

Pengaruh pembelajaran online terhadap stress akademik Siswa pada masa pandemic covid-19

Fitri Annabilah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: fiitriannabilah2@gmail.com

Kata Kunci:

stress, akademik, pencegahan, covid-19, siswa.

Keywords:

stress, academic, prevention,

ABSTRAK

Stress akademik pada masa pandemic covid-19 2020 silam meningkat, tidak jarang kita menemui siswa dengan tingkat stress akademik yang tinggi pada saat itu, beberapa kendala dapat menimbulkan stress akademik siswa, salah satunya adalah dengan tidak bertatap langsung ketika masa pembelajaran. Penulisan dalam artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan menggunakan ebook, jurnal, artikel, maupun skripsi yang telah ada dan dipublikasikan pada google scholar. Tulisan ini dipergunakan sebagai pedoman hidup dan belajar bagi mahasiswa maupun masyarakat umum, mengenai bagaimana cara mengatasi stress akademik, artikel ini bukan hanya sebagai pedoman selama masa pandemic, tetapi juga dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa maupun siswa yang sedang mengalami stress akademik.

ABSTRACT

Academic stress during the covid-19 pandemic in 2020 increased, it is not uncommon to find students with high levels of academic stress at that time, several obstacles can cause student academic stress, one of which is not being face-to-face during the learning period. The writing in this article uses the literature review method by using existing ebooks, journals, articles, and theses published on google scholar. This article is used as a guide to life and learning for students and the general public, regarding how to overcome academic stress, this article is not only a guide during the pandemic, but can also be a guide for students and students who are experiencing academic stress.

PENDAHULUAN

Masa pandemic covid-19 merupakan sejarah kelam bagi seluruh negara didunia saat itu, wabah penyakit yang berasal dari China ini mulai masuk di Indonesia pada tahun 2020 dan mulai menyebar ke beberapa kota yang ada di Indonesia. Hal itu menjadikan salah satu sistem pendidikan di Indonesia harus diubah, yang awalnya sistem pembelajaran berbasis tatap muka (offline), kemudian diubah menjadi sistem daring (online). Hal ini bertujuan untuk mencegah penyebaran virus covid-19 sehingga memperkecil angka jatuhnya korban. Pembelajaran online sendiri yaitu sistem pembelajaran dimana seorang guru dan siswa harus bertemu melalui via internet. Sistem pembelajaran ini sebenarnya agak sulit jika diterapkan di Indonesia, mengingat bahwa tidak semua daerah memiliki akses internet dan fasilitas yang memadai. Oleh karena itu, pada beberapa daerah (Wahyuni, 2017).

kawasan yang tidak memiliki akses internet yang memadai pasti akan mengalami permasalahan, seperti anak yang rajin namun tidak bisa menyerap materi yang disampaikan oleh guru, anak yang tidak dapat mengumpulkan tugasnya karena kendala jaringan, akses website yang terlalu lama sehingga menyulitkan para siswa itu mengerjakan soal yang dirasa tidak ada dibuku. Permasalahan-permasalahan tersebut



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dapat memicu berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah stress akademik (Wahyuni, 2017).

Stress akademik yang dirasakan oleh siswa pada pandemic covid-19 tidak jarang ditemui, banyak sekali siswa dari berbagai jenjang pendidikan mengalami hal ini. Stress akademik sendiri adalah tekanan-tekanan yang dirasakan oleh siswa yang disebabkan oleh persaingan dalam dunia akademik. Selain itu, salah satu pemicu dari adanya stress akademik ini adalah karena banyaknya tugas yang diperoleh siswa, namun pemahaman yang mereka tangkap tidak sebanyak itu. Dampak dari stress akademik ini sendiri dapat menimbulkan turunnya prestasi akademik siswa. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam artikel ini mengenai apa pengaruh dari pembelajaran daring pada masa covid-19 terhadap stress akademik siswa pada saat itu (Wahyuni, 2017).

PEMBAHASAN

stress akademik

Robbins (2001) menyatakan bahwa stress merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan dan penghalang. Adapun menurut Barseli, Ildil, dan Fitria (2020) mengatakan bahwa stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Adapun menurut Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stress sebagai “a substantial imbalance between demand physical and psychological and respond capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences.”

Sedangkan, untuk pengertian stress akademik sendiri adalah stress yang dilingkungan sekolah, maupun jenjang pendidikan (Sinaga, M. A. J. 2015; Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014;). Stress akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa baik secara fisik maupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik (Mulya & Indrawati, 2017). Barseli (2020) mengatakan bahwa stress akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Chen (2009) mengatakan bahwa stress ada karena adanya stressor, dan diantara stressor yang terjadi pada siswa adalah tuntutan belajar, tuntutan berprestasi, tuntutan tanggung jawab, tuntutan nilai bagus dan peringkat. Adapun menurut salah satu dosen Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang stress akademik adalah suatu respon individu yang muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik yang tidak bisa dihadapi oleh individu. Hal tersebut akan menimbulkan ketegangan serta perasaan tidak nyaman dan aman, serta dapat mempengaruhi perubahan perilaku (Azizah, 2021). Stress akademik dapat disebabkan pula oleh beberapa factor, seperti beban tugas, manajemen waktu, masalah finansial, aktivitas social, dan gangguan tidur (Assa'diy & Nahdah, 2024).

Dari pengertian-pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa stress akademik adalah stress yang dapat dialami oleh berbagai pihak yang sedang menempuh pendidikan. Stress akademik sendiri dapat terjadi karena banyaknya tuntutan prestasi akademik maupun kemampuan diri kita sendiri untuk merespon tekanan-tekanan tersebut. Masalah yang dihadapi oleh siswa akibat pembelajaran daring pada saat masa

pandemic ini menjadi berkali-kali lipat daripada sebelumnya, dimana pada masa ini siswa dituntut untuk terus berprestasi namun tidak ada dampingan khusus dari tenaga pendidik. Begitu pula, pada masa pembelajaran daring akibat covid-19 ini, banyak siswa yang harus multitasking, seperti ia harus tetap membantu orang tua mereka namun mereka juga tetap dipaksa untuk belajar daring, dan juga beberapa kendala seperti guru yang ilang-ilangan serta akses website yang sulit, belum lagi bila jaringan internet tidak menjangkau sampai daerah mereka. Selain itu, proses belajar menggunakan media online ini lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru maupun teman yang lainnya (Wahyuni, 2017).

Mengatasi stress

Stress dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental seseorang. Hal ini tentu akan menyulitkan individu tersebut. oleh karena itu, stress akademik ini harus diatasi dan dikenali gejalanya sedini mungkin. Palang Merah Indonesia (2015) mengemukakan beberapa cara mengatasi stress, diantaranya adalah: 1) mengenali diri sendiri. sebagai seorang siswa kita juga perlu mengenali diri kita dan potensi diri kita, agar kita dapat lebih menerima diri sendiri dan mengurangi potensi membandingkan diri kita dengan orang lain. Selain itu, dengan mengenali diri sendiri kita dapat menentukan hal apa yang dapat kita lakukan dan kita senangi sebagai coping dari stress tersebut. 2) peduli diri sendiri. setelah mengenali diri sendiri, kita juga perlu belajar peduli dengan diri sendiri. Salah satu contohnya adalah dengan tidak memaksakan diri untuk belajar hingga tengah malam, memberikan tubuh dan otak kita beristirahat dan membiarkan mereka bekerja sesuai jam kerjanya. Penuhi nutrisi dalam tubuh kita agar dapat mengurangi stress dengan makan-makanan yang bergizi, dan untuk menambah kekebalan imun dalam tubuh kita. 3) Perhatikan keseimbangan. Kita harus menyeimbangkan antara aspek mental emosional, intelektual, fisik, spiritual, dan rekreasional. Jangan biarkan tubuh kita hanya terpaut dan mengejar beberapa aspek saja, tapi usahakan semua itu seimbang agar kita merasa sejahtera dalam hidup. 4) bersikap proaktif dalam mencegah gangguan stress dengan merawat kelima aspek diatas, sehingga kita memiliki kemampuan untuk menghadapi stress. 5) Sinergi, langkah-langkah diatas adalah satuan yang harus kita lakukan berulang dengan kehendak dan kesadaran penuh untuk bangkit dari keterpurukan dan stress. Hal ini sejalan dengan penelitian yang diungkapkan oleh (Sholichatun, 2011) bahwa coping untuk mengatasi stress adalah dengan melakukan usaha-usaha yang berfokus pada emosi baik melalui strategi kognitif maupun perilaku.

Adapun cara yang dapat dilakukan siswa ketika mengalami stress adalah dengan menumbuhkan pemikiran *mindfulness*. *Mindfulness* adalah suatu kesadaran dan perhatian terhadap kejadian dimasa sekarang dan tidak memberikan penilaian apapun. Pada kondisi ini, kita dapat menerapkan dengan cara kita tidak terlalu berpikir aneh-aneh mengenai pandemic ini, begitupula untuk sistem pembelajaran daring ini, kita tidak perlu memikirkan hal-hal yang diluar kendali kita, cukup lakukan apa yang menurutmu terbaik dan untuk hasilnya serahkan kepada yang diatas. Jika kita dapat menerapkan pemikiran ini dalam kehidupan sehari-hari kita baik situasi apapun, maka kita dapat mengelola berbagai tekanan dengan baik dan mengurangi timbulnya stress. Salah satu cara untuk menumbuhkan pemikiran *mindfulness* dalam hal ini adalah dengan

menggunakan instrument music, dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh 3 dosen Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang (Khoirot, U. 2024; Yusuf, M. H. 2024; Aisyah, I. 2024; Alfikri, B. S. 2024) menunjukkan bahwa instrument music memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan perhatian atau serta pemikiran *mindfulness* pada mahasiswa.

Langkah selanjutnya yang dapat dilakukan siswa untuk mengurangi beban akademik yang dapat berdampak lanjut menjadi stress adalah dengan cara *time schedule*. *Time schedule* atau membuat jadwal waktu menjadi salah satu cara efisien untuk mengurangi beban akademik. Kita dapat menjadwalkan kegiatan kita selama satu hari penuh, mulai dari hal prioritas yang akan kita lakukan, hingga hobby yang dapat kita lakukan pada hari itu juga. Kemudian, setelah membuat jadwal kita dapat mencari dukungan kepada keluarga ataupun teman kita agar jadwal tersebut dapat terlaksana lebih baik dengan dukungan dari lingkungan (Santoso & Setiani, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 dan 2018 oleh Pajarianto et al. dan Septiawan yang menyebut bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh untuk seseorang yang mengalami stress. Kedua strategi ini dikategorikan oleh Lazarus & Folkman (1984) sebagai bentuk strategi coping berfokus pada masalah. Selanjutnya adalah dengan mencoba berpikir positif dan menyerahkan semuanya kepada yang Maha Esa. Strategi ini bertujuan untuk mengendalikan sisi emosional individu terhadap suatu pemicu stress. Masyarakat Indonesia yang pada saat itu merasa takut dan kepikiran mengenai wabah covid-19 harus mengupayakan agar memiliki pikiran positif, karena pikiran positif mendukung tindakan yang positif juga. Sedangkan pikiran negative, dapat meningkatkan stress dan juga mengurangi tindakan positif yang akan kita lakukan untuk pencegahan. Strategi yang dilakukan masyarakat maupun siswa untuk mengendalikan pemikiran ini disebut juga dengan mekanisme koping yang berpusat pada emosi. Strategi ini bertujuan untuk mengendalikan sisi emosionalnya terhadap stressor, sehingga kita dapat melihat sisi lain dari adanya musibah ini. Subjek pada penelitian ini tetap menekankan juga pada pentingnya mengarahkan tenaga dan usaha semaksimal mungkin, kemudian untuk hasilnya diserahkan kepada Tuhan YME. Selain itu, subjek tertentu juga menanamkan sifat menerima dan tidak menyangkal apabila hasil dari usahanya jauh dari ekspektasinya, ia mencoba menerima yang kemudian dapat menjadi bahan evaluasi dia kedepannya. Strategi ini disebut dengan strategi tawakal dan qonaah.

Dari paparan-paparan diatas, diharapkan bagi siswa yang saat ini sedang menempuh pendidikan baik di jenjang pendidikan dasar maupun jenjang pendidikan perguruan tinggi dapat merealisasikan cara-cara diatas agar terhindar dari gejala stress akademik. Walaupun pada saat ini pandemic covid-19 tidak lagi melanda dunia khususnya Indonesia dan juga sistem pendidikan tidak lagi menggunakan sistem pembelajaran online. Namun, stress akademik akan tetap akan ada dan kerap kali hadir pada diri siswa. Oleh karena itu, jika kita tidak ingin stress akademik ini sampai menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan atau lebih parah, alangkah baiknya jika kita mampu mengenali gejala dan cara untuk mengurangi gejala tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada masa pandemic covid-19 tidak sedikit siswa yang mengalami stress akademik. Dikarenakan siswa pada saat itu harus beradaptasi dengan banyak hal, mulain dari sistem pembelajaran yang daring, kegiatan selama dirumah, maupun prestasi yang harus tetap dicapai dan dipertahankan walaupun mereka belejar dari rumah, serta penyerapan terhadap materi yang disampaikan oleh guru yang harus menggunakan tenaga ekstra untuk memahami, belum lagi kendala berupa guru yang sulit dihubungi, maupun akses jaringan yang tidak merata diseluruh Indonesia, serta akses website yang sulit dan lama.

Siswa yang mengalami masa sulit tersebut diharapkan dapat menemukan coping bagi stress akademik mereka, beberapa cara untuk melakukan coping tersebut diantaranya adalah: mengenali diri sendiri (hobby, kesukaan), peduli terhadap diri sendiri (memakan makanan yang bergizi, dan mengurangi pemikiran negative), perhatikan keseimbangan (mental, fisik, emosional, intelektual, spiritual, rekreasional), bersikap proaktif, sinergi, membuat jadwal kegiatan, mencari dukungan dari lingkungan sekitar, usahakan untuk selalu berpikir positive, dan menumbuhkan pemikiran *mindfulness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>
- Assa'diy, A. A., & Nahdah, P. A. (2024). Memperkuat Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 18–23. <https://gudangjurnal.com/index.php>
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3167>
- Danita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- 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. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Rian Tasalim, A. R. (2021). *Stress Akademik dan Penanganannya*. GUEPEDIA.
- Khoirot, U., Yusuf, H. M., Aisyah I., Alfikri S. B. (2024). The influence of instrumental music on the learning attention of final year psychology students at UIN Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 37-45. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19.i1.10849>
- Santoso, A. D., & Setiani, S. (2022). Stres kerja sebagai variabel mediasi pada beban kerja dan kinerja perawat Puskesmas Cemoro Donomulyo Malang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Kewirausahaan, Bisnis dan Manajemen (JPEKBM)*, 6(1), 185-196.

<http://repository.uin-malang.ac.id/11497/>

Sholichatun, Y. (2011). Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 23–42. <https://doi.org/10.18860/psi.voi1.1544>

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 98-117. <http://repository.uin-malang.ac.id/2503/>