

## STRES AKADEMIK SISWA SELAMA SEKOLAH DARING

Hairani Lubis<sup>1</sup>, Kusmawaty Matara<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang

<sup>1</sup>Universitas Mulawarman Samarinda

<sup>2</sup>Institute Agama Islam Negeri Gorontalo

**Abstrak:** Penerapan pembelajaran daring selama masa pandemi dilakukan sebagai salah satu strategi dalam menghambat penyebaran virus Covid-19. Namun implementasi pembelajaran daring ini tidak terlepas dari berbagai masalah, pemberian tugas yang banyak dengan waktu pengumpulan yang singkat, kurangnya waktu untuk tanya jawab dengan guru. Kondisi ini memicu siswa mengalami stres akademik. Jika siswa terus-menerus mengalami stres akademik maka akan berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan mental siswa. Tujuan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai stres akademik, penyebab, strategi pengelolaan, dan pencegahannya. Seminar dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom Meeting. Peserta psikoedukasi yaitu siswa menengah atas dan menengah kejuruan yang menjalani sekolah daring. Hasil dari kegiatan psikoedukasi ini berdampak pada meningkatnya pengetahuan siswa mengenai stres akademik, penyebab, strategi pengelolaan, dan pencegahannya yang ditunjukkan dari persentase nilai pre test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 67% siswa yang mengetahui pengertian stres akademik, meningkat menjadi 82%. Sebesar 78% siswa mengetahui penyebab stres yang mereka hadapi, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 95%. Selanjutnya sebesar 60% siswa yang mengetahui strategi pengelolaan dan pencegahan stres akademik, meningkat menjadi 96% pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa mengenai stres akademik dan cara mengelola stres akademik.

**Kata kunci:** stres akademik, siswa, sekolah daring

### A. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi sejak tahun 2020 membawa perubahan dalam segala sektor kehidupan manusia. Pemberlakuan jarak sosial, penggunaan masker, menghindari kerumunan massa, hingga melakukan vaksinasi dilakukan pemerintah sebagai upaya menekan penyebaran virus Covid-19. Penerapan jarak sosial juga berdampak pada sistem pendidikan, pembelajaran yang dilakukan secara langsung di dalam kelas berubah menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan media dalam jaringan (daring).

Menurut Mustofa (2019) pembelajaran daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Situasi pandemi Covid-19 yang terjadi sekarang ini menjadikan pembelajaran daring sebagai salah satu solusi yang tepat untuk melakukan kegiatan pembelajaran yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Namun implementasi pembelajaran daring ini pun tak luput dari permasalahan.

---

\*Corresponding Author.  
e-mail: hairani.lubis.2201139@students.um.ac.id

Pembelajaran daring diimplementasikan secara beragam oleh guru, sekolah, dan orang tua. Beberapa sekolah menggunakan media aplikasi pertemuan daring seperti Zoom, Googlemeet, Microsoft Team, dan sebagainya. Ada pula sekolah yang memberikan penugasan mandiri terhadap siswa. Penerapan yang berbeda-beda ini ternyata menimbulkan beberapa permasalahan. Pemahaman konsep yang biasanya diberikan secara tatap muka di kelas tidak dapat tersampaikan secara maksimal. Beberapa siswa menyatakan semakin tertekan dengan semakin banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Berbagai tekanan ini dapat menimbulkan stres akademik pada siswa.

Stres akademik merupakan respons peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Menurut Lubis (2021) stres berlebihan yang dialami siswa akan berdampak pada pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku siswa di sekolah. Dampak secara kognitif atau pikiran yaitu siswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, serta berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afeksi atau perasaan siswa yang mengalami stres akan mengalami rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, dan frustasi. Selanjutnya siswa juga akan mengalami gejala fisik berupa reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemtar, sakit perut, pusing, badan kaku, dan berkeringat dingin. Selain itu, stres juga berdampak pada perilaku siswa misalnya menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan berisiko.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring

merupakan salah satu penyebab stres bagi siswa di masa pandemi. Siswa mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, terbatasnya interaksi dengan guru sehingga menyulitkan dalam proses tanya jawab dan mengerjakan tugas, serta deadline tugas yang datang secara bersamaan dalam waktu yang singkat. Banyaknya tuntutan akademik di masa pandemi sangat berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa, dibandingkan dengan sebelum pandemi (Livana dkk, 2020).

Siswa yang terlalu sering mengalami stres akademik akan terus-menerus merasakan kondisi yang tertekan hingga berujung menurunnya prestasi akademik, bahkan tak jarang siswa mengalami gangguan psikologis yang berat (Oosterhoff, 2020). Peneliti melakukan survei pada siswa SMKN 1 Balikpapan untuk mendapatkan gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dialami siswa. Survei dilakukan pada 175 orang siswa secara acak, dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase
Laki-laki	42	24
Perempuan	133	76
Total	175	100

Sumber: Pengolahan data hasil survei

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa survei didominasi oleh siswa berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 133 orang atau 76%.

Tabel 2 Tingkat Stres Akademik Siswa

Kategori	F	Percentase
Sangat tinggi	1	0,6
Tinggi	41	23,4
Sedang	95	54,9
Rendah	33	18,9
Sangat rendah	5	2,9
Total	175	100%

Sumber: Pengolahan data hasil survei

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa paling tinggi berada pada kategori sedang dengan jumlah 95 orang atau 54,9%, sedangkan kategori tinggi sebanyak 41 orang siswa dengan persentase 23,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa fenomena stres akademik pada siswa SMKN 1 Balikpapan cukup banyak terjadi. Berdasarkan data tersebut serta mempertimbangkan dampak stres yang ditimbulkan cukup signifikan maka perlu dilakukan penanganan kepada siswa yang bertujuan mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Penanganan stres akademik dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan diberikan pengetahuan mengenai definisi stres akademik, penyebab, dampak, dan cara pengelolaan serta pencegahannya melalui psikoedukasi. Psikoedukasi adalah salah satu strategi yang bisa diaplikasikan pada penanganan individu, kelompok, maupun keluarga yang terpusat pada pemberian pengetahuan psikologi mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi dalam hidup, yang bertujuan membantu orang lain agar lebih bisa mengembangkan beragam sumber dukungan dari lingkungannya serta mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah untuk mengelola masalah (Walsh, 2010). Melengkapi pernyataan Walsh, Brown (2011) menyatakan bahwa psikoedukasi tidak hanya sekadar memberikan informasi penting terkait permasalahan pastisipannya melainkan mengajar keterampilan-keterampilan untuk menghadapi situasi permasalahannya.

Peningkatan pengetahuan mengenai stres akademik, cara pencegahan serta pengelolaannya merupakan tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini. Selanjutnya diharapkan siswa yang menjalani pembelajaran daring dapat melakukan pengelolaan stres akademik serta pencegahan stres akademik pada semester selanjutnya sehingga akan meningkatkan prestasi akademiknya. Pemilihan

psikoedukasi sebagai intervensi yang dilakukan berdasarkan pada kegiatan pengabdian Rinaldi dkk. (2022), yaitu psikoedukasi antisipasi stres akademik pada mahasiswa melalui seminar daring. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai stres akademik, cara pengelolaannya, serta pencegahannya.

Mitra pengabdian merupakan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 di Balikpapan. Hal ini didasarkan hasil survei yang telah dilakukan bahwa siswa mengalami stres akademik sehingga kegiatan belajar dan prestasi akademik kurang maksimal. Sehingga intervensi berupa psikoedukasi dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik pada siswa.

## B. METODE PELAKSANAAN

Psikoedukasi dilaksanakan dengan sasaran siswa menengah kejuruan, menengah atas di Balikpapan yang menjalani pembelajaran secara daring. Peserta dikumpulkan dengan menyebarkan informasi mengenai kegiatan di media sosial, kemudian digabungkan dalam group WhatsApp. Jumlah total mahasiswa yang mengikuti kegiatan 208 orang. Kegiatan dikemas dalam bentuk seminar secara daring atau webinar yang dilakukan dengan metode ceramah. Media yang digunakan yaitu media rapat daring dengan platform Zoom. Tahapan kegiatan dapat dirincikan sebagai berikut.

### 1. Asesmen kebutuhan siswa

Sebelum kegiatan pengabdian ini dilakukan peneliti terlebih dahulu melakukan asesmen kebutuhan berupa survei kepada 175 orang siswa yang bertujuan mengetahui kondisi psikologis siswa.

### 2. Pengolahan data survei

Setelah survei dilakukan selanjutnya dilakukan pengolahan data terhadap survei, serta

menentukan tema psikoedukasi yang akan dilakukan berdasarkan hasil asesmen.

### 3. Publikasi kegiatan

Kegiatan dipublikasikan melalui poster yang disebarluaskan melalui media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, ataupun Telegram.

### 4. Persiapan materi kegiatan

Persiapan yang dilakukan sebelum dilaksanakannya acara yaitu penyusunan materi kegiatan dengan media PowerPoint dan Poster.

### 5. Pengisian lembar *pre-test*

Pengisian lembar *pre-test* dilakukan sebelum penyampaian materi, lembar *pre-test* berisi materi mengenai definisi stres akademik, sumber-sumber stres akademik, serta cara mengolah stres akademik. Pengumpulan menggunakan formulir Google, dengan cara memberikan pranala formulir ke peserta melalui kolom *chat* di aplikasi Zoom.

### 6. Pemberian materi psikoedukasi

Penyampaian materi mengenai definisi stres akademik, penyebab dan dampak stres akademik, sumber stres akademik dan cara mencegah stres akademik, serta cara pengelolaannya. Pelaksanaan psikoedukasi dengan ceramah berlangsung 60 menit.

### 7. Diskusi

Setelah penyampaian materi, dibuka forum diskusi untuk mendiskusikan pengalaman peserta dan tanya jawab mengenai hal-hal yang masih belum dimengerti oleh peserta.

### 8. Pengisian lembar *post-test*

Pengisian *post-test* dilakukan setelah penyampaian materi. Pengumpulan menggunakan formulir Google, dengan cara memberikan pranala formulir ke peserta melalui kolom *chat* di aplikasi Zoom.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari kegiatan asesmen kebutuhan. Pihak mitra menyampaikan kebutuhan mengenai kondisi siswa selama pembelajaran daring, kemudian peneliti melakukan tindak lanjut berupa survei stres akademik dengan menggunakan skala stres akademik. Selanjutnya dilakukan pengolahan data survei, didapatkan hasil bahwa tingkat stres akademik siswa didominasi pada kategori sedang dengan jumlah 95 orang atau 54,9%, sedangkan kategori tinggi sebanyak 41 orang siswa dengan persentase



Gambar 1 Tampilan Layar Zoom Pelaksanaan Psikoedukasi



Gambar 2 Peserta Kegiatan Psikoedukasi

23,4 orang. Kategori rendah sebanyak 33 orang atau 18,9%, kategori sangat rendah sebanyak 5 orang atau 2,9%, serta kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang dengan persentase 0.6%.

Publikasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan poster di media sosial, dan media sekolah mitra pengabdian. Sasaran peserta yaitu siswa menengah kejuruan dan menengah atas yang sedang menjalani pembelajaran daring. Hasil publikasi diketahui bahwa terdapat 230 siswa yang mendaftar, namun pada hari pelaksanaan psikoedukasi hanya 204 orang yang mengikuti kegiatan. Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja *pre-test* melalui pranalar formulir. Kegiatan Psikoedukasi dimulai pada pukul 09.00 WITA dan berakhir pukul 11.30 WITA. Penyampaian materi dilakukan selama 60 menit dilanjutkan diskusi selama 30 menit. Sebelum psikoedukasi berakhir peserta diminta mengisi lembar kerja *post-test* melalui pranala formulir di kolom *chat* aplikasi Zoom.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 67% siswa yang mengetahui pengertian stres

akademik. Sebesar 78% siswa mengetahui sumber-sumber stres yang mereka hadapi. Selanjutnya sebesar 60% siswa yang sudah mengetahui strategi pengolahan stres akademik. Selanjutnya hasil post-test menunjukkan bahwa 82% siswa dapat mengetahui pengertian stres akademik, 95% siswa mengetahui sumber-sumber stres yang mereka alami, dan 96% mengetahui strategi yang dilakukan dalam mengatasi stres. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa mengenai stres akademik dan cara mengelola stres akademik.

Diskusi dilakukan setelah materi disampaikan, beragam pertanyaan muncul pada saat dilakukan diskusi antara lain peserta menanyakan faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan stres akademik, bagaimana cara mengelola tugas agar tidak memicu munculnya stres akademik, bagaimana cara mengatasi *over thinking* terhadap tugas sekolah, dan bagaimana mengembalikan semangat belajar ketika sedang stres akademik. Diskusi berlangsung menarik karena

beberapa siswa juga menyampaikan keluhan yang dirasakan selama sekolah daring, yaitu munculnya kejemuhan belajar. Karena penggunaan metode yang cenderung sama, dan sulitnya berinteraksi dengan teman sebaya sehingga membuat mereka kurang termotivasi untuk mengikuti sekolah daring. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Pawicara & Conilie (2020) dalam penelitiannya bahwa rasa lelah, metode belajar yang monoton, serta minimnya interaksi ketika pembelajaran dapat menimbulkan kejemuhan siswa dalam belajar sehingga menurunkan motivasinya. Penurunan motivasi ini pada akhirnya dapat memicu rasa stres akibat tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

Kondisi pandemi yang terjadi semakin memperparah tekanan yang dialami siswa. Saat siswa tidak bersekolah untuk waktu yang lama, mereka menjadi kurang aktif secara fisik, kurang terlibat aktif dalam proses belajarnya, mengeluhkan tidak bisa bertemu dengan teman, dan merasakan kelelahan akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar untuk pembelajaran daring (Prime dkk dalam Rahayu dkk, 2021). Minimnya interaksi siswa dengan teman sebaya sangat berhubungan dengan kesehatan mentalnya, sebagaimana yang dijelaskan oleh (Oosterhoff, 2020) remaja berisiko mengalami dampak negatif psikologis dari penerapan jarak sosial (*social distancing*). Hal ini dikarenakan masa remaja ditandai dengan semakin pentingnya teman sebaya dan ketergantungan yang lebih besar terhadap hubungan teman sebaya sebagai bentuk dukungan sosial. Interaksi teman sebaya ini membantu kontribusi kesehatan sosial remaja dengan meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi rasa membebani orang lain di mana keduanya dianggap penting dalam kebutuhan interpersonal remaja.

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi terbukti dapat me-

ningkatkan pengetahuan mengenai stres akademik, penyebab, strategi pengelolaan dan pencegahannya yang selanjutnya diharapkan siswa dapat mengaplikasikan strategi tersebut baik dalam kehidupan sehari-hari maupun di sekolah.

#### D. UCAPAN TERIMA KASIH

Psikoedukasi stres akademik siswa selama sekolah daring ini tidak terlaksana dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, khususnya mitra pengabdian. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak mitra pengabdian yaitu SMKN 1 Balikpapan yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, serta dukungan kepada peneliti sehingga psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik. Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman yang telah memberikan pendanaan sehingga psikoedukasi ini dapat terlaksana.

#### E. KESIMPULAN

Psikoedukasi mengenai stres akademik pada siswa menengah atas dan siswa menengah kejuruan yang menjalani sekolah daring bertujuan untuk mengurangi tingkat stres siswa dengan cara meningkatkan pengetahuan mengenai stres akademik, penyebab stres, serta cara pengelolaan dan pencegahannya. Kemampuan siswa dalam mengelola dan mencegah stres akademik nantinya akan mampu meningkatkan motivasi belajar serta meningkatkan prestasi belajar.

#### F. DAFTAR RUJUKAN

Andiarna, F. & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.

- Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational Groups 3 Edition: Process and Practice*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaha Rosdakarya.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. *Walsono Journal of Information Technology*. 1 (2), 151–160.
- Oosterhoff, B., Palmer, C. A., Wilson, J., & Shook, N. (2020). Adolescents' motivations to engage in social distancing during the COVID-19 pandemic: associations with mental and social health. *Journal of Adolescent Health*, 67(2), 179–185.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>.
- Pawicara, R. & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejemuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *AL-VEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh stres akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 0 (0). <https://doi.org/10.29313/.v0i0,28372>.
- Rinaldi, M. R. & Hardika, J. (2022). Psiko-edukasi Antisipasi Stres Akademik di Masa Pandemi Covid-19 melalui Seminar Daring. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 230–238.
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation in Mental Health*. Chicago. Lyceum Books, Inc.

