

STRES AKADEMIK SISWA SMA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
SHINTIA NANDA SYAPUTRI
17006178/2017

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

STRES AKADEMIK SISWA SMA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING

Nama : Shintia Nanda Syaputri

NIM/BP : 17006178/2017

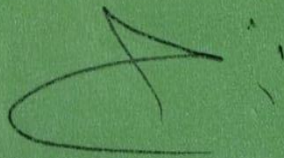
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 07 Februari 2022

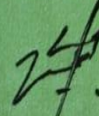
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik,



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.
NIP. 19900601 201504 1 002

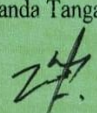
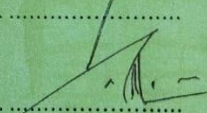
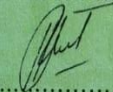
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang.

Judul : Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring
Nama : Shintia Nanda Syaputri
NIM : 17006178
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 07 Februari 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Shintia Nanda Syaputri
NIM/BP : 17006178/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 07 Februari 2022
Saya yang menyatakan,



Shintia Nanda Syaputri
NIM. 17006178

ABSTRAK

Shintia Nanda Syaputri. 2022. Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

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 keputusan.

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 keputusan 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.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, puji syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan karunia, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring”**. Selanjutnya shalawat dan salam senantiasa disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkenan meluangkan waktu dan menyumbangkan pemikiran hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M. Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing memberikan arahan, masukan, dan ilmu yang berarti baik selama perkuliahan sampai skripsi, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., dan Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons., selaku kontributor dan tim penimbang instrumen (*judgement*) yang telah memberikan saran, masukan, motivasi, ide, serta ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Dr. Dina Sukma, S. Psi., S.Pd., M. Pd., selaku salah satu dosen penimbang instrumen (*judgement*) penelitian pada skripsi ini yang senantiasa memberikan masukan dan arahan serta ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP dan Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku Ketua Labor Jurusan Bimbingan dan Konseling.
5. Segenap dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, saran, motivasi, dan bantuan kepada peneliti.
6. Bapak Ramadi, selaku staf tata usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga skripsi.
7. Kepala sekolah, guru, karyawan dan siswa SMA Negeri 1 Rao Utara yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh sejumlah informasi penting dalam penyelesaian skripsi.
8. Kedua orangtua Ibu Santina Fitra dan Bapak Syamsirman yang dengan tulus memberikan do'a yang tiada hentinya, semangat, serta bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Adik Muhammadanil Alfarizi, Aulia Ramadhani dan Muhammad Arsyil Rafsanjani yang telah memberikan do'a dan motivasi serta bantuan moril dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini serta seluruh keluarga besar yang sudah banyak membantu dan memotivasi.
10. Sahabat-sahabat terkasih tersayang yang sama-sama berjuang, memberikan motivasi, semangat dan solusi dalam menyelesaikan skripsi ini (Nur Atika, Suci Akhreka Syafari, Cici Tri Hendri Yeni dan Poejha Chairunnisya).

11. Senior serta rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan do'a yang telah diberikan dalam penulisan skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat, karunia dan kasih sayangnnya atas segala bantuan, bimbingan, dukungan, arahan, masukan serta saran kepada peneliti. Peneliti menyadari skripsi ini tentunya masih terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya untuk peneliti tetapi juga bagi para pembaca. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 20 Januari 2022
Peneliti

Shintia Nanda Syaputri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Stres Akademik	13
1. Pengertian Stres Akademik	13
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	16
3. Gejala Stres Akademik.....	21
4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	23
B. Pembelajaran Daring	25
1. Pengertian Pembelajaran Daring.....	25
2. Prasyarat Pembelajaran Daring yang Efektif	27
3. Masalah dalam Pembelajaran Daring.....	29
4. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring	31
5. Penyebab Stres Akademik Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Daring	33
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan Konseling	34
D. Penelitian Relevan.....	37
E. Kerangka Konseptual	39

BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Definisi Operasional.....	44
D. Jenis dan Sumber Data	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan Hasil Penelitian	61
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	66
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
KEPUSTAKAAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	42
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	44
Table 3. Skor Jawaban	47
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Gambaran Stres Akademik	48
Tabel 5. Kategori Skor Keseluruhan Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring.....	51
Tabel 6. Kategori Skor Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Tekanan Belajar.....	52
Tabel 7. Kategori Skor Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Beban Tugas	52
Tabel 8. Kategori Skor Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Khawatir Akan Nilai	52
Tabel 9. Kategori Skor Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Ekspektasi Diri	52
Tabel 10. Kategori Skor Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Keputusan.....	53
Tabel 11. Deskripsi Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring secara Keseluruhan (n= 135).....	54
Tabel 12. Deskripsi Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Tekanan Belajar (n= 135)	55
Tabel 13. Deskripsi Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Beban Tugas (n= 135)	56
Tabel 14. Deskripsi Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Khawatir akan Nilai (n= 135).....	57
Tabel 15. Deskripsi Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Ekspektasi Diri (n= 135)	58

Tabel 16. Deskripsi Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Aspek Ekspektasi Diri (n= 135)	59
Tabel 17. Rekapitulasi Hasil Penelitian Stres Akademik siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring ditinjau dari Keseluruhan Aspek (n= 135)	70

GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	39
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran	
Daring.....	79
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Judge Angket.....	89
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Validitas Instrumen	101
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Instrumen	103
Lampiran 5. Tabulasi Data Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti	
Pembelajaran Daring	109
Lampiran 6. Tabulasi Data Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti	
Pembelajaran Daring berdasarkan Sub Variabel.....	115
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	142
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan potensi yang dimiliki siswa melalui kegiatan belajar. Menurut Irham (2013) pendidikan merupakan proses pengalihan pengetahuan secara sadar dan terencana untuk mengubah tingkah laku manusia dan mendewasakan manusia melalui proses pengajaran dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, dan informal. Kemudian, Prayitno (2008) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan panca daya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya.

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam UU tentang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan dapat bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan nasional pendidikan maka siswa harus mampu untuk melaksanakan proses belajar dengan baik, sehingga memperoleh perubahan dalam dirinya.

Saat ini masyarakat di dunia sedang diresahkan dengan adanya wabah *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang menjadi sebuah pandemi (Nugraha,

2020). *Coronavirus Disease* merupakan sebuah virus jenis baru yang menular pada manusia dan menginfeksi sistem pernapasan hingga berujung pada kematian (WHO, 2020). Penambahan jumlah kasus Covid-19 berlangsung cukup cepat terjadi dengan penyebaran dari satu negara ke negara lainnya. Termasuk Indonesia saat ini menjadi salah satu negara di dunia yang masyarakatnya terpapar Covid-19 dengan peningkatan secara signifikan (Sibua & Silaen, 2020).

Berdasarkan data dari gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 pada tanggal 15 Mei 2020, menunjukkan total kasus positif Covid-19 di Indonesia telah mencapai 16.496 orang, dengan rincian 11.617 orang dalam perawatan dan 3.803 orang dinyatakan berhasil sembuh serta 1.076 orang yang meninggal dunia. Sedangkan orang dalam pemantauan (ODP) sebanyak 262.919 orang dan pasien dalam pengawasan (PDP) sebesar 34.360 orang (Hasanah, Ludiana, Immawati & Livana 2020).

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian Covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian Covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah (Cahyani, Listiana & Larasati 2020).

Salah satu dampak dari *social distancing* ini juga terjadi pada sistem pembelajaran. Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tertanggal 24 Maret 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus, Mendikbud menghimbau agar semua lembaga pendidikan tidak melakukan proses belajar mengajar secara langsung atau tatap muka, melainkan harus dilakukan secara tidak langsung atau jarak jauh.

Terjadinya hal tersebut membuat semua lembaga pendidikan mengganti metode pembelajaran yang digunakan yaitu menjadi daring atau *online* (Cahyani, Listiana & Larasati 2020). Kegiatan pembelajaran dilakukan di rumah dan tetap dikontrol oleh pendidik dan orang tua (Zaharah, Kirilova & Windarti, 2020). Tujuan ditetapkan hal ini untuk memutuskan rantai penyebaran Covid-19 (Rosa, 2020)..

Pembelajaran daring adalah sistem pendidikan yang menggunakan aplikasi elektronik untuk mendukung proses pembelajaran dengan media internet maupun jaringan komputer. Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa, Chodzirin & Sayekti, 2019). Menurut Sanjaya (2020) pembelajaran daring adalah metode pengajaran yang menggunakan jaringan untuk berkomunikasi, membaca, dan menulis yang dilakukan pada waktu yang sama namun tidak dalam ruang yang sama dengan menggunakan berbagai teknologi dan multimedia. Sofyana & Abdul (2019) menyatakan bahwa pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap

muka secara langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun dari jarak jauh.

Adapun *platform* yang dapat digunakan dalam pembelajaran daring ini antara lain: *Google Classroom*, *Google Meet*, *Zoom*, *WhatsApp Group* dan lain-lain (Abidin, Hudaya & Anjani, 2020). Aspek-aspek dalam pembelajaran secara daring mencakup siswa, guru dan teknologi serta keterlibatan orang tua (Andini & Widayanti, 2020).

Kemampuan dalam pembelajaran secara *online* masih banyak siswa, guru dan dosen belum mahir terutama bagi siswa, guru ataupun dosen yang berada di daerah-daerah pedalaman. Sebab, dalam kesehariannya rata-rata guru lebih dominan menggunakan pembelajaran tatap muka dibanding secara daring (Dewi, 2020). Selama pembelajaran daring banyak peserta didik yang kesulitan dalam memahami materi yang diberikan, tuntutan tugas yang menjadi lebih banyak dan tidak dapat berinteraksi secara langsung (Febriani, Hariko, Yuca & Magistarina, 2021). Kondisi seperti ini tentu saja memberikan dampak pada kualitas pembelajaran, yang mana waktu dulu siswa dan guru berinteraksi secara langsung dalam ruang kelas sekarang harus berinteraksi dalam ruang *virtual* yang terbatas (Cahyani, Listiana & Larasati, 2020).

Andini & Widayanti (2020) mengungkapkan bahwa dengan adanya perubahan pembelajaran secara daring menimbulkan perbincangan dan adaptasi baru terhadap proses pembelajaran. Tentu saja ini akan berdampak pada terganggunya penyesuaian dalam belajar, terganggunya motivasi berprestasi dan interaksi pembelajaran menjadi tidak optimal.

Adapun pendapat Subandriyo & Faishol (2019) mengungkapkan bahwa dampak yang terjadi selama pembelajaran daring atau *online* adalah siswa menjadi kurang bersemangat dalam belajar dan juga mengalami kesulitan dalam belajar. Oleh sebab itu, selama pembelajaran daring siswa dituntut untuk memiliki keahlian tertentu dan guru dituntut agar dapat memberikan pengajaran yang baik, menciptakan suasana yang kondusif untuk belajar dan merancang metode pembelajaran secara *online* dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis pada tanggal 24 November 2020 ditemukan adanya siswa yang merasa bahwa pembelajaran secara daring atau *online* sama saja dengan tidak belajar karena mereka tidak memahami materi yang diberikan oleh guru mata pelajaran, ada siswa yang mengalami gangguan jaringan atau sinyal ketika pembelajaran daring.

Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres pada diri siswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Sagita, Daharnis, Syahniar, 2017). Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan manusia dalam sehari-hari. Secara umum stres diartikan sebagai suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

Stres dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, salah satunya adalah adanya tuntutan dari sekolah. Adanya tuntutan dari sekolah dapat menjadi stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk meraih prestasi akademik (Majrika, 2018). Stres akademik juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang

mengalami tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik (Harahap, dkk, 2020).

Menurut Rahmawati (2012) stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Desmita (2012) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya (Putri, 2016). Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Ifdil, Taufik & Ardi, 2013). Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, Nirwana & Yarmis, 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli & Ifdil, 2017). Jadi, dalam konteks pendidikan stres dapat timbul dari beban tugas yang tinggi, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak tersedianya fasilitas

untuk mengerjakan tugas, kondisi fisik lingkungan belajar yang bising, panas dan berbau. Stres juga muncul karena hubungan yang tidak baik antara siswa.

Masalah yang dihadapi siswa selama pembelajaran daring ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar daring, proses belajar menggunakan media *online*/daring lebih melelahkan dan membosankan bagi siswa, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru maupun teman-temannya. Hamdani & Priatna (2020) menyatakan bahwa masalah yang dihadapi siswa dalam pembelajaran daring dapat berupa rendahnya pemahaman siswa tentang media digital dan terbatasnya kemampuan membeli pulsa serta bentuk penugasan via daring justru dianggap menjadi beban bagi sebagian siswa dan orangtua.

Oktawirawan (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan atau tekanan akibat keterbatasan internet. Selain itu, masing-masing guru dari setiap mata pelajaran memberikan tugas dengan batas pengumpulan yang berdekatan dengan tugas dari guru lainnya. Batas pengumpulan tugas yang singkat dengan tugas yang sulit membuat siswa menjadi kesulitan mengatur waktu. Dengan adanya masalah tersebut membuat siswa menjadi frustrasi dan bila terus dilanjutkan akan dapat menimbulkan stres nantinya kepada siswa (Muslim, 2020).

Menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011) Individu yang dikatakan mengalami stres akademik dapat dilihat dari berbagai macam aspek yaitu aspek tekanan belajar, aspek beban tugas, aspek khawatir akan nilai, aspek

ekspektasi diri dan aspek keputusan. Dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja pada jenjang pendidikan SMA (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Hal tersebut mengingat pada masa ini remaja pada umumnya seringkali menemui masalah, mengalami tekanan dari pihak sekolah, teman sebaya, dan juga dari orangtua untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit, jadi bisa dilihat bahwa stres yang dialami siswa banyak diakibatkan oleh masalah akademik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mardianti & Dharmayana (2020) tentang “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa”. Hasil yang didapatkan adalah siswa yang mengalami stres akademik dengan kategori tinggi (96-118) sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7%, siswa dengan kategori sedang (73-95) sebanyak 4 orang dengan persentase 13,3%, siswa dengan kategori rendah (51-72) sebanyak 20 orang dengan persentase 66,7%, siswa dengan kategori sangat rendah.

Penelitian Merry & Henny (2020) tentang stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta mengalami stres akademik pada kategori tinggi, sebanyak 49 (46%) responden mengalami stres akademik pada kategori cukup tinggi, dan sebanyak 33 (31%) responden mengalami stres akademik pada kategori yang rendah, serta sebanyak 7 (7%) responden mengalami stres akademik pada kategori sangat

rendah. rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK dan 5 peserta didik SMAN 1 Rao Utara pada tanggal 18, 19, dan 20 Maret 2021, terungkap bahwa: (1) Adanya siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. (2) Adanya siswa yang merasa stres karena diberikan tugas terlalu banyak. (3) Adanya siswa yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. (4) adanya siswa yang mengeluh karena tidak paham materi pembelajaran. (5) Adanya siswa yang merasa stres karena tugas yang sulit. (6) Adanya siswa yang mengeluh karena rendahnya nilai dalam mata pelajaran tertentu. (7) Adanya siswa yang cemas ketika akan menghadapi ujian.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi permasalahan bagi siswa terutama dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam usaha membantu siswa dalam rangka mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Sehingga nantinya melalui penelitian ini, penulis dapat membantu memberikan gambaran yang jelas mengenai keadaan yang sebenarnya kepada pihak-pihak terkait terutama kepada guru BK di sekolah agar mampu memberikan kebijakan yang positif untuk merubahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang, maka dikemukakan eksistensi dan urgensi masalah dan dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru
2. Adanya siswa yang merasa stres karena diberikan tugas terlalu banyak
3. Adanya siswa yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu
4. Adanya siswa yang mengeluh karena tidak paham materi pembelajaran
5. Adanya siswa yang merasa stres ketika diberikan tugas yang sulit
6. Adanya siswa yang mengeluh karena rendahnya nilai dalam mata pelajaran tertentu
7. Adanya siswa yang cemas ketika akan menghadapi ujian

C. Batasan Masalah

Dari sejumlah masalah yang dikemukakan pada bagian identifikasi masalah, maka batasan masalah dari penelitian ini, yaitu:

1. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek tekanan belajar
2. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek beban tugas
3. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek khawatir akan nilai
4. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek ekspektasi diri
5. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek keputusan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring?

E. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek tekanan belajar
2. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek beban tugas
3. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek khawatir akan nilai
4. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek ekspektasi diri
5. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek keputusan

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya tujuan penelitian seperti yang disebutkan di atas, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya untuk mengetahui stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu meminimalisir terjadinya stres akademik yang dialami oleh siswa.

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas implementasi layanan bimbingan konseling.

Bagi Peneliti Selanjutnya

c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan dalam melaksanakan penelitian yang lebih luas, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah suatu keadaan yang menekan yang membuat seseorang merasa tidak berdaya dan menimbulkan gejala-gejala negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur. Menurut Sarafino (2012) stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu.

Menurut Mumpuni & Wulandari (2010) stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan yang terjadi dalam hidup yang membebani kehidupan dan tidak sesuai dengan harapan sehingga mengganggu kesejahteraan hidup. Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya (Safaria & Saputra, 2012).

Stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketika individu merasa tertekan karena tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi beban yang dialami (Markam, 2003). Menurut Santrock (2007) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya

(*coping*). Seseorang yang mengalami stres apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan (Azmy, Nurihsan & Yudha, 2017). Apabila stres tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan individu tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik (Ifdil, Taufik & Ardi, 2013).

Jadi, berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Dengan kata lain, stres merupakan cara tubuh dalam menanggapi jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apa pun.

Stres dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, salah satunya adalah adanya tuntutan dari sekolah. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Adanya tuntutan dari sekolah dapat menjadi stres akademik (Majrika, 2018). Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar.

Stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (Desmita, 2009). Ifdil, Taufik & Ardi (2013) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga membuat mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Heiman & Kariv (dalam Nurmaliyah, 2014) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya, tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Menurut Desmita (2012) stres akademik adalah kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Stres akademik dapat terjadi karena individu memiliki harapan tinggi pada dirinya sendiri untuk bisa mencapai prestasi akademik yang tinggi, baik dari orang tua, guru dan teman sebaya (Majrika, 2018).

Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik tersebut sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik (Harahap, dkk., 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan yang dialami oleh individu karena adanya tuntutan dan tekanan dari orang tua terhadap prestasi akademik dengan

kemampuan untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut menyebabkan perubahan respon dalam diri individu, baik secara fisik maupun psikologis.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Stres akademik siswa yang terjadi pada siswa di sekolah bisa dilihat dan diamati dari berbagai dimensi atau aspek tingkah laku individu. Menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011) stres akademik memiliki lima indikator, diantaranya tekanan belajar, beban tugas, khawatir akan nilai, ekspektasi diri, keputusasaan. Penjelasanannya sebagai berikut:

a. Tekanan Belajar

Indikator ini meliputi perasaan tertekan yang diakibatkan oleh beban studi di sekolah dan di rumah. Siswa mengalami tekanan-tekanan dari proses pembelajaran baik, materi yang padat, materi yang sulit dipahami, siswa belum mampu menguasai semua materi pelajaran yang diajar. Tekanan yang dialami oleh individu juga dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

b. Beban Tugas

Beban tugas merupakan indikator stres akademik yang menganggap terlalu banyak beban tugas, di sekolah, tugas rumah (PR), ujian/ulangan dan sebagainya. Hal ini akan menambah beban dan menjadi stressor bagi siswa

c. Khawatir akan Nilai

Khawatir akan nilai merupakan indikator stres akademik dimana siswa khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah dan menganggap nilai sangat penting. Hal ini juga dibuktikan dengan siswa yang khawatir berlebihan dan cemas dengan beberapa mata pelajaran yang sulit dipahami. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi diri

Ekspektasi diri merupakan indikator stres akademik dimana siswa merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak dapat memenuhi standar-standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri. Hal ini membuat tekanan meningkat dan cenderung membuat siswa terkena stres karena harapan yang tinggi jika tidak sesuai dengan hasil yang didapat. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Keputusasaan merupakan indikator stres akademik yang meliputi perasaan kurang yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami ketika belajar di sekolah., merasa sedih dan putus asa, siswa merasa patah semangat dengan pembelajaran yang tidak berhasil ia kuasai. Keputusasaan juga berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika

ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Sarafino dan Smith (2012) mengemukakan aspek-aspek stres akademik, yaitu:

a. Aspek Biologis

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang.

b. Aspek Psikososial

Stres timbul adanya pengaruh dari lingkungan. Stres dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

1) Kognitif

Banyak individu yang telah mengalami reaksi dalam stres, misalnya stres ketika ujian sekolah, individu sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam sebuah pertanyaan, serta mengalami kesulitan mengingat jawaban individu yang telah dipelajari sebelumnya.

2) Emosi

Emosi dapat berkaitan dengan stres. Individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Reaksi emosional yang dirasakan individu ketika mengalami stres adalah

ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, hilang rasa humor yang ada, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku

Stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Menurut Hardjana (2002) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

a. Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b. Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres

akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, *mood* yang berubah dengan cepat serta terjadi *burn out*.

c. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik siswa terdiri dari, tekanan belajar, khawatir akan nilai, beban tugas, ekspektasi diri, keputusan, aspek biologis dan aspek psikososial. Aspek psikososial terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku, fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

3. Gejala Stres Akademik

Misra, West & Russo (2004) mengungkapkan bahwa individu dapat dikatakan mengalami stres ketika memperlihatkan gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Gejala emosional, seperti merasa gelisah, takut, khawatir marah dan merasa sedih.
- b. Gejala kognitif, seperti munculnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.
- c. Gejala perilaku, seperti adanya keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merokok dan cepat marah.
- d. Gejala fisiologis, seperti sering gemetar, berkeringat, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan serta mengalami nyeri di bagian tubuh.

Safaria & Saputra (2009) menjelaskan bahwa reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu:

- a. Gejala fisiologis

Berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.

- b. Gejala emosional

Berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.

c. Gejala kognitif

Berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit memberi keputusan dan mudah lupa.

d. Gejala *interpersonal*

Berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, agresif dan minder.

e. Gejala organisasional

Berupa meningkatnya ketidakhadiran dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Menurut Wijono (2010) individu yang dikatakan mengalami stres jika memperlihatkan gejala sebagai berikut :

a. Fisiologis

Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti merasa letih/lelah, kehabisan tenaga, pusing, mudah marah, dan gangguan pencernaan.

b. Psikologis

Perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, dan napas tersengal-sengal.

c. Sikap

Perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas terhadap apa yang dicapai, komunikasi yang tidak lancar, pengambilan keputusan yang jelek dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang paling umum timbul pada siswa yang mengalami stres akademik ada empat macam yaitu adanya gejala emosional seperti merasa takut, gejala kognitif seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami, gejala perilaku seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif dan gejala fisiologis seperti sering gemetar dan berkeringat.

4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. sebagai berikut :

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian

yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik.

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat

masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa saat pembelajaran daring pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih padat, orang tua saling berlomba dan dorongan status sosial, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial.

B. Pembelajaran Daring

1. Pengertian Pembelajaran Daring

Perkembangan teknologi informasi berpengaruh besar terhadap perubahan dalam berbagai bidang, salah satunya ialah perubahan dalam bidang pendidikan. Perkembangan teknologi internet turut mendorong berkembangnya konsep pembelajaran daring (Uno, 2012). Menurut Sofyana & Abdul (2019) pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi

menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh.

Menurut Pratama & Mulyati (2020) pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui *platform* yang telah tersedia. Segala bentuk materi pelajaran didistribusikan secara *online*, komunikasi juga dilakukan secara *online*, dan tes juga dilaksanakan secara *online*. Sistem pembelajaran melalui daring ini dibantu dengan beberapa aplikasi, seperti *Google Classroom*, *Google Meet*, dan juga *Zoom*.

Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat pasif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas. Meidawati (2019) menyatakan bahwa pembelajaran daring dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh sekolah yang siswa dan instrukturnya berada di lokasi terpisah. Pembelajaran daring bertujuan memberikan layanan pembelajaran bermutu secara dalam jaringan yang bersifat terbuka yang diselenggarakan melalui jaringan *web* (Rahmawati, 2020).

Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan sebuah sistem kegiatan pembelajaran yang dilakukan tanpa melalui tatap muka secara langsung melainkan melalui jaringan internet.

2. Prasyarat Pembelajaran Daring yang Efektif

Menurut Sanjaya (2020) hasil pembelajaran daring yang efektif menuntut terpenuhinya sejumlah persyaratan dalam hal desain dan perencanaan pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran daring juga menuntut prasyarat ketersediaan sarana-prasarana belajar yang memberi daya dukung pelaksanaannya, adapun prasyarat pembelajaran daring yang efektif yaitu:

a. Materi belajar dan latihan soal.

Materi dapat disediakan dalam bentuk modul yang disertai dengan latihan soal, serta hasil evaluasi dapat ditampilkan. Hasil tersebut dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan pelajar mendapatkan apa yang dibutuhkan. Menurut Syarifudin (2020) materi pembelajaran daring juga harus tetap melihat teori.

b. Komunitas

Siswa dapat mengembangkan komunikasi *online* untuk memperoleh dukungan dan berbagi informasi yang saling menguntungkan. Menurut Uno (2012) siswa dapat berinteraksi satu sama lain untuk mendiskusikan materi-materi yang diberikan guru dalam grup. Diperlukannya interaksi tersebut terutama pada saat siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi. Siswa akan dilatih agar mampu berkolaborasi baik dengan lingkungan sekitar.

c. Guru *online*

Menurut Uno (2012) dalam pembelajaran daring harus memenuhi beberapa kriteria yang dapat digunakan oleh guru, yang memungkinkan guru dapat melaksanakan kelas *online* dengan cepat, memungkinkan guru untuk dapat mengendalikan lingkungan pembelajaran. Santika (2020) menyatakan bahwa peran guru dalam proses pembelajaran daring juga sangat vital, yaitu menjadikan siswa sebagai aktivitas belajar, menguasai TIK dan *update* akan informasi, serta menciptakan suasana belajar yang interaktif serta memberikan evaluasi dan umpan balik setelah proses pembelajaran berlangsung.

d. Multimedia

Menurut Indiani (2020) pemilihan media yang tepat dalam pembelajaran selama masa pandemi ini bertujuan untuk menghasilkan *output* yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada. Menurut Uno (2012) dalam pembelajaran jarak jauh secara *online* guru dan siswa dapat menggunakan media, dalam bentuk *real time* dan tidak. Dalam bentuk *real time* dapat dilakukan seperti *chat room*. Sedangkan untuk yang tidak *real time* bisa dilakukan melalui *mailing list* dan *discussion group*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran daring adanya indikator-indikator penunjang yaitu materi belajar dan latihan soal, komunitas, guru *online*, dan multimedia.

3. Masalah dalam Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring harus dilakukan dikarenakan adanya antisipasi pada pencegahan penyebaran virus *Corona* agar terputus mata rantai penularannya. Menurut Riyadi, Alhimny & Syarifuddin (2020) tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat luas dan terbuka untuk menjangkau peminat belajar agar lebih banyak dan luas. Namun banyak dari siswa yang mengalami masalah dalam belajar sehingga membuat siswa menjadi terbebani dan mengalami kecemasan. Menurut Sanjaya (2020) masalah yang dialami siswa dalam pembelajaran daring antara lain:

a. Ketersediaan layanan internet/tidak adanya jaringan

Menurut Apriliana (2020) jaringan internet bisa tersambung dari *handphone* dikarenakan adanya sinyal, jika dalam keadaan tidak ada sinyal maka tidak dapat mengakses sesuatu di dalam internet. Siswa yang berdomisili di pedesaan kemungkinan besar tidak mendapatkan sinyal walaupun ada sinyal, sinyal yang didapatkan sangat lemah. Sehingga siswa akan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring.

b. Tidak adanya kuota internet

Sudarsana, Lestari & Wijaya (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring adalah penggunaan internet untuk mengakses materi, untuk berinteraksi dengan materi, guru dan pembelajar lain dengan menggunakan kuota data. Tidak adanya data atau kuota menjadi

kendala dalam proses pembelajaran daring, sehingga dalam siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran daring.

c. Kecukupan Perangkat

Menurut Hamdani & Priatna (2020) pembelajaran daring membutuhkan perangkat berupa *smartphone* yang terkoneksi terhadap internet. Kurangnya perangkat dalam pembelajaran daring akan membuat siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran. Sudarsana, Lestari dan Wijaya (2020) menyatakan bahwa fasilitas fisik yang diperlukan dalam melaksanakan pembelajaran daring antara lain HP, komputer, laptop dan alat elektronik lainnya.

d. Kurangnya pemahaman tentang IT

Menurut Yuliani, Simarmata & Susanti (2020) dalam pelaksanaan pembelajaran daring guru dan siswa dituntut untuk bisa menggunakan teknologi dan aplikasi yang digunakan dalam proses pembelajaran daring. Beberapa jenis kesulitan guru dalam pelaksanaan pembelajaran daring tentang IT yaitu masih banyak guru yang tidak menguasai teknologi, guru tidak memiliki fasilitas pendukung, dan kesulitan dalam memberikan penilaian.

Menurut Yuliani, Simarmata & Susanti (2020) masalah belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring yaitu kurangnya interaksi langsung dengan guru, siswa dibebani dengan banyak tugas dan siswa mudah bosan serta jenuh dalam mengikuti pembelajaran daring.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah yang dialami siswa saat pembelajaran daring yaitu, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, keputusan, ketersediaan internet, kurangnya kuota, kurangnya interaksi langsung dengan guru, siswa dibebani dengan banyak tugas.

4. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring

Suhery (2020) kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran daring, yaitu:

- a. Kelebihan pembelajaran secara daring adalah sebagai berikut:
 - 1) Tersedianya fasilitas *e moderating* dimana pengajar dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui fasilitas internet secara reguler atau kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
 - 2) Pengajar dan siswa dapat menggunakan bahan ajar yang terstruktur dan terjadwal melalui internet .
 - 3) Siswa dapat belajar (*mereview*) bahan ajar setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan mengingat bahan ajar tersimpan di komputer.
 - 4) Bila siswa memerlukan tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan yang dipelajarinya, ia dapat melakukan akses di internet.
 - 5) Baik pengajar maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang dapat diikuti dengan jumlah peserta yang banyak.
 - 6) Berubahnya peran siswa dari yang pasif menjadi aktif.
 - 7) Relatif lebih efisien.

b. Kekurangan pembelajaran daring juga tidak terlepas dari berbagai kekurangan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kurangnya interaksi antara pengajar dan siswa atau bahkan antara siswa itu sendiri, bisa memperlambat terbentuknya values dalam proses belajar mengajar.
- 2) Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong aspek bisnis atau komersial.
- 3) Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan.
- 4) Berubahnya peran guru dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional, kini dituntut untuk menguasai teknik pembelajaran dengan menggunakan ICT (*Information Communication Technology*).
- 5) Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
- 6) Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet

Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya kelebihan dan juga kekurangan dalam pembelajaran daring. Kelebihannya yaitu, baik pengajar maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang dapat diikuti dengan jumlah peserta yang banyak, berubahnya peran siswa dari yang pasif menjadi aktif, relatif lebih efisien. Sedangkan kekurangannya yaitu, proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan, tidak semua tempat tersedia fasilitas internet.

5. Penyebab Stres Akademik Siswa Saat Mengikuti Pembelajaran Daring.

Aktivitas yang dilakukan siswa dalam mengikuti pembelajaran daring yang dianggap kurang efektif menimbulkan munculnya beberapa perasaan-perasaan yang dapat membuat siswa merasa cemas. Hal tersebut dikarenakan tugas yang terlalu banyak dan guru tidak menjelaskan materi yang telah diberikan, membuat siswa harus dengan sendirinya memahami materi tersebut, *deadline* tugas yang memiliki waktu yang singkat membuat siswa membutuhkan waktu ekstra untuk menyelesaikan semuanya, perasaan takut karena mendapat nilai jelek. Ditambah lagi, dengan ketakutannya untuk bertanya kepada guru tentang materi yang disampaikan. Pembelajaran daring juga menghambat proses tanya jawab antara siswa dengan guru.

Kendala sinyal dan kuota yang dapat habis sewaktu-waktu ketika kelas sedang berlangsung membuat merasa ketakutan. Belum lagi apabila terdapat *deadline* tugas yang harus segera dikumpulkan namun karena cuaca yang buruk membuat sinyal menjadi tidak stabil dan dapat membuat pengumpulan tugasnya menjadi terlambat. Materi yang tidak tersampaikan semuanya, pelajaran yang tidak dapat mereka pahami dengan sendirinya apabila tidak ada praktek langsung hingga sehari-harinya mereka yang hanya dapat dirumah saja selama pandemi membuat mereka harus mengatur jadwal antara pekerjaan rumah dan sekolah. Siswa merasa terbebani dengan masalah-masalah tersebut sehingga menimbulkan

perasaan seperti merasa khawatir, ketakutan, cemas dan tidak bersemangat mengikuti pembelajaran sehingga membuat siswa menjadi stres.

Siswa dapat dikatakan mengalami stres akademik apabila memperlihatkan berbagai macam gejala seperti, (1) gejala fisiologis, (2) gejala emosional, (3) gejala kognitif, (4) gejala *interpersonal*, (5) gejala organisasional. Hasil penelitian Rofiah (2021) ditemukan hasil dalam penelitiannya bahwa selama masa pandemi Covid-19 pembelajaran daring berpengaruh terhadap stres akademik peserta didik.

C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan Konseling

Menurut Prayitno & Amti (2015) siswa yang mengalami masalah belajar perlu mendapat bantuan agar masalahnya tidak berlarut-larut yang nantinya dapat mempengaruhi proses perkembangan siswa. Tohirin (2014) bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya sendiri.

Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun secara kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Hikmawati, 2016). Jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh guru BK untuk mengatasi stres akademik siswa yaitu:

1. Layanan Informasi

Menurut Sholihah & Handayani (2020) terkait dengan pelaksanaan pembelajaran daring, konselor tetap bisa memberikan pelayanan bimbingan dan konseling dari rumah dengan memanfaatkan teknologi. Layanan informasi bisa dialihkan formatnya ke bentuk pemberian layanan via grup di media sosial yang telah disepakati. Menurut Prayitno (2004) layanan informasi bertujuan agar individu mengetahui dan menguasai informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.

Penerapan layanan informasi yang dilaksanakan oleh guru BK bisa mengangkat topik tentang faktor-faktor penyebab stres akademik dan pengendaliannya, serta dampak/akibat dari stres akademik, kiat-kiat mempersiapkan diri mengikuti proses pembelajaran daring.

2. Layanan Konseling Perorangan

Menurut Prayitno (2015) layanan konseling perorangan merupakan pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Yulfitri, Marjohan & Sano (2014) dalam pelaksanaan konseling perorangan guru BK membahas bersama siswa masalah yang dihadapi siswa. Menurut Prayitno (2015) layanan konseling perorangan merupakan pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam permasalahan kesulitan belajar, konselor harus benar-benar paham masalah yang dihadapi klien. Upaya pemahaman masalah itu biasanya dilakukan pada awal proses konseling. Unsur-unsur

pengenalan klien dan masalahnya yang diperoleh konselor di luar proses konseling. Usaha pemahaman masalah klien biasanya terkait langsung dengan kajian tentang sumber penyebab masalah itu. Dengan mengkaji sebab-sebab timbulnya masalah, klien dan konselor memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan mendalam tentang masalah klien.

Menurut Nasrulloh dan Muslimin (2019) dengan diberikan layanan konseling perorangan kepada klien, klien akan diarahkan kepada pemecahan masalah dengan mengambil keputusan dan komitmen terhadap dirinya. Hubungan konseling adalah hubungan pribadi yang terbuka dan dinamis antara klien dan konselor. Hubungan ini ditandai oleh adanya kehangatan, kebebasan dan suasana yang memperkenalkan klien menampilkan diri apa adanya.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi (2008) bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh informasi dari konselor yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.

Menurut Prayitno & Amti (2015) layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Adapun layanan yang dapat diberikan kepada siswa yang cenderung memiliki stres akademik pada kategori tinggi dan sedang yaitu membahas materi/topik yang berkaitan

dengan stres akademik, serta membahas suatu peristiwa/kasus yang berhubungan dengan stres akademik. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi. Secara khusus bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih baik. Individu/anggota kelompok dibantu dalam mengentaskan permasalahan pribadi yang dialaminya, salah satunya yang berhubungan dengan stres akademik.

D. Penelitian Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

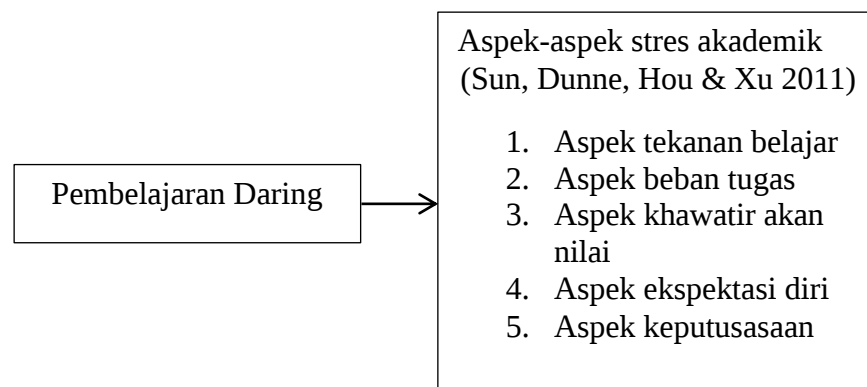
1. Penelitian Putri (2016) mengungkap stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk ke dalam kategori sedang yaitu 53,82%. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas stres akademik, sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membahas stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring.
2. Anisa, Astuti, Taufik & Ifdil (2017) tentang “Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional berdasarkan Jenis Kelamin”. Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa 29,3% siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi dan sangat tinggi, selanjutnya ditemukan sebanyak 29,7% siswa mengalami stres akademik rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih

banyak siswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi dan rendah sebelum menghadapi UN, padahal untuk sukses menghadapi UN diperlukan stres akademik tingkat sedang. Stres akademik tingkat sedang diperlukan sebagai faktor pendorong agar siswa mau belajar sebelum menghadapi ujian nasional sedangkan stres akademik tingkat rendah perlu dihindari, hal ini dikarenakan stres tingkat rendah akan berdampak pada ketidakkhawatiran siswa dalam menghadapi ujian nasional, sehingga menyebabkan siswa malas untuk belajar. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas stres akademik, sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah membahas stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring.

3. Penelitian Apriliana (2020) tentang “Problematika Pembelajaran Daring pada Siswa Kelas IV MI Bustanul Mubtadin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2019/2020” menunjukkan bahwa pada proses pembelajaran daring mengalami beberapa masalah antara pertama masalah berkaitan dengan kompetensi guru, kedua masalah perbedaan tingkat pemahaman peserta didik, ketiga permasalahan orangtua yang tidak memiliki *android*, keempat kurangnya kerjasama orangtua dan siswa, dan kelima keterbatasan sarana dan prasarana. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas pembelajaran daring, sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membahas stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mardianti & Dharmayana (2020) tentang “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Instruksi Diri untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa”. Hasil yang didapatkan adalah siswa yang mengalami stress akademik dengan kategori tinggi (96-118) sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7 %, siswa dengan kategori sedang (73-95) sebanyak 4 orang dengan persentase 13,3 %, siswa dengan kategori rendah (51-72) sebanyak 20 orang dengan persentase 66,7 %, siswa dengan kategori sangat rendah. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang stres akademik pada siswa, sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membahas stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring

Kerangka konseptual ini membantu peneliti untuk berfikir lebih sistematis dan terarah. Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat dilihat bahwa stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring dapat

ditinjau dari lima aspek yaitu, (1) Tekanan belajar, (2) Beban tugas, (3) Khawatir akan nilai, (4) Ekspektasi diri, (5) Keputusan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring di SMA N 1 Rao Utara berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 75 dan persentase 55.56% yang berarti sebagian siswa SMA N 1 Rao Utara mengalami stres akademik yang tinggi. Ditinjau dari masing-masing aspek yaitu sebagai berikut :

1. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek tekanan belajar berada pada kategori **tinggi** dengan persentase 47.41%.
2. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek beban tugas berada pada kategori **tinggi** dengan persentase 33.33%.
3. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek khawatir akan nilai berada pada kategori **tinggi** persentase 47.41%.
4. Stres akademik siswa SMA dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek ekspektasi diri berada pada kategori **tinggi** dengan persentase 44.44%.
5. Stres akademik siswa SMA ditinjau dari aspek keputusan berada pada kategori **tinggi** dengan persentase 36.30%.

B. Saran.

1. Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa, dengan cara mengatur waktu belajar dan meningkatkan motivasi belajar. Sehingga, proses belajar dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, guru BK dapat menyusun program kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan stres akademik melalui berbagai jenis kegiatan BK seperti layanan informasi, layanan konseling perorangan dan layanan bimbingan kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres yang muncul dalam proses belajar di sekolah.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti diharapkan agar bisa lebih mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan variabel yang berbeda atau tetap dengan variabel yang sama dengan aspek yang berbeda

KEPUSTAKAAN

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal of Education*. 1(1), 131-146.
- Achmad Juntika Nurihsan. (2005). *Strategi layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Agus, M Hardjana. 2002. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Andini, Y. T., & Widayanti, M. D. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 di TK Bias Yogyakarta. *Tarbiyatuna*, 4(2).
- Anisa, Astuti, Taufik & Ifdil (2017). Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional berdasarkan Jenis Kelamin. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling*. 190-195.
- Apriliana, N. M. (2020). Problematika Pembelajaran Daring pada Siswa Kelas IV MI Bustanul Muhtadin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesia Journal of Educational Counseling*. 1(2), 197-208.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3). 143-148.
- Bungin. B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*. 3(01), 123-140.

- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, W. A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(1), 55-61.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*. 4(4), 26 – 31.
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3).
- Hamdani & Priatna. (2020). Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*. 6(1), 2614-722.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 3(1), 10-14.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati & Livana (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Heiman & Kariv.(2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case Of College Students.*College Student Journal*. 39(1), 72- 89.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Indiani, B. (2020). Mengoptimalkan Proses Pembelajaran dengan Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan*. 1(3), 2721-5407.
- Irham, M. (2013). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Irianto, A. (2004). *Statistik (Konsep Dasar dan Aplikasinya)*. Jakarta: Kencana.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) . *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Livana., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3(2), 203-208.
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta. *Skripsi*.
- Mardianti & Dharmayana. (2020). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Instruksi Diri untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal ilmiah BK*. 3(1), 93-105.
- Markam, S. S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press.
- Meidawati. (2019). Persepsi Siswa dalam Studi Pengaruh Daring Learning Terhadap Minat Belajar IPA. *Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*. 1 (2).
- Merry & Henny (2020) stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI mahasiswa angkatan 2018-2019. *Jurnal Indonesia*. 6(1), 6-13.
- Minarsi, Nirwana, H. & Yarmis. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah siswa Sekolah menengah. *Jurnal Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 3(2), 1-14.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2004). Academic Stress of Collage Students: Comparison of Student and Faculty Perceptions. *Collage Student Journal*. 34(2), 1-11.
- Mumpuni, Y. Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2), 192–201.
- Mustofa, Chodzirin & Sayekti. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *WJIT: Walisongo Journal of Information Technology*. 1(2), 151-160.
- Nasrulloh & Muslimin. (2019). Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa MTs Daruth Tholibiin Nganjuk. *Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*. 9(3). 1979-2050.

- Nugraha, A. S. (2020). Kearifan Lokal dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Sosietas*. 10(1), 745-753.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 2(3), 273-282.
- Oktawirawan. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 2(20). 541-544.
- Pratama, R,E & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gagasan Pendidikan Indonesia*. 1(2), 49-59.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2008). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Padang: UNP.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, A. R. (2016). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang: Universitas Andalas.
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Sumatera Utara.
- Rahmawati, I. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Evaluasi Belajar Siswa pada Siswa Kelas IV MI Ma'Arif Kutowinangun Kecamatan Tingkir Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Riyadi, Alhimny & Syarifuddin. (2020). *Dinamika Pendekatan dalam Penanganan Covid-19*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41-47.

- Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Education and Teaching*, 1(2).
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sagita, D. D., Daharnis., & Syahnir. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 01(02), 37-72.
- Sanjaya, R. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Santika, W. E. (2020). Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values and Character Education Journal*. 3(1), 2615-6938.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sarafino dan Timothy (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. Seven Edition. Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Sholihah & Handayani. (2020). Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY.
- Sibua, R. U., & Silaen, S. M. (2020). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) dengan Stres di Tengah Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3).
- Sofyana & Abdul. (2019). Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika*. 8(1), 81-86.
- Subandriyo, S., & Faishol, R. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Scramble untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Al Hikmah. *Tadrusina: Jurnal Pendidikan Islam dan Kajian Keislaman*, 2(1), 19-32.

- Sudarsana, Lestari & Wijaya. (2020). *Covid-19: Perspektif Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana & Ibrahim. (2004). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana, N., & Ibrahim. (2010). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*, Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhery. (2020). Sosialisasi Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting dan Google Classroom pada Guru di SDN 17 Mata Air Padang Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian*.1(3), 129-132.
- Sukardi, D. K. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 1(29).
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6).
- Syarifudin, S. A. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan sebagai Dampak Diterapkannya *Social Distancing*. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*. 5(1), 2528-6684.
- Syukur, Y, Neviyarni, & Zahri. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto: IRDH.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.

- Thurson. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Uno, H. B. (2012). *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- WHO. (2020). Pneumonia of Unknown Cause-China. 5 Januari 2020.
- Wijono, S. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi: dalam Suatu Bidang gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana.
- Yulfitri, Marjohan & Sano. (2014). Konformitas Internalisasi Siswa terhadap Peraturan Sekolah dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2(1), 2337-6880.
- Yuliani, Simarmata, & Susanti. (2020). *Pembelajaran Daring untuk Pendidikan (Teori dan Penerapan)*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Yusuf. M. A. (2014). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan)*. Jakarta: Kencana.
- Zaharah., Kirilova G. I., & Windarti, A. (2020). Impact of Coronavirus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(3), 269-282.