

**UPAYA SISWA DI SMA NEGERI 11 KABUPATEN
OGAN KOMERING ULU DALAM MENGATASI
STRES DAMPAK BELAJAR DARI RUMAH**

SKRIPSI

OLEH

Alan Raynaldo

NIM: 06071381722062

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

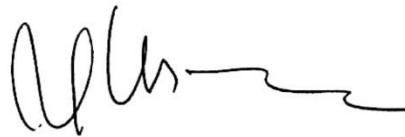
2021

**UPAYA SISWA DI SMA NEGERI 11 KABUPATEN
OGAN KOMERING ULU DALAM MENGATASI
STRES DAMPAK BELAJAR DARI RUMAH**

SKRIPSI

Oleh
Alan Raynaldo
NIM. 06071381722062
Program Studi Bimbingan Konseling

Mengesahkan
Pembimbing,



Dr. Yosef, M. A.
NIP. 1962032319880310005

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. Azizah Husin, M.Pd.
NIP. 196006111987032001

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

**UPAYA SISWA DI SMA NEGERI 11 KABUPATEN
OGAN KOMERING ULU DALAM MENGATASI
STRES DAMPAK BELAJAR DARI RUMAH**

Oleh:

Alan Raynaldo
NIM. 06071381722062
Program Studi Bimbingan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Jum'at
Tanggal : 15 Oktober 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Yosef, M. A.

()

2. Anggota : Nur Wisma, S. Pd. I., M. Pd.

()

Palembang, 15 Oktober 2021
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alan Raynaldo
NIM : 06071381722062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Siswa Di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari, ada pelanggaran yang di temukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 15 Oktober 2021
Yang membuat pernyataan,



Alan Raynaldo
NIM. 06071381722062

PERSEMBAHAN

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, serta ridhonya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekurangannya. Saya pun bersyukur kepada Allah SWT yang telah menghadirkan orang-orang yang berarti disekelilingi saya yang selalu memberikan dukungan dan do'a sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu dengan beribu terima kasih saya persembahkan skripsi ini kepada:

- Kepada Orang tua ku tersayang, ayah M. Ikhsan dan Ibu Ida Fitri yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan putranya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja mungkin takkan cukup untuk membalas semua kebaikan kalian, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk ayah dan ibuku. Dengan bangga ku persembahkan skripsi ini untuk kalian.
- Saudara kandungku Anton Robiansyah sebagai kakak kandungku dan Rahma Santria sebagai adik perempuanku yang selalu memberikan dukungannya selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk semua kasih sayang yang telah kalian berikan kepadaku. Semoga kita bisa membanggakan kedua orang tua kita.
- Bapak Dr. Yosef, M.A. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan senantiasa membimbing saya serta selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya yang tiada ternilai harganya agar menjadi lebih baik. Selalu sabar menghadapi semua kesalahan yang telah saya perbuat, sayang mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan yang telah bapak berikan kepada saya selama proses pembuatan skripsi ini.
- Ibu Dra. Harlina, M.Sc. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

- Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. Selaku validator yang telah meluangkan waktu dan memberikan bantuan yang sangat luar biasa dalam proses pembuatan skripsi ini.
- Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri.
- Kepada ibu Selly selaku admin program studi Bimbingan dan Konseling yang telah berbaik hati dan banyak membantu dalam proses administrasi.
- Bapak Supartana, S. Pd, M. Si selaku kepala sekolah SMA Negeri 11 OKU yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian disana, serta Ibu Meta Diniyati, S. Psi. yang telah membimbing selama penelitian berlangsung.
- Untuk sahabat saya 15:15, selaku sahabat terbaik yang selalu meberikan semangat, tempat *refreshing* dikala pusing mengerjakan skripsi, dan menjadi penghibur dikala sedih.
- Dana Abdigara, Fajarchoo, M. Ikhsanda Putera, Tri Rizky Nopra Jaya, Faisal Surya Azan, Irokausar, Muhammad Fariski, M. Hayu Rahman, Putu Jaya selaku teman terbaik saya yang selalu meberikan motivasi, selalu sabar, dan mau berbagi pengalaman serta selalu ada dalam suka dan duka.
- Nadilah Dwi Agustina, S.Pd. Selaku orang tersayang dan tercinta yang selalu menemani, sabar dan mau disusahkan dalam proses pembuatan skripsi ini, serta telah menjadi pendengar yang baik, penghibur yang baik terhadap segala keluh kesah, selalu ada dikala suka maupun duka, dan selalu mendoakan yang terbaik.
- Bella Anggraini, Ayudk, Lurian, M. Putra Ramadhan teman seperjuangan yang selalu mengajakku *Refreshing* dikala ku sedih, dan selalu menghiburku di basecamp ayu home dan selalu memberi waktu luang untuk bertemu dan berkumpul.
- M. Rivaldy, Aqil Aswa, Alan Gio, Fachri, Agung Jati, M. Zulchaidir, Trias, dan saldi selaku sahabat terbaik di tanah rantau Bumi Sriwijaya yang tidak akan pernah saya lupakan untuk jasa-jasanya. Semoga kita bertemu lagi di kemudian hari menjadi orang yang sukses sesuai dengan apa yang diinginkan.
- Teman- teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri 2017 dari awal perkuliahan hingga selesai.

- Almamater UNSRI tercinta yang akan selalu menjadi kebanggaan.

MOTO

Jangan Pernah Bilang “Nggak Mungkin”

Nothing is Impossible When Allah SWT said “Kun Fayakun”.

PRAKARTA

Skripsi dengan judul “Upaya Siswa di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Yosef, M. A. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M. A., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Azizah Husin, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Dra. Harlina, M. Sc., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 15 Oktober 2021
Penulis,



Alan Raynaldo
NIM. 0607138172262

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA	i
HALAMAN PENGESAHAN OLEH DOSEN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN OLEH TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN	v
PRAKARTA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Siswa.....	4
1.4.2 Bagi Guru	4
1.4.3 Bagi Peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Belajar dari Rumah	5
2.1.1 Definisi Belajar	5
2.1.2 Tujuan Belajar.....	5

2.1.3	Jenis-Jenis Belajar	6
2.1.4	Ciri-ciri Belajar	6
2.1.5	Proses Pembelajaran dari Rumah	7
2.2	Stres	8
2.2.1	Definisi Stres.....	8
2.2.2	Jenis-Jenis Stres	10
2.2.3	Tahap-Tahap Stres.....	10
2.2.4	Tingkatan Stres	11
2.3	Stres Akademik	11
2.3.1	Definisi Stres Akdemik.....	11
2.3.2	Jenis-Jenis Stres Akademik	12
2.3.3	Faktor Penyebab Stres Akademik	13
2.3.4	Tahap-Tahap Stres Akademik	15
BAB III METODE PENELITIAN		17
3.1	Jenis Penelitian	17
3.2	Variabel Penelitian.....	17
3.3	Definisi Operasional Variabel	17
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.4.1	Tempat Penelitian	18
3.4.2	Waktu Penelitian.....	18
3.5	Subjek Penelitian	18
3.5.1	Populasi	18
3.5.2	Sampel	19
3.6	Teknik pengumpulan Data	20
3.7	Intrumen Penelitian.....	21

3.8 Uji Validitas Intrument	22
3.9 Uji Reliabilitas.....	24
3.10 Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	31
4.2.1 Frekuensi dan Persentase Upaya Siswa dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar dari Rumah secara keseluruhan.	31
4.2.2 Mean dan Standar Deviasi Tiap Indikator Upaya Siswa dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar dari Rumah.	32
4.2.3 Frekuensi dan Persentase Upaya Siswa dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar dari Rumah Berdasarkan Jenis Kelamin.	35
4.3. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah populasi peserta didik kelas XI	18
Tabel 3.2 Skor skala likert.....	21
<i>Tabel 3.3 Kisi- kisi Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources Among University Students</i>	<i>22</i>
Tabel 3.4 Interpretasi skala stres akademik siswa	23
Tabel 3.5 Uji validitas skala stres akademik siswa.....	24
Tabel 3.6 Kriteria reliabilitas instrumen.....	25
Tabel 3.7 Tabel rumus analisis norma skala	26
Tabel 4.1 Data hasil sebaran stres akademik peserta didik	28
Tabel 4.2 Kategorisasi upaya siswa di SMA negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah	31
Tabel 4.3 Persentase upaya siswa di SMA negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah	32
Tabel 4.4 Mean dan standar deviasi tiap indikator upaya siswa dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah secara keseluruhan.....	32
Tabel 4.5 Mean dan standar deviasi tiap indikator berdasarkan jenis kelamin.....	33
Tabel 4.6 Mean dan standar deviasi tiap indikator berdasarkan kelas.....	34
Tabel 4.7 Kategorisasi upaya siswa laki-laki dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah	35
Tabel 4.8 Kategorisasi upaya siswa perempuan dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul	45
Lampiran 2 Halaman Pengesahan Proposal	46
Lampiran 3 Surat Keterangan (SK) Pembimbing.....	47
Lampiran 4 Kuesioner Stres Dampak Belajar dari Rumah	49
Lampiran 5 Surat Keterangan (SK) Validasi Dosen Ahli	52
Lampiran 6 Surat Keterangan (SK) Validasi Guru BK SMA N 11 OKU	53
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 8 Surat Keterangan (SK) Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	55
Lampiran 9 Surat Keterangan (SK) telah Melaksanakan Penelitian di SMA N 11 OKU	56
Lampiran 10 Hasil Interuman Upaya Siswa dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar dari Rumah Secara Keseluruhan.....	57
Lampiran 11 Hasil Intrument Upaya Siswa dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah berdasarkan indikator per individu	61
Lampiran 12 Hasil Intrumen Upaya Siswa Laki-laki dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah	64
Lampiran 13 Hasil Intrumen Upaya Siswa Perempuan Dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah	66
Lampiran 14 Hasil Intrumen Upaya Siswa Dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah tiap indikator.....	68
Lampiran 15 Hasil Intrumen Upaya Siswa Laki-laki dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar dari Rumah tiap indikator.....	72
Lampiran 16 Hasil Intrumen Upaya Siswa Perempuan Dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah Tiap indikator	74
Lampiran 17 Hasil Intrumen Upaya Siswa Jurusan MIPA Dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah Tiap indikator	76
Lampiran 18 Hasil Intrumen Upaya Siswa Jurusan IPS Dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah Tiap indikator	78

Upaya Siswa di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah

Oleh:

Alan Raynaldo

NIM: 06071381722062

Pembimbing: Dr. Yosef, M.A.

Program Studi Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Selama pandemi covid 19, seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan dari rumah sehingga menyebabkan banyaknya siswa yang sulit memahami materi dan teknologi membuat siswa tidak maksimal menyelesaikan tugas sekolah sehingga berujung cemas dan akhirnya menjadi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya siswa di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam Mengatasi Stres Dampak Belajar Dari Rumah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang memiliki populasi sebanyak 145 siswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik “Random Sampling” yakni diambil secara acak dengan jumlah 107 siswa. Subjek yang terlibat dalam penelitian yakni Siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket upaya siswa dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah dengan menggunakan skala pengukuran Likert yang disebarikan melalui media *online* berbentuk *google form*. Analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat persentase upaya siswa dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah kelas Mipa dan Ips, yang berada pada kategori tinggi 10 siswa (9,3%), Kategori sedang 85 siswa (79,4%), kategori rendah 10 siswa (9,3%), kategori sangat rendah 2 siswa (2%). Kesimpulan penelitian ini yaitu upaya siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Belajar, Stres, Stres Belajar.

**Student Effort at SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu in
Overcoming Stress Impact of Studying From Home**

By:

Alan Raynaldo

NIM: 06071381722062

Supervisor: Dr. Yosef, M.A.

Guidance and Counseling Study Program

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, all learning activities are carried out from home, this caused many students to find it difficult to understand the material and technology made the students not maximal in completing their school assignments so that lead to anxiety and eventually become stressed. This research aimed to knowing the efforts of students at SHS Negeri 11 Ogan Komering Ulu in Overcoming Stress Impact of Learning from Home. This research used quantitative descriptive method which had the population of 145 student with sampling using the "Random Sampling" technique with 107 students. The subjects involved in the research are Students of SHS Negeri 11 Ogan Komering Ulu Regency. Collection instrument data used a questionnaire on students' efforts in dealing with stress the impact of learning from house using a likert measurement scale distributed through google forms. Data analysis used formula percentage. The results of the study showed that there was a percentage of effort students in dealing with the stress of learning from home in the Sience and Social class, which were in the high category 10 students (9.3%), the medium category 85 students (79.4%), low category 10 students (9.3%), very low category 2 students (2%). The conclusion of this study was the efforts of students at SHS Negeri 11 Ogan Komering Ulu in dealing with the stress impact of studying from home is on medium category.

Keywords: *Learning, Stress, Study Stress.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini dunia sedang dilanda wabah yang sangat berbahaya tak terkecuali Indonesia. Wabah tersebut merupakan virus yang baru ditemukan pada awal tahun 2020 dan dikabarkan belum pernah menyerang manusia sebelumnya. Pada 11 Maret 2020 lalu wabah tersebut ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai pandemi dikarenakan penyebarannya yang begitu cepat dan telah menyebar secara global. Virus dari wabah tersebut pun kemudian diberi nama COVID-19 (Fitria & Ifdil, 2020). COVID-19 telah memberikan dampak yang sangat luas dalam tantangan kehidupan manusia pada saat ini. Tidak hanya menimbulkan masalah pada bidang kesehatan, tetapi juga memberikan dampak pada bidang pendidikan, ekonomi, sosial, dan lainnya (Siregar, Firmansyah, & Sani, 2020).

Di dunia pendidikan, COVID-19 telah memberikan dampak yang sangat besar dan itu dirasakan oleh masyarakat Indonesia baik di Kota maupun desa. Akibatnya pemerintah mengambil keputusan untuk belajar dari rumah dengan pertimbangan yang sangat berat. Belajar dari rumah merupakan hal yang baru bagi siswa maupun guru. Akibatnya banyak siswa yang belum siap dalam menerapkan belajar dari rumah hal tersebut berdampak pada psikologis siswa (Aji, 2020).

Kementerian pendidikan dan kebudayaan telah menyiapkan tata cara pembelajaran dari rumah hingga akhir tahun 2020. Berdasarkan hasil dari penelitian Palupi (2020) menyebutkan bahwa banyak siswa yang tertekan, kelelahan, serta terbebani oleh banyaknya tugas sehingga hal tersebut dapat menimbulkan masalah pada kesehatan fisik dan mental hingga membuat daya tahan tubuh menurun dan menyebabkan siswa stress. Stres akademik merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang dikarenakan ketidak sesuaian emosional sehingga menyebabkan siswa terbebani dengan tuntutan dari sekolah. Siswa yang mengalami tekanan dapat menyebabkan terganggunya perkembangan fisik

maupun psikologis (Palupi, 2020). Pada umumnya masalah kesehatan mental terjadi ketika seseorang mengalami stres dan depresi.

Kendala yang dihadapi siswa pada masa pandemi berbeda halnya dengan kendala siswa pada biasanya. Kendala tersebut dapat berupa koneksi internet yang kurang memadai, paket internet yang mahal, dan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Banyaknya kewajiban akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Siswa yang biasanya melakukan pembelajaran secara tatap muka, namun di masa pandemi ini siswa dituntut untuk belajar dari rumah. Hal tersebut akhirnya berdampak pada motivasi belajar siswa dan membuat kecemasan pada siswa. Diperkuat juga dengan penelitian Harahap (2020), dimana banyak siswa yang kurang memahami teknologi dalam melakukan pembelajaran sehingga membuat siswa tidak maksimal dalam menyelesaikan tugas dan menjadi cemas hingga akhirnya berujung stres.

Hingga saat ini pembelajaran dari rumah masih menyebabkan kontroversi, hal tersebut dikarenakan sulitnya siswa dalam memahami materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, fasilitas yang dimiliki siswa kurang memadai, kemampuan ekonomi setiap siswa yang berbeda-beda, sehingga menambah beban pada siswa dan orangtua siswa. Pembelajaran dari rumah sangat menyulitkan bagi orangtua yang pengetahuannya minim dalam pendidikan sehingga anak menjadi kurang motivasi dalam belajar dan menyebabkan siswa menjadi stres dalam pembelajaran (Maulana & Iswari, 2020).

Adapun faktor yang mempengaruhi stres terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal terdapat pola pikir individu, kepribadian, dan keyakinan. Pola pikir individu yang tidak dapat mengontrol keadaan, biasanya mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar individu dapat mengontrol kondisi, maka kemungkinan stress yang akan dirasakan siswa semakin kecil. Kemudian kepribadian seorang siswa menentukan tingkat kesabaran dalam mengelola stres. Siswa yang memiliki semangat yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya mudah menyerah. Selanjutnya Keyakinan menjadi hal yang turut menentukan tingkat

stress pada siswa. Keyakinan terhadap diri memiliki peranan yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi yang dialami individu. Nilai-nilai yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal dimana hal tersebut dapat membawa stress secara psikologis terhadap siswa. Kurikulum yang tinggi, diskriminasi terhadap hasil belajar siswa, tuntutan prestasi untuk mendapatkan hasil yang tinggi merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi stress. (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian Livanah (2020) terkait penyebab stres mahasiswa selama COVID-19, terdapat 57,8% mahasiswa merasa jenuh di rumah, kemudian terdapat 40,2% mahasiswa merasa tidak dapat bertemu dengan teman-teman, lalu 55,8% mahasiswa mulai merasakan pembelajaran daring membosankan dan 35% mahasiswa tidak dapat melakukan kegiatan praktek secara langsung sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stress ringan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Maulana (2020) dimana terdapat 3% mahasiswa memiliki level stres sangat berat, 13% level berat, 8% level sedang, 24% level ringan dan 52% termasuk dalam level normal.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti oleh guru BK di SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu, dengan adanya pembelajaran daring ini siswa disekolah tersebut dituntut untuk dapat belajar secara mandiri dan memaksimalkan oenggunaan teknologi saat ini. Namun siswa memiliki beberapa dampak dalam melakukan pembelajaran secara daring sehingga menimbulkan stres. Seperti kesulitan akan sinyal di karenakan anak yang bersekolah tersebut bukan hanya berasal dari daerah sekitar sekolah saja tetapi ada juga siswa yang tinggal di sebuah pedesaan yang benar-benar sulit akan sinyal yang diterima. Bahkan masih ada siswa yang bingung mengenai penggunaan *e-learning* dan zoom. Serta banyaknya siswa yang merasa sulit memahami mengenai materi yang disampaikan guru sehingga siswa merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Dengan tingginya tingkat stress di masa pandemi COVID-19 akibat belajar dari rumah maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana upaya siswa di

SMA negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stress dampak belajar dari rumah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

“Bagaimana upaya siswa SMA dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini Bertujuan untuk mendeskripsikan upaya siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stres dampak belajar dari rumah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswa

Manfaat penelitian ini yaitu Sebagai salah satu upaya mengatasi stres dampak belajar dari rumah.

1.4.2 Bagi Guru

Sebagai tolak ukur dan evaluasi terhadap pelaksanaan proses pembelajaran yang telah dilakukan dari rumah sehingga dapat dijadikan umpan balik demi kemajuan proses pembelajaran dari rumah.

1.4.3 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai upaya siswa di SMA negeri 11 Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam mengatasi stress dampak belajar dari rumah serta menjadi informasi dan pengetahuan dengan memahami stress akademik ketika menjadi calon pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. 2020. Dampak Covid-19 pada pendidikan di Indonesia. *Salam Jurnal*, 7(5), 395-402. DOI:<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Andiarna, F. 2020. Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 1-12. DOI:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Anggrini. 2021. Faktor-faktor pemicu stres pada siswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 39-46. DOI:<https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3605>.
- Ansyari. 2021. Pengaruh tingkat kesejahteraan keluarga terhadap prestasi belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Tolitoli. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 1(12), 2791-2804. DOI:<https://doi.org/10.47492/jip.v1i12.543>
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryahi, F. 2016. Stres belajar suatu pendekatan intervensi konseling. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badewy, D., & Gabriel, A. 2015. Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources Among University Student: The Perception of Academic Stress Scale. *Sage Journals*. 1(9), 1-9. DOI:<https://doi.org/10.1177%2F2055102915596714>.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. 2018. Hubungan stres akademik siswa. *Jurnal Educatio*, 4(1), 40-47. DOI:<https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. DOI:<https://doi.org/10.29210/119800>
- Ernawati, L. 2015. Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*. 4(4), 26-31. DOI:<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/index>
- Fitria, L., & Ifdil. 2020. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4. DOI:<https://doi.org/10.29210/120202592>
- Harahap, A. C., Permatasari, D., & Rivai, S. 2020. Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Jurnal Bibliocouns*, 3(1), 10-14. DOI:<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>

- Haryadi, D. 2019. *Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Yogyakarta: Mbridge Press.
- Herawati. 2018. Memahami proses belajar anak. *Jurnal Bunayya*. 4(1), 27-48. DOI:<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/>
- Husamah. 2020. *Belajar dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Muhammadiyah
- Kurniawan, A. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the DepressionAnxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*,33, 335-342.
- Lubis, H. 2021. Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*. 10(1), 1-9. DOI:<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maulana, Atman, H., & Iswari, R. D. 2020. Analisis tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah statistik bisnis di pendidikan vokasi. *Jurnal Khazanah Pendidikan*, 14(1), 17-30. DOI:<http://dx.doi.org/10.30595/jkp.v14i1.8479>
- Muslim, M. 2020. Manajemen stress pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Esensi*, 23(2), 192-201. DOI:<http://ibn.e-journal.id>
- Palupi, T. N. 2020. Tingkat stres pada siswa sekolah dasar dalam Menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*. 9(2), 18-29. DOI:<https://ejournal.borobudur.ac.id/>
- PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. 2020. Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. DOI:<https://journal.ppnijateng.org/index.php/>
- Pohlmann K. 2015. Stress, Burnout and Health in The Clinical Period Of Dental Education. *Europeun Journal of Dental Education*. 9(2), 78-84. DOI:10.1111/j.1600-0579.2004.00359.x
- Rahmawati, D. 2012. Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 RSBI di SMP Negeri 1 Medan. *Skripsi*. Universitas Sumatra Utara.
- Retno Wulandari, S. 2021. Mengatasi stres di masa pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 6(2), 98-108. DOI:<https://doi.org/10.32585/edudikara.v6i2.238>.
- Siregar, J., Firmansyah, & Sani, R. A. 2020. Pendidikan Nasional masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*. 1(1), 33-42. DOI:<https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.266>

- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sri, Gusti. 2020. Belajar Mandiri Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Vandini, I. 2015. Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika Siswa. *Jurnal Formatif*. 5(3), 210-219.
DOI:<http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>
- Vivi, Dian. 2018. Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Widiastini, L. K. 2020. Penggunaan model pembelajaran Direct Instruction sebagai upaya meningkatkan prestasi belajar IPS. *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 4(1), 135-141.
DOI:<http://dx.doi.org/10.23887/jppp.v4i1.25208>