Renjana Pendidikan 1: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar PGSD Kampus UPI di Purwakarta 2021
Tersedia daring pada: http://proceedings.upi.edu/index.php/semnaspgsdpwk

Karakteristik Stres Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19

(Studi Kasus pada Siswa Kelas 5 Salah Satu Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Purwakarta Jawa Barat Tahun Ajaran 2020/2021)

Moh Nashir Hadi[1], Srie Mulyani[2], Jennyta Caturiasari[3]
[1]Universitas Pendidikan Indonesia, Purwakarta
[2]Universitas Pendidikan Indonesia, Purwakarta
[3]Universitas Pendidikan Indonesia, Purwakarta
Pos-el: [1]mohnashirhadi123@upi.edu; [2] srie_mulyani@upi.edu, [3]jennytacs@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus stres pada peserta didik selama berlangsungnya PJJ karena pandemi COVID-19. Penyebab stresnya para peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kejenuhan dalam pembelajaran daring serta akibat dari tugas-tugas yang diberikan guru, yang menjadi tuntutan bagi peserta didik. Tuntutan-tuntutan tersebut diantaranya, tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal, stres tersebut dinamakan stres akademik. Permasalahan ini jika tidak segera diatasi maka akan menjadikan kesehatan mental peserta didik terganggu. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui karakteristik stres peserta didik pada pembelajaran jarak jauh era pandemi COVID-19, mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres pada peserta didik tersebut, serta mengetahui proses pembelajaran jarak jauh era pandemi COVID-19, serta mengetahui dampaknya terhadap psikologis peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan studi kasus dengan pengambilan data berupa observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Subjek yang diteliti yaitu peserta didik, orang tua, dan guru, penelitian dilaksanakan di kelas lima sekolah dasar di Purwakarta. Hasil dari penelitian, seluruh peserta didik mengalami stres yang dinamakan stres akademik, sebagai akibat dari tuntutan fisik dari pelaksanaan PJJ, tuntutan tugas dari sekolah, tuntutan peran dari orang tua dan guru, serta tuntutan interpersonal dari lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah, menjadikan peserta didik menjadi terbebani. Perhatian begitu penting sebagai deteksi dini gejala stres pada peserta didik.

Kata kunci*:* Karakteristik Stres, Stres Akademik, Pembelajaran Jarak Jauh

Penelitian ini terfokus pada permasalahan stres akademik pada peserta didik khususnya peserta didik sekolah dasar pada pembelajaran di era pandemi COVID-19. Salah satu dampak dari pandemi COVID-19 terhadap sistem pendidikan di seluruh dunia termasuk di Indonesia yaitu diberhentikannya proses pembelajaran dan ditutupnya berbagai lembaga pendidikan mulai dari tingkat pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi, termasuk lembaga pendidikan lainnya seperti madrasah dan pondok pesantren.

Sesuai arahan dari pemerintah dalam hal ini Kemendikbud dengan menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat COVID-19, termasuk di dalamnya yaitu pembatalan ujian nasional.

Melihat pernyataan diatas tentu dampak pandemi di bidang pendidikan mulai terlihat begitu jelas. Dilansir dari *tirto.id*, stres dan kejenuhan menjadi sebuah masalah yang dirasakan peserta didik akibat pembelajaran jarak jauh (PJJ) di saat pandemi seperti sekarang ini. Selain itu dilansir dari *liputan6.com* yang memberitakan KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) yang melakukan survei dengan responden peserta didik dan guru pada April 2020, dengan survei dilakukan di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia menginfokan bahwa metode pembelajaran jarak jauh dengan belajar di rumah selama pandemi COVID-19 rupanya menyebabkan anak stres dan lelah. Meskipun anak diam di rumah, namun mereka juga merasakan kurangnya istirahat dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan guru yang dinilai berat dan pemberian tugas tanpa interaksi.

Pandemi COVID-19 memiliki efek mendalam pada masyarakat dan warga di seluruh dunia, hal tersebut meningkatkan kekhawatiran akan potensi dan dampak kesehatan mental (Johansson dkk., 2021). Munculnya virus corona (COVID-19) mengakibatkan pandemi global dan berdampak pada psikologis masyarakat termasuk para peserta didik di lingkungan lembaga pendidikan (Burke dkk., 2020). Peserta didik rentan mengalami perubahan pada berbagai dimensi jaringan sosial seperti, interaksi dengan sesama, persahabatan atau hubungan pertemanan yang terganggu, dukungan sosial yang berkurang, serta kegiatan belajar bersama yang terhenti (Elmer dkk., 2020). Hal ini mengakibatkan terganggunya kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres, termasuk stres akademik. Dari temuan penelitian sebelumnya dari para ahli di atas, dapat dilihat bahwa bencana pandemi ini mengakibatkan dampak yang begitu serius bagi masyarakat khususunya stres yang terjadi di kalangan pelajar atau peserta didik.

Sahiba & Singh dalam Salami (2020) mengatakan bahwa stres merupakan masalah umum yang terjadi pada pelajar laki-laki maupun perempuan di sekolah dan cara pengelolaannya dapat tercermin dalam kinerja akademik mereka. Selain itu Tus (2020) juga mengemukakan bahwa **s**tres adalah segala sesuatu yang menimbulkan tantangan atau ancaman terhadap kesejahteraan seseorang, hal tersebut bisa dialami oleh siapa saja dan dalam kondisi apapun termasuk di rumah maupun di sekolah. Sebagian peserta didik

dipengaruhi besar oleh stres akademik karena mereka mengalami berbagai jenis tekanan seperti tekanan tugas dan kewajiban untuk mencapai suatu hasil (Çetin, 2015). Sejalan dengan hal itu Kötter, dkk. (2017) mengatakan bahwa stres memiliki pengaruh negatif bagi kinerja akademik dan juga dapat terus terjadi sehingga berpengaruh pada penurunan kinerja.

Sejalan dengan pemaparan di atas pendidikan di Indonesia pun menjadi bidang yang terdampak akibat dari adanya pandemi COVID-19. Dengan dilaksanakannya pembelajaran daring sudah tentu banyak terjadi kendala dan permasalahan di lapangan. Hadi dkk. (2021) mengemukakan bahwa permasalahan yang muncul seperti, perlunya peralatan tambahan seperti *smartphone,* laptop atau komputer, tambahan biaya kuota, serta kurangnya penguasaan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dalam hal ini guru, peserta didik, dan orang tua.

Terlebih pada pembelajaran yang sulit untuk dijelaskan pada peserta didik khususnya peserta didik Sekolah Dasar, pada berbagai mata pelajaran sehingga muncul masalah yaitu kesehatan mental peserta didik yang terjadi pada pembelajaran daring era pandemi. Sejalan dengan itu pembelajaran daring menyebabkan meningkatnya stres akademik bahkan terjadi parah pada sebagian peserta didik (Mahapatra & Sharma, 2020).

Hal yang muncul pada permasalahan diatas yaitu peserta didik mengalami kesulitan dalam pembelajaran sehingga menjadikan peserta didik stres, sejalan dengan itu kondisi pandemi menyebabkan peningkatan kecemasan terhadap keluarga, stres, bahkan depresi (Alonzo dkk., 2021). Karena kondisi stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja. Dalam hal ini, Risalah dkk. (2020) menjelaskan bahwa peserta didik sekolah dasar memiliki otak yang sensitif dalam berpikir, jika guru tidak tepat dalam memberikan keputusan saja akan menyebebkan peserta didik menjadi stres ataupun kebingungan. Kita sebagai guru atau pendidik juga perlu memahami karakteristik stres peserta didik dalam pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan atau tujuan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu secara umum adalah untuk menganalisis serta memahami karakter stres atau kondisi psikologis peserta didik sekolah dasar pada pembelajaran jarak jauh di era pandemi COVID-19, namun secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik stres peserta didik sekolah dasar pada pembelajaran jarak jauh. Kemudian untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres pada peserta didik

dalam pembelajaran jarak jauh serta mengetahui proses pembelajaran jarak jauh dan dampaknya terhadap psikologis peserta didik.

Kajian Teori

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu permasalahan yang umum di alami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Stres adalah akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman yang dimaknai negatif dan tidak dapat dihadapi atau dilalui oleh seorang anak atau individu (Ibung, 2008). Stres saat ini juga merupakan sebuah hal yang sering ditemui pada kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian dari hidup yang tidak bisa terelakkan (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Kondisi stres ini merupakan racun penghambat bagi pembelajaran, penilaian dan fungsi adaptif serta terhadap kesehatan fisik dan mental bagi individu (Stixrud, 2012). Namun, sejalan dengan hal diatas Lin & Huang (2014) menyatakan bahwa stres dengan jumlah yang begitu besar dapat membahayakan kepada setiap orang, termasuk anak atau peserta didik.

2. Stres Pada Anak

Stres pada anak kemungkinan terjadi sebagai akibat dari orang tua yang stres pula, stres merupakan faktor penyebab terganggunya kesehatan mental anak (Kidwell dkk., 2013). Kondisi stres pada anak juga dapat ditimbulkan dari pengalaman yang buruk serta sebagai akibat dari kejadian tertentu yang mengakibatkan trauma (Marsac dkk., 2013). Kemudian Greeson dkk., (2014) pada hasil penelitiannya mengatakan bahwa setiap tahun jutaan anak di Amerika Serikat mengalami peristiwa traumatis, faktor akibatnya yaitu beberapa peristiwa seperti bencana alam, kejadian tunggal seperti kekerasan oleh orang tua dan lain sebagainya.

Oleh karena itu Quin˜ones-Camacho & Davis (2019) juga mengatakan dalam penelitiannya, gangguan kecemasan juga termasuk hal yang paling umum banyak dialami pada masa kanak-kanak, dimana gejala kecemasan tersebut harus segera dipahami sehingga pentingnya pengetahuan strategi pengaturan emosi anak-anak perlu dipelajari oleh guru dan orang tua.

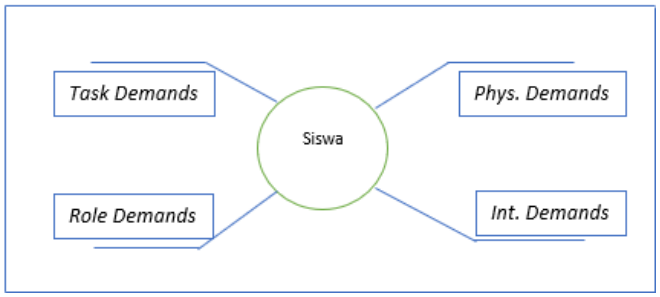
3. Stres Akademik

Stres dalam lingkungan akademik, merupakan hal yang sering dialami oleh para peserta didik, baik dilingkungan sekolah dasar, menengah ataupun perguruan tinggi (Lumban Gaol, 2016). Rahmawati dalam Barseli (2017) juga mengatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Hal tersebut sudah tentu diakibatkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi seperti ujian, tugas-tugas yang menumpuk, dan sebagianya. Senada dengan hal di atas, Agista dalam Arifyanto (2020) menjelaskan stres akademik merupakan stres yang muncul akibat dari tekanan-tekanan untuk menunjukan suatu prestasi serta keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga peserta didik semakin terbebani oleh berbagai tekanan serta tuntutan.

Menurut Matheny (1993) dalam Palupi (2020), terdapat dua jenis stres akademik di lingkungan sekolah, yaitu: *Academic Stressor,* stres ini berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti dalam hal penguasaan materi dan evaluasi belajar suatu materi yang diajarkan di sekolah. Kemudian *Social Stressor,* yaitu suatu stres yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal di sekolah seperti dalam hal berinteraksi dengan guru, teman sebaya, maupun segala macam bentuk partisipasi peserta didik di dalam kelas.

Kemudian menurut Desmita (2017, hlm.293) terdapat empat macam aspek yang menjadi sumber stres akademik peserta didik yaitu: Pertama, *physical demands* (tuntutan fisik), tuntutan fisik merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik. Kemudian yang kedua yaitu, *task demands* (tuntutan tugas) tuntutan tugas ditunjukan dengan adanya berbagai tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada peserta didik. Ketiga yaitu *role demands* (tuntutan peran), tuntutan peran merupakan suatu kewajiban yang diharapkan dan harus terpenuhi oleh peserta didik terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Selanjutnya keempat *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal). Peserta didik tidak hanya dituntut dalam segi akademis saja melainkan juga harus

mampu melakukan interaksi sosial atau memiliki hubungan yang baik antara individu.



Sumber: Diadaptasi dari Desmita (2017)

Gambar 1. Tuntutan Sekolah yang Menjadi Sumber Stres Siswa

Dari keempat indikator diatas maka akan dijadikan indikator dalam instrumen penelitian dalam mengambil data berupa observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

4. Dampak Pandemi Pada Pembelajaran

Beberapa dampak yang dirasakan dari pandemi COVID-19 ini salah satunya adalah bidang pendidikan, dimana sekolah terpaksa diberhentikan secara tatap muka dan dilaksanakan secara daring dari rumah masing-masing, sebagaimana yang dikemukakan oleh Onyema dkk. (2020) bahwa COVID-19 memiliki efek buruk terhadap dunia pendidikan termasuk didalamnya gangguan pembelajaran, dan penurunan akses ke fasilitas pendidikan dan penelitian, serta permasalahan lainnya yang sulit untuk diatasi. Hal tersebut tentu saja memunculkan berbagai dampak terhadap pembelajaran khusunya pembelajaran di sekolah dasar.

Terjadinya pandemi COVID-19 menjadikan tren pembelajaran secara daring menggunakan berbagai *platform* seperti *google meet, zoom meeting, microsoft team* dan lain sebagainya, hal ini terjadi hampir di seluruh dunia dan kemungkinan akan menjadi tren di masa depan (Basilaia & Kvavadze, 2020). Dampak yang dirasakan oleh peserta didik pada proses pembelajaran di rumah adalah para peserta didik merasa dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana yang memadai di rumah (Purwanto dkk., 2020). Oleh karena itu, fasilitas ini begitu penting guna menunjang kelancaran proses pembelajaran, seperti untuk pelaksanaan sekolah daring seharusnya disediakan dahulu fasilitasnya seperti laptop, komputer, ataupun ponsel pintar yang akan memudahkan proses belajar dirumah guna menyimak pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Sejalan dengan hal diatas mengenai fasilitas yang diperlukan dalam pembelajaran daring, Azzahra (2020) mengatakan bahwa sistem pembelajaran daring ini merugikan para peserta didik dengan latar belakang keluarga pra sejahtera. Kendala tersebut disebabkan karena belum ada budaya belajar jarak jauh sebelumnya karena selama ini sistem belajar dilakukan secara tatap muka, peserta didik atau guru sudah terbiasa berada di sekolah untuk belajar dan berinteraksi sosial dengan teman dan gurunya, dengan adanya metode jarak jauh ini membuat para peserta didik perlu waktu untuk beradaptasi dalam menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka.

Dampak selanjutnya yaitu terjadinya stres terhadap peserta didik sebagai akibat dari pembelajaran daring ini dimana peserta didik tidak dapat memahami secara menyeluruh materi yang diberikan guru melalui aplikasi pembelajaran daring atau aplikasi lainnya. Terutama pada pembelajaran yang sulit di aplikasikan melalui daring.

5. Hasil Penelitian yang Relevan

Michelle K. Demaray, dkk. (2020) dalam jurnal internasional, hasil penelitian nya yang berjudul *"COVID-19 Stress and Coping and Associations with Internalizing Problems in 4th Through 12th Grade Student."* Dari hasil penelitiannya mengatakan bahwa hubungan stres akibat COVID-19 dengan kecemasan dan depresi terhadap pelajar dan apakah tingkat stres berbeda berdasarkan jenis kelamin. Serta bagaimana penanggulangannya guna mengurangi stres akibat COVID-19. Selama pembelajaran jarak jauh karena COVID-19, dari data yang dikumpulkan yaitu sebanyak 2.738 peserta didik kelas empat hingga kelas 12 di AS mengenai stres yang terkait dengan COVID-19, gejala stres dan depresi banyak terjadi pada pelajar perempuan akibat dari banyaknya tugas sekolah dan akibat dari isolasi mandiri serta karantina wilayah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dikarenakan permasalahan yang diambil dalam penelitian ini berhubungan langsung dengan objek manusia yang secara fundamental bergantung pada kegiatan pengamatan. Moleong (2017, hlm. 6) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek

penelitian misalnya suatu perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya secara holistik dengan deskripsi dalam bentuk kata dan bahasa, pada suatu konteks yang alami. Sejalan dengan pernyataan diatas, Bogdan & Taylor dalam Moleong (2017) menjelaskan bahwa penelitian dengan metode kualitatif akan menghasilkan data berupa deskriptif, yaitu berupa kata-kata tertulis atau secara lisan dari objek dan perilaku yang dapat diamati. Oleh karena itu, melalui metode penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan Karakteristik Stres Peserta Didik Sekolah Dasar pada Pembelajaran di Era Pandemi COVID-19.

Metode penelitian ini menggunakan model penelitian studi kasus, studi kasus berarti penelitian terhadap suatu kejadian atau peristiwa (Fathoni, 2006). Penelitian studi kasus ini digunakan dengan maksud untuk mempelajari dan mengetahui karaker stres peserta didik di era pandemi COVID-19. Penlitian studi kasus ini dilakukan pemeriksaan secara longitudinal dan secara mendalam terhadap kejadian yang sedang diamati. Flyvbjerg (2006) menjelaskan bahwa proses penelitian harus dilaksanakan secara sistematis dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi, dan pelaporan hasilnya. Kemudian dalam hal ini, Yin (2002**)** menyebutkan studi kasus adalah suatu strategi riset, penelaahan secara empiris yang menyelidiki suatu gejala dalam latar kehidupan secara nyata.

Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Dimana observasi dilaksanakan secara langsung pada tempat dan subjek, kemudian wawancara dilaksanakan secara daring, dan studi dokumentasi dilakukan dengan menganalisis dokumen yang ada pada subjek. Seluruh data yang didapat akan direduksi sehingga mendapatkan hasil.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin
1	RSM	L
2	SAS	P
3	ZMB	L
4	ANH	P
5	FFF	L

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Observasi

Observasi yang dilakukan setelah kegiatan pembelajaran tatap muka terbatas berlangsung, peneliti memperhatikan kelima subjek memiliki kebiasaan yang sering dilakukan seperti subjek, RSM, ZMB dan FFF selalu komplain ketika menulis dengan alasan ruangannya terasa gelap. Selanjutnya ketiga subjek juga sering keluar masuk kelas dengan alasan cuci tangan. Hal tersebut dapat diperhatikan bahwa para peserta didik terlihat kurang nyaman dengan situasi kelas yang kurang pencahayaan dan sirkulasi udara yang kurang, khusus untuk kelas yang ditempati oleh subjek dan peneliti.

Kondisi tersebut di atas merupakan sebagai respon dari stres akademik pada ketiga subjek. Hal tersebut dilihat dari kebiasaan peserta didik selama belajar seperti kurang kondusif, banyaknya mengeluh seperti mengeluh tentang tulisan yang tidak terlihat di papan tulis, bosan dan ingin keluar, bercanda yang menyebabkan kegaduhan dan lain sebagainya.

Kesimpulan dari hasil observasi diatas, dapat menjawab rumusan masalah yang dikemukakan pada bagian di atas. Kasus yang ditemukan adalah kesulitan guru dalam mengajar menggunakan aplikasi, kemudian tidak semua peserta didik dapat menggunakan aplikasi tersebut, kemudian terjadi kasus kesulitan belajar yang menyebabkan peserta didik stres akademik. Hal tersebut tidak dapat dibiarkan terus-menerus, sebagai guru dan orang tua serta sebagai peneliti harus peka terhadap kesehatan psikologis peserta didik. Selain itu pada saat pembelajaran tatap muka terbatas berlangsung kondisi kelas yang tidak nyaman, pencahayaan yang kurang memadai serta sirkulasi udara yang kurang juga menghambat aktivitas mereka secara produktif pada saat pembelajaran. Hal tersebut juga tentu saja sebagai respon dari stres akademik peserta didik, dan hal tersebut perlu untuk segera diatasi.

2. Hasil Wawancara

Hasil temuan di atas berhasil menjawab rumusan masalah pada penelitian ini, dimana karakteristik stres yang ditemukan sesuai dengan tuntutan fisik pada peserta didik yaitu selama pembelajaran jarak jauh era pandemi COVID-19 peserta didik rata-rata mengalami stres akibat empat tuntutan yang mempengaruhi stres akademik terhadap mereka diantaranya, tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal. Hal ini perlu dilakukan deteksi dini terhadap kondisi peserta didik baik oleh

guru di sekolah maupun oleh orang tua di rumah guna mengantisipasi dan mencegah terjadinya stres akademik pada peserta didik atau anak secara berkelanjutan.

Proses pembelajaran selama pandemi memang belum seutuhnya dapat berjalan dengan baik, banyak ditemukan berbagai kendala pada saat pelaksanaannya, hal ini perlu segera diatasi dengan memberikan kebijakan yang memudahkan guru, peserta didik dan orang tua, baik kebijakan dari pemerintah dalam hal ini Kemendikbud melalui Dinas Pendidikan setempat ataupun pihak sekolah sendiri. Hal tersebut diatas tentu saja berpengaruh bagi psikologis peserta didik yang mengeluhkan pembelajaran daring, sehingga mengalami stres akademik sebagai akibat dari tuntutan-tuntutan sekolah di masa pandemi COVID-19.

3. Hasil Studi Dokumentasi

Hasil dari lima subjek penelitian, peneliti menemukan berbagai tulisan peserta didik yang terkesan menjadi kurang tertata dengan rapi terlebih subjek laki-laki terkesan cuek dengan tulisan mereka. Namun tulisan pada subjek perempuan masih bisa dikatakan rapi walaupun mengalami penurunan kulaitas tulisan. Pada bagian pembelajaran di aplikasi, para subjek terlihat tidak konsisten mengikuti pembelajaran daring di aplikasi, seperti kosongnya absen, tugas yang tidak dikirim tepat waktu, hingga tidak mengirim tugas sama sekali. Tearkhir pada nilai ulangan beberapa peserta didik terlihat memiliki kesamaan pada saat pembelajaran luring dan daring, namun beberapa peserta didik mengalami penurunan nilai sebagai akibat dari penurunan motivasi dan semangat belajar pada peserta didik.

KESIMPULAN

Diantara kelima subjek, empat diantaranya mengaku tidak merasa nyaman dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Satu subjek mengaku merasa senang melaksanakan pembelajaran daring, namun anak mengeluh dengan banyaknya tugas yang diberikan. Fasilitas penunjang pembelajaran menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap peserta didik seperti ponsel pintar, namun tidak semua peserta didik memilikinya. Hal tersebut menjadikan peserta didik menjadi stres karena tidak dapat memenuhi tuntutan tugas dari sekolah. Begitupun dengan tuntutan-tuntutan yang lainnya menjadikan anak merasa tertekan baik dari harapan nilai, ujian atau ulangan, serta harapan prestasi yang diraih.

Stres akademik peserta didik pada pembelajaran jarak jauh era pandemi, yaitu dengan cara mendeteksi dini kondisi peserta didik baik oleh guru di sekolah, maupun oleh orang tua di rumah. Hal ini penting dilakukan karena jika kondisi tersebut dibiarkan akan menyebabkan kondisi yang lebih buruk lagi kedepannya bagi anak atau peserta didik. Kemudian dengan cara mengubah pola tugas dan pembelajaran, hal ini sebaiknya bekerjasama antara guru agar menciptakan pembelajaran yang dapat mengurangi kondisi stres pada peserta didik, hal ini juga perlu diadakannya kerjasama dengan orang tua di rumah dengan setidaknya mendampingi anak ketika belajar di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Alonzo, D., Popescu, M., & Loannides, P. Z. (2021). Mental health impact of the Covid-19 pandemic on parents in high-risk, low income communities. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-7.

Arifyanto, A. T. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Halu Oleo. *Gema Pendidikan, 27*(1), 10-17.

Azzahra, N. F. (2020). Mengkaji Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh di Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Center of Indonesia Policy Studies: Ringkasan Kebijakan, 1*(2), 1-9.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143-148. doi:DOI: https://doi.org/10.29210/119800

Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research, 5*(4), 1-9. Retrieved from https://doi.org/10.29333/pr/7937

Burke, T., Berry, A., Taylor, L. K., Stafford, O., Murphy, E., Shevlin, M., . . . Carr, A. (2020). Increased Psychological Distress during COVID-19 and Quarantine in Ireland: A National Survey. *Journal Of Clinical Medicine, 9*(11), 1-15. doi:doi:10.3390/jcm9113481

Çetin, B. (2015). Academic Motivation And Self-Regulated Learning In Predicting Academic Achievement In College. *SAGE Journal of International Education Research, 11*(2), 95-106.

Demaray, M. K., Ogg, J. A., Malecki, C. K., & Styck, K. M. (2021). COVID-19 Stress and Coping and Associations With Internalizing Problems in 4th Through 12th Grade Students. *School Psychology Review*, 1-20. doi:https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1869498

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dikdasmen, D. P. (2020, Mei 28). *Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah*. Retrieved from Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan: https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah

Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE, 15*(7), 1-22. doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337

Fathoni, A. (2006). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Flyvbjerg, B. (2006). Five Misunderstandings About Case Study Research. *Qualitative Inquiry*, 219-245.

Greeson, J. K., Briggs, E. C., Layne, C. M., Belcher, H. M., Ostrowski, S. A., Kim, S., . . . Fairbank, J. A. (2014). Traumatic Childhood Experiences in the 21st Century: Broadening and Building on the ACE Studies With Data From the National Child Traumatic Stress Network. *SAGE Journal of Interpersonal Violence, 29*(3), 536-556. doi:10.1177/0886260513505217

Hadi, M. N., Nuraeni, F., Fauziah, L. K., Martiningtyas, M. P., Adjie, A. N., Narsja, D. I., & Hendawati, Y. (2021). Penguatan Peran Orang Tua Dalam Membangun Pendidikan Pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Era Pandemi Covid-19. *IJOCSEE, 1*(1), 46-55.

Harsono, F. H. (2020, Mei 13). *Liputan 6*. Retrieved from Liputan 6: https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah

Hidayat, R. (2020, September 10). *tirto.id*. Retrieved from tirto.id: https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ

Ibung, D. (2008). *Panduan Praktis bagi Orang Tua dalam Memahami dan Mendampingi Anak (Stress Pada Anak Usia 6-12 Tahun).* Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Johansson, F., Côté, P., Hogg-Johnson, S., Rudman, A., Holm, L. W., Grotle, M., . . . Skillgate, E. (2021). Depression, anxiety and stress among Swedish university students before and during six months of the COVID-19 pandemic: A cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health, 2*(4), 1-9.

Kidwell , K. M., Nelson, T. D., & Dyk, T. V. (2013). Parenting stress and child physical health among a low-income sample: The moderating role of child anxiety. *SAGE Journal of Health Psychology, 20*(11), 1337-1387.

Kötter, T., Wagner, J., Brüheim, L., & Voltmer, E. (2017). Perceived Medical School stress of undergraduate medical students predicts academic performance: an observational study. *BMC Medical Education, 17*(256), 1-6. doi: 10.1186/s12909-017-1091-0

Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences, 11*(2), 179-185.

Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1), 77-90.

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi, 24*(1), 1-11.

Mahapatra, A., & Sharma, P. (2020). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its Psychosocial impact on children and adolescents in India. *Sage: International Journal of Social Psychiatry*, 1-3.

Marsac, M. L., Donlon, K. A., Hildenbrand, A. K., Winston, F. K., & Kassam-Adams, N. (2013). Understanding recovery in children following traffic-related injuries:

Exploring acute traumatic stress reactions, child coping, and coping assistance. *SAGE Clinical Child Psychology, 19*(2), 233-243.

Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Onyema, E. M., Eucheria, C. N., Obafemi, F. A., Sen, S., Atonye, F. G., Sharma, A., & Alsayed, A. O. (2020). Impact of Coronavirus Pandemic on Education. *Journal of Education and Practice, 11*(13), 108-121.

Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN SDM*, 18-29.

Purwanto, A., Pramono , R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. W., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns Journal*, 1-12.

Quin˜ones-Camacho, L. E., & Davis, E. L. (2019). Emotion regulation strategy knowledge moderates the link between cumulative stress and anxiety symptoms in childhood. *International Journal of Behavioral Development, 1*(6), 1-6. doi:doi:10.1177/0165025419833821

Risalah, A., Ibad, W., Maghfiroh, L., Azza, M. I., & Ulfayati, Z. A. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar di SD/MI. *JIESS, 1*(1), 10-16.

Sahiba, S., & Singh, A. (2020). Relationship Between Stress And Academic Achievement Of School Students. *International Journal of Commerce and Management Studies (IJCAMS), 5*(3), 1-5.

Stixurd, W. R. (2012). Why Stress Is Such a Big Deal. *SAGE Journal of Management Education, 36*(2), 135-142. doi:doi:10.1177/1052562911430317

Tus, J. (2020). Academic Stress, Academic Motivation, and Its Relationship on the Academic Performance of the Senior High School Students. *Asian Journal of Multidisiplinary Studies, 8*(11), 29-37.

Yin, R. K. (2002). *Case Study Research Design and Methods.* California: Sage Publications.