

## TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS VI PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS

Ariga Bahrodin<sup>1</sup>, Evita Widiyati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi PGMI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari

<sup>2</sup>Prodi PGMI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari

Email: arigabahrodin@unhasy.ac.id

---

### Abstrak

Perubahan sistem pembelajaran yakni secara online/daring serta tuntutan tahap perkembangan yang memiliki karakteristik khas, ternyata dapat menimbulkan stres secara akademik pada siswa usia SD/MI. Gangguan secara psikologis dan penyakit fisik dapat menjadi akibat dari stress pada siswa. Aapalgi sekarang pemerintah sudah menganjurkan untuk mengadakan pembelajaran tatap muka secara terbatas pada wilayah PPKM level 1, level 2 dan level 3. Konsep dari Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (selanjutnya disebut dengan PTMT) adalah pada jumlah siswa yang masuk sekolah tidak sama jumlahnya Ketika masuk sekolah secara normal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkategorisasikan tingkat stres akademik siswa selama PTMT. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa dari jumlah sampel sebanyak 25 siswa, diantaranya 8% mengalami stres akademik rendah, 80% mengalami stres akademik sedang dan 12% mengalami stres akademik tinggi.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Pembelajaran Tatap Muka Secara Terbatas

### Abstract

Changes in the learning system, namely online/online as well as demands for developmental stages that have distinctive characteristics, can actually cause academic stress in elementary/MI age students. Psychological disorders and physical illness can be a result of stress on students. However, now the government has recommended holding limited face-to-face learning in the PPKM area of level 1, level 2 and level 3. The concept of Limited Face-to-face Learning (hereinafter referred to as PTMT) is that the number of students who enter school is not the same. normal. The purpose of this study is to categorize students' academic stress levels during PTMT. The research approach uses descriptive quantitative. The results of this study found that from a sample of 25 students, of which 8% experienced low academic stress, 80% experienced moderate academic stress and 12% experienced high academic stress.

**Keywords:** Academic Stress, Limited Face-to-face Learning

### PENDAHULUAN

Siswa jenjang SD/MI memiliki rentang usia 6-12 tahun, pada umur rentang tersebut memiliki tahap penting dalam menyelesaikan tugas perkembangan. Menurut Dahl (2011) bahwa anak pada usia SD/MI memiliki beberapa karakteristik perkembangan yang khas. Pada perkembangan usia 6-9 yakni tahap perkembangan sosial. Selanjutnya pada usia 9-12 tahun memiliki ciri-ciri perkembangan yakni siswa lebih bersikap individualis, siswa berupaya untuk mengenali dirinya dan membandingkannya dengan teman sebaya di sekolah karena kelanjutan dari tahap perkembangan sebelumnya yang berkembang secara pesat. Pada proses perkembangan yang memiliki karakteristik khas ini, sebaiknya perlu bimbingan dari guru. Jika proses perkembangan pada usia rentang 6-12 tidak berjalan secara optimal yang ditakutkan adalah siswa lebih cenderung susah beradaptasi dan menarik diri dari lingkungan (Tri, 2020).

Seiring dengan berubahnya sistem pembelajaran yakni secara online/daring serta tuntutan tahap perkembangan yang memiliki karakteristik khas, ternyata dapat menimbulkan stres secara akademik pada siswa usia SD/MI. . Gangguan secara psikologis dan penyakit fisik dapat menjadi akibat dari stress pada siswa (Santrock, 2007). Berdasarkan data dari survey KPAI (Desember, 2020) bahwa selama proses pembelajaran secara online/daring dapat membuat siswa mengalami stress dan lelah, dalam survey

tersebut dijelaskan terdapat 79,9% siswa mengalami stressor akademik karena tidak terdapat interaksi sosial seperti proses pembelajaran secara offline.

Selain itu, hambatan-hambatan ketika pembelajaran secara online/daring menurut survey yang dilaksanakan Kemendikbud (2020) adalah siswa tidak dapat bertanya kepada guru secara langsung. Ketika mengalami ketidakpahaman materi pelajaran, kesulitan dalam memahami penjelasan guru karena terkendala oleh jaringan internet dan siswa susah berkonsentrasi dalam proses pembelajaran secara online/daring. Hambatan-hambatan tersebut dapat memicu terjadinya stress akademik pada siswa.

Proses pembelajaran saat pandemi Covid-19 banyak menimbulkan kontra, sebab diperlukan sebuah adaptasi baru dengan teknologi dan berpengaruh terhadap kurang maksimal dalam menyampaikan ilmu kepada siswa karena dilakukan secara online/daring (Fuadi, dkk. 2020). Proses pembelajaran secara online/daring harus menggunakan jaringan internet, namun tidak dapat dipungkiri bahwa jaringan internet tiap daerah tidak selalu stabil. Sehingga tiap-tiap daerah memiliki kebijakan baru untuk dapat beradaptasi dengan era new normal, tatanan era new normal menurut Nuryatin (2020) merupakan sebuah keterbukaan tatanan baru untuk menjaga resiliensi budaya baru saat penyebaran pandemic Covid-19.

Beberapa penelitian menjelaskan dampak dari pembelajaran daring, khususnya pada jenjang pendidikan dasar. *Pertama*, menurut Intanuari (2020) menjelaskan terdapat beberapa dampak yang dihadapi oleh siswa, guru dan orang tua dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Dampak yang berkaitan dengan siswa yaitu dalam interaksi komunikasi dan pengembangan ketrampilan sosial, sedangkan dalam tantangan lebih besar dihadapi oleh siswa pada Pendidikan khusus. Selanjutnya, dampak bagi orang tua yaitu lebih banyak permasalahan yang timbul akibat kurang kedisiplinan saat di rumah karena lebih banyak waktu untuk mendampingi anak-anak. Ketika belajar di rumah, terutama pada kelas rendah memerlukan pendampingan secara intens, apalagi ditambah lagi kurangnya pengetahuan penggunaan teknologi pada orang tua dan tambahan biaya internet dapat mengganggu kestabilan ekonomi keluarga. Sedangkan dampak bagi guru lebih banyak yaitu guru harus dapat secara efektif dalam memberikan metode pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran daring, guru harus selalu mengembangkan ketrampilan teknologi dalam penggunaan aplikasi virtual untuk pembelajaran daring, kolaborasi dengan orang tua mengenai perkembangan belajar para siswa dan biaya internet yang juga dapat mengganggu kestabilan ekonomi para guru. *Kedua*, menurut Khurriyati dkk (2021) bahwa pembelajaran daring memberikan dampak negative pada siswa. Dijelaskan bahwa hasil belajar yang diperoleh pada siswa dikarenakan mendapat bantuan mengerjakan dari orang tua, keluarga, tetangga dan guru les, sehingga siswa kurang memiliki kemandirian dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Efek tersebut dapat membuat siswa malas belajar dan cenderung meremehkan tugas yang diberikan oleh guru dan rasa ketergantungan menjadi lebih dominan dalam mengerjakan tugas. Nantinya berdampak orang tua mengalami kesulitan dalam pengkondisian belajar siswa dan sikap tanggungjawab siswa untuk menyelesaikan tugasnya. *Ketiga*, menurut A'dadiyyah (2021) pembelajaran daring memberikan dampak terhadap hasil belajar siswa. Temuan tersebut dijelaskan bahwa hasil belajar pada mata pelajaran matematika siswa kelas V di MI NU Wasilatut Taqwa Kudus mengalami penurunan atau nilai tidak mencapai KKM dan hanya 36% siswa yang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan soal tes yang diberikan. *Keempat*, Yunitasari dan Hanifah (2020) menemukan bahwa pembelajaran daring dapat mempengaruhi minat belajar siswa. Dijelaskan bahwa siswa merasa jenuh karena tidak adanya interaksi dengan teman dan guru secara langsung, dikarenakan pembelajaran daring dilaksanakan secara mandiri dan interaksipun hanya sebatas virtual tidak ada kegiatan pembelajaran secara nyata. Dari beberapa penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa dampak pembelajaran daring khususnya di jenjang Pendidikan dasar memiliki dampak bagi guru, orang tua dan khususnya pada siswa.

Selanjutnya, menurut Ukpepi dan Ndifon (2015) kondisi pembelajaran daring juga dapat menyebabkan potensi stres akademik pada siswa semakin tinggi. Stres di rumah berpengaruh dengan prestasi akademik siswa. Tersirat bahwa ketika siswa dibebani dengan pekerjaan rumah, baik dari keluarga maupun sekolah, membuat mereka mengalami stres, dan hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Penyebab stres siswa sangat beragam. Siswa yang berpotensi tinggi dapat terkena stres karena begitu banyak penyebabnya, seperti beban akademis, masalah keuangan, masalah kesehatan, atau kehilangan anggota keluarga dekat atau teman (Siraj, 2016). Dalam kajian psikologi, stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan emosional atau mental yang biasa dirasakan oleh seseorang dalam masa studinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Carveth (2004), yang mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang dialami siswa dalam belajarnya. Stres akademik biasanya muncul karena persepsi siswa terhadap beberapa pengetahuan yang harus dikuasai dalam periode tertentu dan juga terkait dengan

kegiatan belajarnya. Ketegangan yang dirasakan siswa dapat mempengaruhi fisik, emosional, dan perilaku. Stres akademik juga dapat disebabkan oleh stresor akademik dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran. Misalnya, tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai ujian yang buruk, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta manajemen waktu (Heiman dan Kariv, 2005).

Stres akademik yang dirasakan siswa dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal antara lain kurangnya kemampuan mengatur waktu, kesiapan mental terhadap perubahan lingkungan, dan kurangnya kemampuan mengatur diri dan akademisi. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan sistem pendidikan, nilai, harapan pendidikan, kegagalan orang tua dan guru dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa, dan hubungan guru-siswa (Reddy dkk, 2018). Selanjutnya, menurut Mawakhira dan Ma'wa (2020) faktor internal yang mempengaruhi yaitu Prokastinasi, efikasi diri, optimisme hardiness dan motivasi berprestasi. Sedangkan, pengaruh dari faktor eksternal adalah *social support* baik dari lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga.

Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan mengenai dampak dari pembelajaran secara daring terhadap stress akademik pada siswa. *Pertama*, penelitian yang dilaksanakan oleh Palupi (2020) menjelaskan bahwa kelas 4, 5, 6 atau kelas tinggi memiliki tingkat stress akademik yang lebih besar dibandingkan dengan kelas 1, 2, 3 atau kelas rendah. Hal ini diperoleh dari hasil rata-rata tingkat stress akademik siswa kelas tinggi yaitu 31,79, sedangkan rata-rata tingkat stress akademik kelas rendah yaitu 29,67 dan hasil rata-rata keduanya memiliki selisih 2, 11. Sehingga hasil penelitian tersebut menemukan bahwa dampak dari pembelajaran daring berpengaruh terhadap stress akademik siswa jenjang sekolah dasar, dan kelas tinggi memiliki tingkat yang tinggi daripada kelas rendah. *Kedua*, penelitian yang dilaksanakan oleh Fitriani (2021) mengenai gambaran stress akademik pada siswa jenjang sekolah menengah pada pembelajaran daring. Pada penelitian tersebut ditemukan, bahwa sebesar 95,2% siswa mengalami stress akademik dengan rincian 4,8% mengalami stress akademik tingkat rendah, 54,4% mengalami stress akademik tingkat sedang dan 40,8% mengalami tingkat stress akademik yang tinggi.

Sesuai dengan Keputusan Bersama Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Menteri Dalam Negeri RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 03/KB/2021, No. 384 Tahun 2021, No. HK.01.08/MENKES/4242/2021, No. 440-717 Tahun 2021 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi Coronauirus Disease 2019 (COVID-19) memutuskan salah satunya yaitu pelaksanaan pembelajaran di masa pandemi dapat dilakukan dengan pembelajaran tatap muka terbatas dengan menaati protocol Kesehatan. Dengan merujuk Keputusan tersebut, MIPM berani melaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas dan juga menurut info terbaru dari Kominfo bahwa Jombang termasuk kabupaten/kota dalam wilayah PPKM level 2. Sedangkan, menurut data dari Dinkes Jombang pasien sembuh mencapai 86,3%, Dirawat 0,6% dan isoman 0,4%. Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi Kabupaten Jombang memungkinkan dapat dilaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas. Dengan mengacu pada Instruksi dari Menteri Dalam Negeri No. 39 Tahun 2021 dan No. 41 Tahun 2021 dan juga penegasan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan bahwa daerah yang berada pada PPKM Level 1, 2, 3 dapat melaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas.

Menurut Jumeri (Dirjen PAUD Dikdasmen Kemendikbudristek), konsep dari Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (selanjutnya disebut dengan PTMT) adalah pada jumlah siswa yang masuk sekolah tidak sama jumlahnya Ketika masuk sekolah secara normal. Contoh teknisnya, jumlah siswa satu kelas yaitu 2:1 kemudian waktu masuk bisa dilaksanakan secara bergantian. Selanjutnya, Jumeri juga menjelaskan bahwa PTMT ini bersifat dinamis yaitu mengikuti kebijakan pemerintah setempat dan bagi sekolah swasta mengikuti kebijakan Yayasan. Oleh karena itu, secara nasional tidak sama dalam menerapkan PTMT.

Kurang lebih 2 tahun, Pendidikan di Indonesia baik dari jenjang PAUD hingga jenjang Perguruan Tinggi melaksanakan pembelajaran secara daring. Dari penjelasan diatas, ada beberapa dampak dari pembelajaran dari bagi siswa, guru dan orang tua khususnya berpengaruh terhadap tingkat stress akademik yang dialami oleh siswa. Sesuai Keputusan Bersama dari empat Menteri, bahwa pembelajaran dapat dilaksanakan secara tatap muka namun masih dalam skala terbatas mulai Juli 2021. Maka dari itu, untuk mengetahui tingkat stress akademik siswa selama PTMT perlu dilaksanakan penelitian ini.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Metode*

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Karena tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkategorisasikan tingkat stres akademik siswa selama PTMT.

#### Populasi dan Sampel

Populasi yaitu kelas VI yang memiliki jumlah 101 siswa, teknik sampling menggunakan *random sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 25 siswa dengan mengikuti rujukan dari Arikunto (2006) bahwa jika sampel besar atau  $> 100$  maka dapat diambil 15%-25% dari jumlah sampel keseluruhan. Jadi, peneliti mengambil 25% dari jumlah keseluruhan sampel dan mendapatkan hasil 25 siswa.

#### Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan berupa angket, pada penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991). Skala ini memiliki 51 item yang dijabarkan menjadi sembilan kategori dan dua bagian (jenis stresor dan reaksi terhadap stresor). Sembilan kategori yaitu lima kategori adalah jenis stresor (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori adalah reaksi terhadap stress (fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif). Penelitian ini merujuk pada teori yang dijelaskan oleh Gadzella. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi peneliti menggunakan teori yang dikemukakan Gadzella, yaitu *pertama*, pada teori ini menjelaskan beberapa indikator yang dapat mempengaruhi stress pada siswa salah satunya ialah faktor dari dalam dan luar kehidupan siswa sehingga sesuai digunakan pada siswa yang sebelumnya melaksanakan pembelajaran secara daring dan sekarang melaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas. *Kedua*, skala ini tidak hanya mengukur stres dari sudut pandang seorang siswa terhadap penyebab stres, namun juga mengukur bagaimana reaksi siswa terhadap penyebab stres tersebut. Adaptasi skala ini juga menyesuaikan pernyataan pada angket sesuai dengan kondisi siswa, khususnya siswa kelas VI dan juga menyesuaikan dengan tahap perkembangan pemahaman siswa kelas VI dalam memahami suatu bacaan/tulisan. Pada opsi jawaban angket ini menggunakan skala likert yang mempunyai pilihan-pilihan jawaban yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Angket ini terdiri dari 21 item.

#### Analisis Data

Sebelum angket disebar ke lapangan, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji validitas menggunakan uji *korelasi product moment* dan uji reliabilitas menggunakan *alfa Cronbach*. Diketahui hasil dari uji validitas yaitu jumlah awal skala 21 item, kemudian setelah di uji validitas yang memiliki persyaratan  $r$  hitung  $> r$  table didapatkan jumlah angket menjadi 15 item dan hasil dari uji reliabilitas adalah angket bernilai reliabel dengan hasil penghitungan menggunakan SPSS yaitu 0,905 sehingga sudah memenuhi persyaratan  $r$  hitung  $> 0,6$ . Untuk analisis data menggunakan kategorisasi mengenai tingkat stres akademik siswa dengan menggunakan SPSS Versi 25. Kategori sters akademik siswa memiliki 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi menyesuaikan dengan total nilai skor kategorisasi yang diperoleh.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, berikut merupakan hasil perhitungan menggunakan SPSS 25:

**Tabel 1 Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Total_Y1
N		25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	45.8800
	Std. Deviation	9.09817
Most Extreme Differences	Absolute	.145
	Positive	.145
	Negative	-.075
Test Statistic		.145
Asymp. Sig. (2-tailed)		.185 <sup>c</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

Diketahui pada table diatas nilai Sig. (2-tailed) memiliki nilai 0,185 artinya nilai lebih besar dari > 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, bahwa data berdistribusi normal dan dapat untuk dipergunakan.

Selanjutnya, kita hitung untuk kategorisasi dari tingkat stres akademik siswa dengan menggunakan rumus dari Azwar (2012) yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2 Kategorisasi**

Rumus	Kategori	Hasil
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 35$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$35 \leq X < 55$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$55 \leq X$

Hasil dari rumus diatas dapat diketahui bahwa untuk total skor 15-34 masuk dalam kategori rendah, total nilai skor 35-54 masuk dalam kategori sedang dan total nilai skor 55-75 masuk dalam kategori tinggi. Kemudian, setelah kita mengetahui total nilai skor kategorisasi dan selanjutnya kita akan menganalisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS Versi 25 sebagai berikut:

**Table 3 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik Siswa**

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	2	8.0	8.0	8.0
	Sedang	20	80.0	80.0	88.0
	Tinggi	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Dari table diatas dapat kita ketahui bahwa dari jumlah sampel sebanyak 25 siswa, diantaranya 8% mengalami stres akademik rendah, 80% mengalami stres akademik sedang dan 12% mengalami stres akademik tinggi.

### Pembahasan

Struktur kurikulum pada Madrasah Ibtida'iyah (selanjutnya disebutkan MI) mengalami perubahan, disertai diberlakukannya Keputusan Menteri Agama No. 184 Tahun 2019. Perubahan pada struktur kurikulum juga telah diatur dalam Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan No. 6980 Tahun 2019 mengenai Petunjuk Teknis Penyusunan Kurikulum Tingkat Madrasah Ibtida'iyah (MI). Sesuai dengan Petunjuk Teknis dalam Menyusun kurikulum di MI, terdapat 2 kelompok muatan kurikulum yaitu muatan nasional dan muatan lokal. Muatan nasional atau disebutkan dengan kelompok A ditentukan oleh pusat yaitu meliputi mata pelajaran: Al-Qur'an Hadits, Akidah Akhlak, Fiqih, Sejarah Kebudayaan Islam, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Bahasa Arab, Matematika, IPA dan IPS. Sedangkan, muatan lokal atau disebutkan dengan kelompok B ditentukan oleh pusat dan kebijakan sekolah berbasis konten lokal yaitu meliputi SbdP, PJOK dan Muatan lokal. Muatan lokal ini dikembangkan sesuai dengan keunggulan MI dan pada proses pembelajaran disesuaikan dengan potensi dari keunikan lokal, pada muatan lokal di MI dapat meliputi: tahfidz, tilawah, seni islam, riset, bahasa/literasi, teknologi, pendalaman sains, kekhasan madrasah, PLH (Pendidikan Lingkungan Hidup) dan kekhasan madrasah secara khusus dibawah naungan pondok pesantren.

Muallimat (selanjutnya disebut dengan MIPM) berlokasi di Jalan Masjid Jami' Cukir Gang 1, Kec. Diwek Kab. Jombang. MIPM salah satu madrasah ibtida'iyah di Kabupaten Diwek yang telah melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas sejak 02 September 2021, dengan rincian pada kelas rendah mulai kegiatan pembelajaran pukul 07.00-09.30 WIB dan pada kelas tinggi kegiatan pembelajaran dimulai pukul 08.00-11.00 WIB. Selaras dengan struktur kurikulum pada kelompok muatan lokal, MIPM memiliki program hafalan juz 30 untuk siswa kelas VI. Program ini merupakan program madrasah untuk tercapainya visi dan misi madrasah. Program juga termasuk kegiatan ekstrakurikuler wajib yang dimasukkan dalam jadwal KBM yaitu pada jam tilawati, dengan harapan siswa dapat menyelesaikan

hafalan ini tepat pada waktunya. Bagi siswa yang belum menyelesaikan hafalannya maka saat pengambilan ijazah mereka harus menyelesaikan hafalannya dulu. Untuk mendukung program ini setiap pagi sebelum KBM dimulai, siswa mulai kelas 1-6 tadarus juz 30 (suratnya disesuaikan kelas masing-masing) dan untuk kelas 1-3 didampingi guru pada jam pertama + audio. Sedangkan kelas 4-6 didampingi guru pada jam pertama.

Berdasarkan pengamatan dari hasil kategorisasi pada table 3 ditemukan bahwa dari 25 siswa, 2 siswa mengalami stres rendah, 20 siswa mengalami stres sedang dan 3 siswa mengalami stres tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan pada siswa kelas VI selama PTM secara terbatas mengalami stres akademik tapi masih dalam kategori sedang. Kelas VI memiliki beban mata pelajaran lebih banyak dibandingkan siswa kelas rendah dan mereka memiliki persyaratan untuk pengambilan ijazah yaitu berupa hafalan juz 30. Serta, mereka juga mempersiapkan diri untuk menghadapi Ujian Madrasah serta persiapan untuk naik ke jenjang selanjutnya pada jenjang sekolah menengah/madrasah tsanawiyah. Sehingga mereka cukup rentan mengalami stres akademik. Selaras dengan penelitian Palupi (2020) Bahwa pada jenjang Pendidikan dasar khususnya kelas tinggi mengalami stres akademik yang tinggi dibandingkan dengan kelas rendah.

Stres akademik sebagai keadaan yang di mana seseorang tidak dapat menghadapi beban akademik serta persepsi beban akademik sebagai *disorder* (Barseli, dkk., 2017). Stress akademik dapat disebabkan adanya *academic-stressor* (Barseli, dkk., 2017). *Academic stressor* merupakan salah satu penyebab stres yang dapat bermula dari sebuah proses pembelajaran, seperti ambisi untuk mendapatkan nilai baik, lamanya waktu belajar, banyak tugas yang diberikan, serta rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Barseli, dkk, 2017). Barseli, dkk., (2017) juga menjelaskan bahwa stress akademik yaitu beban yang diakibatkan oleh adanya perspektif-subjektif terhadap kondisi akademik. Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres memiliki 2 aspek yakni Aspek Biologis dan Aspek Psikososial.

Stres akademik dapat menyebabkan dampak di kehidupan selanjutnya misalnya berhenti sekolah menjadi pengangguran dan berdampak pada Kesehatan mental seseorang (Pascoe dkk, 2020). Dampak stres akademik pada masa pembelajaran daring dapat mempengaruhi PTMT dikarenakan siswa mengalami perubahan kegiatan pembelajaran dan walaupun mereka sudah masuk sekolah dengan terbatas. Namun, interaksi antar teman dan guru tetap dibatasi. Seharusnya sekolah juga memberikan pelayanan psikologis untuk para siswa sehingga dapat mengatasi permasalahan pada tahap perkembangan sosial-emosional siswa (Phelps dan Sperry, 2020). Selain itu, menurut Oon (2007) stres akademik yang dialami dengan jangka waktu lama dapat menyebabkan imun tubuh pada seseorang menurun dengan begitu dapat membuat seseorang mudah sakit dan berujung dengan gangguan psikologis misal menurunnya rasa percaya diri dan susah untuk mengontrol emosi. Bahkan stres yang tidak dapat terkendali dapat menyebabkan perilaku agresif dan berbahaya untuk orang lain (Nurmaliyah, 2014), sedangkan pada siswa stres akademik juga dapat menyebabkan *academic performance* siswa menurun (Jaben dkk, 2013).

## KESIMPULAN

Hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas VI mengalami tingkat stres akademik dengan kategori sedang saat pembelajaran tatap muka secara terbatas.

## SARAN

Pada hasil penelitian ini hanya mengkategorisasikan stres akademik pada skala kecil, kiranya pada penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan pada skala besar dengan catatan sekolah-sekolah pada jenjang Pendidikan dasar sudah menerapkan pembelajaran tatap muka secara terbatas. Dan pada penelitian ini tidak menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa dan cara-cara untuk mengatasi stres akademik pada siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- A'dadiyyah, Nurul Layalil, 2021. Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V MI NU Wasilatut Taqwa Kudus Tahun 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Matematika*, Vol. IV No. 1, Mei 2021.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

- Boughton, J.M., 2002. The Bretton Woods proposal: an in depth look. *Political Science Quarterly*, 42 (6), pp.564-78.
- Cornelius-Ukpepi, B. U., & Ndifon, R. A. 2015. Home Stress and Academic Performance of Junior Secondary School Students in Integrated Science. *Journal of Scientific Research and Reports*, 533-542.
- Dahl, A., Campos, J. J., & Witherington, D. C. 2011. Emotional action and communication in early moral development. *Emotion Review*, 3(2), 147-157.
- Fitriani, Mutiara. 2021. *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang*. Jurnal Pamaaksara, Sosio Humanus Vol. 3 No. 1 Hal. 76-85
- Gadzella, B. M. 1991. Student-Life Stress Inventory.
- H. Siraj, S. A, R. R, H. NA, J. TH, and O. MN,. 2016. "Stress and Its Association with the Academic Performance of," no. June 2014.
- Heiman and Kariv,. 2005. "Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students," *Coll. Stud. J.*, vol. 39, no. 1, pp. 72–89.
- Intanuari, A M 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*
- Irvan Fuadi, S., Antika, R., & Rofiudin, N. 2020. Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Keluarga: Kajian QS. al-Taghabun ayat 14-15. *Matan: Journal of Islam and Muslim Society*, 2(1), 74–86.
- Jabeen, M. K., Altaf, S., & Kausar, H. 2013. Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sains*, 7(2), 146–151. Retrieved from [http://www.academia.edu/download/54975414/6.EFFECT\\_OF\\_PERCIEVED\\_ACADEMIC-1.pdf](http://www.academia.edu/download/54975414/6.EFFECT_OF_PERCIEVED_ACADEMIC-1.pdf)
- K. J. Reddy, K. R. Menon, and A. Thattil, 2018. "Academic stress and its sources among university students," *Biomed. Pharmacol. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 531–537
- Khurriyati, Yulia., Fajar Setiawan, Lilik Binti Mirnawati, 2021. DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA MI MUHAMMADIYAH 5 SURABAYA. Jurnal Ilmiah "Pendidikan Dasar" Vol. VIII No. 1, Januari 2021.
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/951>
- Nuryatin, Sri. (2020). Adaptasi Metode Pembelajaran Melalui E-Learning Untuk Menghadapi Era New Normal. *Sell Journal*, 5(1), 55.
- Oon, A. 2007. *Handling Student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Palupi, T. N. 2020. Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 9(2), 18–29.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. 2020. The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Phelps, C., & Sperry, L. L. 2020. Children and the COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S73. <https://doi.org/10.1037/tra0000861>
- R. Misra and L. G. Castillo, 2004, "Academic stress among college students: Comparison of American and international students," *Int. J. Stress Manag.*, vol. 11, no. 2, pp. 132–148
- Redman, P., 2006. *Good essay writing: a social sciences guide*. 3rd ed. London: Open University in assoc. with Sage.
- Santrock, J. W. 2007. Child development. *New York: McGraw*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2011. Health psychology: Biopsychosocial interactions.
- Slapper, G., 2005. Corporate manslaughter: new issues for lawyers. *The Times*, 3 Sep. p. 4b.
- Suharsimi, A. 2006. metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*.
- Tri Nathalia Palupi. 2020. Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, Vol. 9. No. 2
- Yunitasari, Ria., Umi Hanifah. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 Nomor 3 Tahun 2020 Hal. 232 – 243*.

<https://edukasi.sindonews.com/read/449912/212/kemendikbudristek-jelaskan-konsep-pembelajaran-tatap-muka-terbatas-1623157587>