

## STRES BELAJAR SISWA DALAM MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI

Anis Mufarikah<sup>1</sup>, Dini Rahmawati<sup>2</sup>, Heri Saptadi Ismanto<sup>3</sup>  
e-mail: [anismufa64@gmail.com](mailto:anismufa64@gmail.com)  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi sistem belajar online membuat motivasi belajar menurun, serta pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat sehingga menimbulkan stres belajar. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan yang berjumlah 80 siswa yang terdiri dari 5 kelas, satu kelas digunakan untuk try out, sampelnya terdiri dari satu kelas yang digunakan sebagai sampel penelitian. Jumlah keseluruhan sampel adalah 80 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik cluster random sampling. Analisis yang digunakan untuk menguji validitas adalah korelasi product moment dan reliabilitas menggunakan rumus alpha. Hasil analisis kuisioner dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX yang bersekolah dengan media daring di MTs. Nurul Ulum Welahan dalam kategori 7 siswa dengan kategori sangat rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori sangat tinggi dengan persentase 23%. Saran yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian selanjutnya yang membahas tentang stres pada siswa yang bersekolah dengan media daring. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa yang bersekolah dengan media daring.

**Kata Kunci: Stress Belajar, Pembelajaran Daring, Masa Pandemi**

### Abstract

*The background of this research is the online learning system makes learning motivation to decrease, as well as a lack of understanding of the material and short task processing time, causing learning stress. This research method is a survey research method with a quantitative approach. The population of this study were students of class IX MTs. Nurul Ulum Welahan totaling 80 students consisting of 5 classes, one class was used for try out, the sample consisted of one class which was used as the research sample. The total number of samples is 80 students. The sampling technique used is cluster random sampling technique. The analysis used to test the validity is product moment correlation and reliability using the alpha formula. The results of the questionnaire analysis can be concluded that most of the class IX students who attend school with online media at MTs. Nurul Ulum Welahan in the category of 7 students in the very low category with a percentage of 12%, 4 students in the low category with a percentage of 7%, 14 students in the high category with a percentage of 58%, and 11 students in the very high category with a percentage of 23%. Suggestions that researchers can convey in further research that discusses stress in students who attend school with online media. Further research is also expected to be able to discuss the factors that influence the level of stress in students who attend school with online media..*

**Keywords: Stress of Learning, Online Learning, Pandemic Period**

## **Pendahuluan**

Pada akhir tahun 2019 diberitakan mengenai virus baru di Wuhan, China. Berita mengenai virus ini bernama corona virus disease 2019 atau Covid-19. Tim Covid-19 (IDAI, 2020) menyatakan bahwa pada tanggal 11 Maret 2020, WHO mengumumkan bahwa Covid-19 menjadi pandemi di dunia. Pandemi Covid-19 dengan laju penyebaran cepat merebak diberbagai belahan negara. Menurut laman Kompas.com pada hari rabu (02/09/2020) pandemi Covid-19 di Indonesia sudah berlangsung selama enam bulan di Indonesia. Data per 2 september 2020 menunjukkan, sudah 180.646 orang di Indonesia yang positif covid-19. Dari jumlah tersebut, 129. 971 orang telah dinyatakan sembuh dan 7.616 orang meninggal dunia.

Berita terbaru menurut laman (Wibhisono, 2020) pada hari minggu (04/10/2020) jumlah pasien covid-19 yang sembuh kini ada 228.453 orang. Selama 3-4 oktober 2020 terdapat 96 pasien covid-19 yang tutup usia, sehingga angka kematian akibat covid-19 di Indonesia kini berjumlah 11.151 orang sejak awal pandemi. Dampak situasi keresahan masyarakat terhadap virus Covid-19 bukan hanya pada kesehatan akan tetapi dalam berbagai sektor kehidupan lain. Melihat kecenderungan penanganan mulai muncul prediksi bahwa kondisi ini akan berlangsung cukup lama. Dengan adanya desakan dari masyarakat akhirnya pemerintah mengeluarkan kebijakan baru. (Hadi, 2020) menyatakan bahwa Presiden Joko Widodo menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan status kesehatan masyarakat. Menurut hukum PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi (Suherman, 2020).

Selama pandemi Covid-19 pemerintah Indonesia melakukan pencegahan untuk membatasi kegiatan yang berkerumun agar mengurangi laju penyebaran virus dengan social distancing. Menurut (Giovani Dio Prasasti, 2020) menyatakan bahwa sebanyak 13 negara termasuk Cina, Italia dan Jepang telah menutup sekolah-sekolah di seluruh negeri dalam upaya untuk menghentikan penyebaran virus mirip flu tersebut. Dengan semakin meningkatnya laju penyebaran Covid-19 dibelahan negara, di Indonesia terdesak untuk mengeluarkan kebijakan dalam dunia pendidikan. Menurut (Musolin & Nisa', 2021) menyatakan bahwa Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No.1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran covid 19 di dunia pendidikan. Dalam surat edaran tersebut Kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing.

Pembelajaran jarak jauh biasa disebut dengan study from home. Menurut (Ningsih, 2020) menyatakan bahwa kebijakan kelas online diberlakukan untuk semua jenjang pendidikan, mulai dari mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT). Dengan study from home diberlakukan maka pembelajaran dengan jarak jauh diberlakukan dengan teknologi yaitu berbasis daring atau online.

Berbagai wilayah Indonesia dengan adanya kebijakan study from home merupakan sebuah tantangan bagi pemerintah, pengajar, pelajar dan tentunya orangtua. Ketika sekolah daring dilaksanakan di wilayah yang aksesibilitas, infrastruktur, dan literasi digitalnya masih rendah kemungkinan besar mengalami hambatan (Hidayati et al., 2021). Belajar dari rumah (study from home) juga menjadi beban bagi orangtua, menurut (Mansyur, 2020) menyatakan bahwa dampak belajar di rumah juga dirasakan oleh orangtua yang juga memiliki beban lebih karena harus menjadi guru di rumah, mengajar membuat tugas, dan selalu memantau. Dari beberapa pelajar pun juga masih banyak yang belum memiliki dan mampu mengoperasikan smartphone dengan berbagai fasilitas belajar yang baru untuk menunjang belajar online, keterbatasan aksesibilitas internet karena tidak semua siswa bertempat tinggal di daerah kota dengan sarana komunikasi melainkan ada juga yang tinggal dipelosok desa dan belum terfasilitasi dengan maksimal. Tuntutan bagi pengajar dan pendidik yaitu harus mampu beradaptasi dengan teknologi agar mampu meminimalisir hambatan belajar.

Permasalahan belajar berpengaruh besar pada hasil belajar siswa dirumah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rika Sriwahyu Ningsih, 2021) menyatakan bahwa dari 344 siswa 552, 6% diantaranya mengaku semangat belajarnya menurun selama pembelajaran daring. Kondisi belajar di rumah tentu berbeda dengan kondisi di ruang kelas. Di rumah, siswa harus mampu untuk melakukan belajar secara mandiri dan menjaga kualitas belajarnya agar apa yang materi pembelajaran dapat dipahami dengan efektif. Selain itu, faktor lain menyebabkan turunnya motivasi belajar siswa adalah waktu yang tepat untuk belajar. 61,1% siswa mengaku sulit untuk menemukan waktu yang tepat untuk belajar di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Oktawirawan, 2020) dengan 74 informan yang merupakan siswa sekolah menengah atas di Indonesia menyatakan bahwa pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapan dalam menghadapi tingkat berikutnya. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal siswa tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolahan, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja.

Dampak belajar dari rumah (study from home) bagi siswa bahwa sistem online membuat motivasi belajar menurun, serta pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan kecemasan. Menurut (Tsalisah & Syamsudin, 2022) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Tenggat waktu yang diberikan sempit, padahal banyak tugas yang harus dikerjakan segera dari guru mata pelajaran yang lain. Jika anak terbebani, bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental yang justru akan memengaruhi imunitasnya. Sejumlah siswa mengeluh beratnya penugasan dari guru yang harus dikerjakan dengan tenggat yang sempit, di sisi lain masih banyak tugas dari guru lain. Dari hasil masalah-masalah dan berbagai penelitian sebelumnya peneliti berpendapat bahwa siswa mengalami stres belajar.

Menurut (Wieka et al., 2022) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Stres belajar memiliki dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri) seperti tekanan-tekanan belajar, tugas terlalu banyak maupun kurangnya memahami materi, faktor eksternal (dari luar) contohnya seperti dilingkungan tempat banyaknya tuntunan sosial yang membuat tekanan individu stres.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, dampak belajar dari rumah (study from home) bagi siswa bahwa sistem online membuat motivasi belajar menurun, serta pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan stres belajar. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan menarik judul penelitian yaitu “Stres Belajar Siswa pada Masa Pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan”.

## **Metode**

Metode yang dipakai dalam kajian ini meliputi teknik penelitian survey dengan metodologi kuantitatif yang bermaksud untuk mengungkap sesuatu untuk apa sesuai kenyataannya. Sesuai (Rohmadani, 2020) mengungkapkan bahwa review (ikhtisar) atau termasuk strategi pengumpulan data yang penting dengan memberikan pertanyaan terstruktur kepada responden. Survey tersebut diadakan dengan mengajukan pertanyaan kepada responden tanpa korespondensi langsung. Metode pengumpulan

data dan alat pengumpulan data yang dimanfaatkan dalam penelitian ini adalah kuisioner/angket yang berlandaskan pada data yang akan disingkap ialah stres belajar.

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, pengkajian ini dipakai untuk menjabarkan hasil penelitian dan menjawab pertanyaan penelitian mengenai tingkat stres pada siswa yang bersekolah dengan media daring Karakteristik siswa kelas IX B MTs. Nurul Ulum Welahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya siswa kelas IX B MTs. Nurul Ulum Welahan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 siswa (71,6%), dan siswa laki-laki sebanyak 15 siswa (28,4%), berasal dari jurusan kelas IX B.

Tingkat stres siswa kelas IX B yang bersekolah dengan media daring di MTs. Nurul Ulum Welahan, hasil Penelitian didapatkan data bahwa tingkat stres pada siswa kelas IX B yang bersekolah dengan media daring di MTs. Nurul Ulum Welahan yang menjadi sampel dalam penelitian ini pada kategori stres 7 siswa dengan kategori paling rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori cukup dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 23%.

### Simpulan (Penutup)

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, maka bisa ditarik simpulan bahwa ada tingginya tingkat stres belajar siswa pada masa pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan. Hasil analisis memperoleh kategori 7 siswa dengan kategori paling rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori paling tinggi dengan persentase 23%. Maka maknanya terdapat tingkat stres belajar siswa pada masa pandemi yang tinggi.

### UcapanTerimaKasih

Terimakasih saya ucapkan kepada keluarga tercinta yang telah menjadi motivasi utama saya dalam segala hal. Terimakasih kepada dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan masukan terkait penulisan artikel ini. Serta semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan yang juga ikut membantu sehingga artikel ini bisa terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

### DaftarPustaka

- Giovani Dio Prasasti. (2020). *UNESCO: Penutupan Sekolah Akibat COVID-19 Berdampak pada 290 Juta Pelajar di Dunia*. Liputan6.Com.
- Hadi, S. (2020). Pengurangan Risiko Pandemi Covid-19 Secara Partisipatif: Suatu Tinjauan Ketahanan Nasional terhadap Bencana. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.109>
- Hidayati, L. N., Pinilih, S. S., Amin, M. K., S1, M., Keperawatan, I., Magelang, F.-U. M., Fakultas, D., Kesehatan -Universitas, I., & Magelang, M. (2021). Gambaran Tingkat Stres Ibu Mendampingi Anak Study From Home (SFH) Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*.
- IDAI. (2020). Panduan Klinis Tata Laksana COVID-19 Pada Anak. *Indonesian Pediatric Society*.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Musolin, M., & Nisa', K. (2021). Pendidikan Masa Pandemi Covid 19: Implementasi Konsep Tri Pusat Pendidikan Ki Hajar Dewantara. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i16.1316>
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Novianty, I. N. (2021). *KEBIJAKAN LEMBAGA PENGAWASAN TERHADAP PERBANKAN SYARIAH* (Doctoral dissertation, UIN FAS BENGKULU).Nurjamily, W. O. (2015).

- Kesantunan berbahasa indonesia dalam lingkungan keluarga (kajian sosiopragmatik). *Jurnal Humanika*, 3(15).
- Nurlaila, M. (2016). Pengaruh Bahasa Daerah (Ciacia) Terhadap Perkembangan Bahasa Indonesia Anak Usia 2 Sampai 6 Tahun Di Desa Holimombo Jaya. *RETORIKA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 9(2).
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Rahman, A. (2016). *Pengaruh bahasa daerah terhadap hasil belajar bahasa Indonesia peserta didik kelas 1 sd Inpres Maki Kecamatan Lamba Leda Kabupaten Manggarai Timur*. Alaudin: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 3(2), 71-79.
- Rika Sriwahyu Ningsih. (2021). Efek pembelajaran daring terhadap motivasi belajar dan kepuasan belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*.
- Rohmadani, A. I. (2020). Dampak Covid 19 Terhadap Cara Berpikir Dalam Pembelajaran Daring: Studi Kasus di Yogyakarta. *Edification Journal*. <https://doi.org/10.37092/ej.v3i1.224>
- Saifudin, M. F., & Amurdawati, G. (2019, August). KAJIAN ETNOLINGUISTIK: EKSISTENSI BAHASA DAERAH DALAM PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PAGELARAN PENDIDIKAN DASAR NASIONAL (PPDN) 2019* (Vol. 1, No. 1, pp. 339-345).
- Santoso, A., Gafar, A., & Tara, F. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN MODEL KOOPERATIF TIPE STAD TERHADAP KETERAMPILAN MENULIS TEKS DESKRIPSI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 12 TANJUNG JABUNG TIMUR. *Aksara: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(2), 147-158.
- Devianty, R. (2017). Peran bahasa Indonesia dan bahasa Daerah dalam pendidikan karakter. *Ijtimaiyah: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 79-101.
- Dwija jasapto. (2010). (online) pada <http://dwiajasapto.com/pengaruh-bahasa-daerah-dan-bahasa-asing.html/> (diakses pada tanggal 29 April 2012).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryanti, L. (2017). Peran lingkungan terhadap perkembangan bahasa anak. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 7(01), 72-89.
- Suherman, D. (2020). Peran Aktor Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Mengatasi Penyebaran COVID-19 Di Indonesia. *Ministrate: Jurnal Birokrasi Dan Pemerintahan Daerah*. <https://doi.org/10.15575/jbpd.v2i2.9383>
- Tsalisah, N. H., & Syamsudin, A. (2022). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Proses Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1958>
- Wahab, L. A. (2014). Perilaku Berbahasa Santri Pondok Modern Gontor Pudahoa. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 9(1), 1-42.
- Wibhisono, I. G. L. A. K. (2020). Framing Analysis of the Kompas' COVID-19 Coverage: January 2020 Edition. *Jurnal ASPIKOM*. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v5i2.717>
- Widianto, E. (2018). Pemertahanan Bahasa Daerah melalui Pembelajaran dan Kegiatan di Sekolah. *KREDO: Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra*, 1(2), 1-13.
- Widiyanto, S. (2017). Pengaruh Metode Student Teams Achievement Division (STAD) dan Pemahaman Struktur Kalimat terhadap Keterampilan Menulis Narasi. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 8(1).
- Wieka, A. C., Kartika, A. A., Masdalena, M., & Handoko, E. (2022). HUBUNGAN PERUBAHAN POLA BELAJAR TERHADAP STRES DAN PRESTASI AKADEMIK PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i1.486>