

PENGARUH STRES AKADEMIK DIMASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA SD

Batman¹
Muhammad Ilyas²
Nurdin^{3*}

^{1,2,3*} Universitas Cokroaminoto Palopo, Kota Palopo, Indonesia

batmangina05@gmail.com¹⁾
muhammadilyas949@yahoo.com²⁾
enambelasnurdin@gmail.com^{3*)}

Abstrak

Pandemic Covid-19 telah mengubah seluruh tatanan Pendidikan khususnya Sekolah Dasar di Kecamatan Malili. Pembelajaran yang awalnya tatap muka diganti dengan pembelajaran online selama proses pembelajaran online yang diberlakukan selama pandemic Covid-19 banyak perubahan khususnya hasil belajar matematika siswa. Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi hasil belajar siswa semasa pembelajaran dimasa pandemic diantaranya stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran Stres Akademik, dan Hasil Belajar Matematika siswa SD di Kecamatan Malili, untuk mengetahui pengaruh Stres Akademik terhadap Hasil Belajar Matematika siswa SD di Kecamatan Malili. Jenis penelitian ini adalah *ex-post facto*. Populasi adalah seluruh Siswa Sekolah Dasar kelas V dan VI di Kecamatan Malili. Sampel pada penelitian ini adalah 128 siswa dengan cara *Purposive sampling*. Data Stres Akademik dan Hasil Belajar Matematika menggunakan tes. Hasil penelitian ini adalah stress akademik berada pada kategori sedang. Terdapat pengaruh Stres Akademik terhadap Hasil Belajar Matematika.

Keywords: *Stress Akademik. Hasil Belajar Matematika*

Published by:



Copyright © 2022 The Author (s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



PENGARUH STRES AKADEMIK DIMASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA SD

1. Pendahuluan

Covid-19 saat ini dianggap sebagai gangguan dalam proses pembelajaran langsung. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka atau langsung beralih ketatap maya atau tidak langsung. Gangguan dalam proses belajar langsung antara siswa dan guru dan pembatalan penilaian belajar berdampak pada psikologis anak didik dan menurunnya kualitas keterampilan murid (Aji, 2020).

Penerapan e-learning menjadi regulasi baru di Indonesia untuk mengatasi minimnya pertemuan di dalam kelas. Untuk mengimplementasikan e-learning, teknologi menjadi kebutuhan primer. Teknologi belum tentu merupakan hal baru dalam kehidupan manusia. Kebanyakan orang sekarang, bahkan anak-anak, dapat menggunakan dan mengoperasikan teknologi dalam kehidupan. Penerapan e-learning di Indonesia khususnya merupakan hal yang cukup baru. Perkembangan teknologi dan fasilitas di Indonesia belum merata karena Indonesia adalah negara yang sangat besar. Namun, guru di Indonesia harus cepat beradaptasi dengan situasi ini. Mereka harus menguasai berbagai aplikasi serta platform yang mendukung e-learning mereka dengan siswa mereka .

Beberapa aspek psikologi yang terdampak akibat pandemic covid-19 adalah Stres Akademik. Aspek psikologis ini sangat berperan dalam hasil belajar siswa. Berdasarkan study Harahap, Harahap, & Harahap (2020) yang dilakukan kepada mahasiswa ditemukan bahwa kendala-kendala yang dihadapi adalah ketiadaan koneksi internet, kekurangan paket data, pekerjaan rumah, dan menumpuknya tugas. Banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan mengakibatkan peserta didik mengalami stres akademik.

Stress akademik biasanya muncul Ketika seorang siswa dibebankan pekerjaan yang diluar kapasitasnya. Namun demikian, beban dan tekanan yang dirasakan oleh peserta didik berbeda. Tekanan dan beban yang dimaksud antara lain perasaan tidak menentu saat belajar, bosan dan jenuh saat belajar, sulit berkonsentrasi pada saat belajar (Della, 2019).

Sarafino & Smith (2014) menyatakan bahwa stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres siswa pada adegan sekolah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan terdapatnya masalah stres akademik. Intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu

belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of challenge*), telah menimbulkan stres di kalangan siswa (Nurmalasari, Yustiana, & Ilfiandra, 2016).

Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Sejalan dengan pendapat di atas (Adawiyah & Ni'matuzahroh, 2016) berpendapat bahwa Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. Adapun pendapat dari (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal 2008) bahwa stress akademik merupakan stress yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Wilks (Oktavia, , Fitroh, Wulandari, & Feliana, 2019) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah.

Stres akademik didefinisikan sebagai *hasless* yang dialami oleh tidak semua peserta didik karena mereka mampu melibatkan proses kognitif dan kesadaran subjektif dalam menilai situasi dan pengalaman akademik di sekolah. Kondisi ini dipengaruhi oleh penilaian kognitif yang beragam bahwa stimulus yang sama dapat dipersepsikan secara berbeda dan menimbulkan reaksi yang berbeda. Oleh karena itu, stres akademik dapat lebih tepat didefinisikan sebagai pengalaman stres yang muncul dari proses transaksi antar individu dan tuntutan akademik di sekolah yang dianggap mengancam dan membahayakan kesejahteraan siswa (Zamroni, 2019).

Beberapa indikator yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik yaitu faktor internal yang terdiri atas pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Tekanan akan prestasi baik, dorongan status sosial, padatnya pelajaran, serta intervensi orangtua merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi Stres Akademik.

Dengan adanya covid-19 pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis untuk mencegah penularan virus korona. Presiden Indonesia mengeluarkan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional. Kebijakan-kebijakan pemerintah antaralain melaksanakan pembatasan jarak fisik atau biasa disebut *physical distancing*.

Selain itu Indonesia juga memberlakukan PSBB. Yang mengharuskan setiap aspek termasuk Pendidikan untuk bekerja dari rumah. Jika ditingkat sekolah dinamakan "Belajar Dari Rumah". Namun tidak dihindari bahwa terdapat banyak hambatan-hambatan yang

menimpa siswa kita selama proses pembelajaran yang dilakukan secara daring (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020).

Terdapat beberapa gejala yang ditimbulkan oleh stress akademik adalah dari faktor Fisik yang ditandai dengan meningkatnya denyut jantung, sulit untuk beristirahat dengan baik, mudah Lelah, Sakit kepala, tangan basah atau lembab, kedinginan, Otot menjadi kaku, memegang benda dengan erat, Sakit perut, sering buang air kecil.

Faktor Perilaku juga merupakan gejala stress akademik yang ditandai dengan gugup, menggerutu, sulit tidur, cenderung menutupi kesalahan dengan berbohong, tidak mampu menolong sendiri, kurang disiplin, suka menyendiri, mengambil jalan pintas, bahkan bolos. Dari faktor Pikiran antara lain menurunnya prestasi akademik, merasa kebingungan, jenuh, berpikir negative, mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas, Ketika berpikir menghadapi jalan buntu, merasa diri tidak berguna, dan kehilangan harapan. Dari faktor Emosi gejala gejala yang muncul adalah mudah panik, Gelisah, Mudah marah, Cemas, Takut, Tidak merasakan kepuasan, Merasa tidak Bahagia, Gampang tersinggung dan merasa diabaikan.

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik adalah Respon Psikologis dan Fisik yang muncul dari siswa akibat banyaknya tekanan atau tuntutan yang berhubungan dengan proses belajarnya.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Stres Akademik Siswa SD di Kecamatan Malili di masa Pandemi Covid-19 dan untuk mengetahui Pengaruh Stres Akademik di masa Pandemi Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Siswa SD di Kecamatan Malili.

2. Metode Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian *expost facto* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Stress Akademik terhadap Hasil Belajar Matematika siswa sekolah Dasar di Kecamatan Malili. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Malili Kabupaten Luwu Timur. Subjek penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar yang Ada di Kecamatan Malili. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari – Juni tahun 2021. Jumlah sampel yang dipilih dalam penelitian ini sebanyak 128 orang siswa.

Data Stres Akademik diperoleh dengan angket sedangkan data hasil belajar di peroleh dengan menggunakan tes hasil belajar. Angket stress akademik yang disusun berdsasarkan indikator yang telah ditentukan, Terdapat 4 Apek sters akademik yang dapat digunakan untuk mengetahui stres akademik seseorang yaitu Psikologis, Fisiologis, Proses berfikir, dan Perilaku.

Tabel 1. Jumlah Item Pernyataan Setiap Angket Angket

Variabel Penelitian	Indikator	Jumlah Pernyataan
Stress Akademik	Psikologis	9
	Fisiologis	6
	Proses Berfikir	8
	Perilaku	6
Jumlah		30

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini adalah analisis data deskriptif dan analisis data inferensial. Analisis data inferensial menggunakan analisis regresi linier sederhana.

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran stres akademik siswa di Kecamatan Malili disajikan seperti tabel di bawah ini.

Tabel 2. Gambaran Stress Akademik

Statistik	Nilai
Mean	80
Median	79.50
Std. Deviation	24
Minimum	41.00
Maximum	120.00
Range	79.00

Tabel di atas menunjukkan bahwa Rata-rata skor stress akademik adalah 79, 92 dengan Median 79,5 dan Standar Deviasi 11.17. Data pada tabel di atas juga menjelaskan bahwa skor minimum stress akademik siswa di Kecamatan Malili adalah 41 dan nilai maksimum sebesar 120 sehingga rentang skornya 79. Data stress akademik selanjutnya di kategorikan berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan menggunakan hubungan antara rata-rata dan standar deviasi. Adapun pengkategorian disajikan pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Kategori Stres Akademik

Kriteria	Kategori	Frekuensi
$X \geq 104$	Rendah	30
$56 \leq X \leq 104$	Sedang	64
$X \leq 56$	Tinggi	34

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa terdapat 30 siswa yang memiliki tingkat stress akademik rendah, 64 orang siswa dengan tingkat stress akademik sedang, dan 34 orang siswa dengan tingkat stress akademik tinggi.

Adapun hasil uji regresi linier sederhana disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Output Model Summary Hipotesis 1

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.903 ^a	.815	.813	7.00482

a. Predictors: (Constant), Stres_Akademik

Tabel model of summary di atas memperlihatkan bahwa nilai Nilai R Square atau koefisien determinasi adalah $0,815 \times 100\% = 81,5\%$. Sehingga dapat nyatakan bahwa Stres Akademik (X_1) memiliki pengaruh kontribusi sebesar 81.5% terhadap Hasil Belajar Matematika (Y) sedangkan sisanya dipengaruhi oleh factor yang lainnya.

Tabel 5. Output ANOVA Hipotesis 1

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27177.181	1	27177.181	553.874	.000b
	Residual	6182.499	126	49.067		
	Total	33359.680	127			

a. Dependent Variable: Hasil_Belajar_Matematika

b. Predictors: (Constant), Stres_Akademik

Berdasarkan tabel uji ANOVA Hipotesis 1 diketahui bahwa nilai $sig = 0,000 \geq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi untuk hipotesis 1 yang ditemukan dapat digunakan untuk memprediksi variable Y.

Tabel 6. Output Coefficient Hipotesis 1

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123.932	2.174		57.019	.000
	Stres Akademik	-.614	.026	-.903	-23.535	.000

a. Dependent Variable: Hasil_Belajar_Matematika

Tabel di atas memperlihatkan bahwa nilai signifikansi Stres Akademik $0,000 \leq 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Stres Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa SD Di Kecamatan Malili.

Perubahan pola belajar yang tiba-tiba ini membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi bagi siswa. Beberapa siswa yang mampu terbiasa dan beradaptasi adapula yang membutuhkan waktu yang lama sehingga menyebabkan stress bagi siswa. Dalam dunia Pendidikan, perubahan secara mendadak dapat menyebabkan Academic Stress (Sters Akademik) bagi siswa.

Stress akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik menjadikan siswa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dalam tugas dan prestasi belajar. Stres akademik juga dapat muncul jika seorang peserta didik memiliki keinginan berprestasi yang baik namun keinginan tersebut tidak tercapai.

Pada penelitian ini stress akademik ditandai dengan indikator (1) reaksi psikologis yakni respon yang bersumber dari perasaan yang timbul akibat perasaan cemas, (2) Reaksi fisiologis yakni respon yang dihasilkan berupa pergerakan anggota badan, (3) Reaksi proses berpikir yakni yang diperlihatkan dari cara seseorang memberikan argumentasi, serta (4) Reaksi perilaku yakni reaksi berupa sikap.

Pada penelitian ini stress akademik siswa dikecamatan malili berada pada kategori sedang. Indikator yang paling menonjol yang diperlihatkan oleh siswa di Kecamatan malili adalah reaksi psikologis, siswa dikecamatan Malili merasa sangat cemas dan merasa gelisah jika tidak dapat mengerjakan soal ketika menjelang tes, ulangan atau ujian, sehingga jika nilai mereka kurang baik merasa tidak puas dengan nilai matematikanya. Kekhawatiran tidak dapat mencapai target nilai yang diberikan oleh guru matematika uga merupakan pemicu stress akademik siswa di kecamatan malili. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dapat mejadi stressor stress akademik siswa. Stres akademik yang terjadi pada siswa mengacu pada sumber stress dari banyak hal di sekolah. Stres akademik dapat dijelaskan dengan memahami interaksi antara stresor lingkungan, penilaian siswa terhadap stresor akademik, dan lainnya Lee dan Larson (Herdian & Mildaeni, 2021)

Indikator reaksi fisiologi bukan merupakan pemicu stress akademik di kecamatan Malili. Mereka tidak merasa gugup ketika guru matematika mengajukan pertanyaan pada saya di kelas. Selain itu mereka tidak merasa kelelahan ketika mata pelajaran matematika berlangsung. Sebagian besar siswa juga memiliki kepercayaan diri pada saat mengerjakan soal dipapan tulis.

Pada indicator reaksi proses berpikir terdapat beberapa factor yang dapat memicu stress akademik siswa yakni sering lupa mengerjakan tugas atau PR yang diberikan guru matematika, sulit berkonsentrasi ketika guru menjelaskan mata pelajaran matematika, sampai tugas yang diberikan oleh guru matematika yang membuat mereka tertekan atau frustrasi. Perasaan bosan atau jenuh ketika proses pembelajaran matematika sedang berlangsung juga salah satu pemicu stress akademik di kecamatan Malili. Sistem pendidikan juga memainkan peran yang memungkinkan adanya peningkatan pada tingkat stres yang dialami oleh siswa. Hal ini sejalan

dengan pendapat (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020) bahwa penyebab stress akademik adalah proses pembelajaran dan banyaknya tugas. Selain itu dalam penelitiannya dijelaskan pula bahwa iklim sekolah merupakan salah satu factor penyebab stress akademik.

Ditinjau dari indikator reaksi perilaku siswa di kecamatan Malili memperlihatkan reaksi perilaku yang baik sehingga indicator ini bukan pemicu munculnya stress akademik. Meskipun sereka stress mereka tidak akan melanggar aturan di sekolah atau tidak disiplin, berbohong pada guru pada saat proses pembelajaran berlangsung, apalagi keluar dari lingkungan sekolah pada saat masih jam sekolah.

Dari pemaparan diatas setiap siswa tentunya menanggapi masalah dengan caranya masing-masing. Siswa yang tidak mampu menghadapinya akan mengalami stress akademik. Berdasarkan hasil diatas, diketahui bahwa sumber stres akademik itu bervariasi dengan demikian guru dan orang tua sebagai pendidik yang pertama akan membantu mengembangkan intervensi (cara) yang dibuat khusus yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres siswa, yang pada gilirannya akan berkontribusi terhadap hasil belajar siswa.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah:

- a. Stres Akademik Siswa SD di Kecamatan Malili di masa Pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang.
- b. Terdapat Pengaruh Stres Akademik di masa Pandemi Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Di Kecamatan Malili. Berdasarkan nilai koefisien maka dapat pula disimpulkan bahwa Stres Akademik di masa Pandemi Covid-19 berpengaruh negative terhadap Hasil Belajar Siswa SD Di Kecamatan Malili.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228-245.
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*(7), 5, 395-402.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

Della, C. T. (2019). PENGaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom KLATEN. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 488-502.

Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.

Herdian, H., & Mildaeni, I. N. Estrés académico en estudiantes musulmanes en Indonesia: estudio sobre aprendizaje en línea Academic Stress On Muslim Students In Indonesia: Study On Online Learning.

Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. Amerika: Wiley.

Zamroni, Z. (2019). Academic stress and its sources among first year students of islamic higher education in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 535-551.