



**Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring Di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling**

**Wahfiuddin Rambe<sup>1</sup>; Suhairi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Bimbingan Konseling Pendidikan Islam FITK UIN Sumatera Utara Medan.  
email: [whfddn@gmail.com](mailto:whfddn@gmail.com). [suhairi@uinsu.ac.id](mailto:suhairi@uinsu.ac.id)

**Info Artikel**

**Histori:**

Submit : 08 Mei '22  
Revisi : 22 Juni '22  
Diterima : 30 Juni '22

**Kata Kunci:**

*Stres Akademik;  
Pembelajaran  
Daring; Bimbingan  
dan Konseling.*

**Abstrak**

*Penelitian ini membahas tentang stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui gambaran stres akademik yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat selama mengikuti pembelajaran daring, (2) untuk mengetahui bagaimana implikasi Bimbingan dan Konseling dalam menangani siswa yang terindikasi mengalami stres akademik. Artikel ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif. Adapun alasannya menggunakan jenis penelitian ini adalah karena penulis ingin menggali secara maksimal dan mendalam tentang stres akademik yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran secara daring akibat pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres terjadi karena siswa tidak mampu mengatasi kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring. Stres yang dialami siswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri siswa tersebut. Stres yang dialami siswa terlihat pada aspek fisik, kognitif, afektif, dan konatif. Sedangkan faktor penyebab stres pada siswa selama pembelajaran daring terdiri atas dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan, kecerdasan, dan kepribadian seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan dari sekolah dan orang tua serta ketersediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran.*

**PENDAHULUAN**

Gunanda mengungkapkan bahwa pembelajaran daring pada awal mulanya ditanggapi positif oleh sebagian siswa namun dengan berjalannya proses pembelajaran, siswa alami beberapa kesulitan (Funsu, 2020). Kesulitan

tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian siswa kekurangan kuota, banyak gangguan kala belajar di rumah, siswa merasa kurang fokus belajar tanpa terdapatnya interaksi langsung dengan guru maupun siswa lain, materi yang di informasikan susah dimengerti, dan minimnya kesiapan guru dalam mempersiapkan materi. Tugas yang banyak dengan *deadline* waktu yang pendek juga menjadikan hambatan tersendiri dalam pembelajaran online.

Riset yang dilakukan Agus mengatakan bahwa guru memberikan tugas yang berlebih pada saat pembelajaran daring daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden setuju bahwa guru membagikan tugas yang banyak (Funsu, 2020). Oleh sebab itu, beban tugas pembelajaran daring yang berlebih dan waktu mengerjakan yang pendek menyebabkan stres pada peserta didik.

Stres akademik bisa berakibat positif maupun negatif. Akibat positif dari stres akademik menurut Smeltzer dan Bare berbentuk peningkatan kreativitas yang bisa merangsang pengembangan diri selama stres yang dirasakan masih dalam batasan kapasitas individu. Sebaliknya akibat negatif dari stres akademik menurut Bataineh dan Waqas bisa berdampak penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan, serta susah tidur. Artinya, stres akademik bisa berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu.

Tingkatan stres akademik yang tinggi bisa mengakibatkan gangguan proses berpikir, gangguan kemampuan memecahkan permasalahan dan gangguan tidur serta berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan. Stres akademik pada dasarnya ialah suatu hal yang lumrah dialami oleh siswa selaku tuntutan belajar. Untuk itu, siswa butuh menanamkan suatu kepercayaan pada dirinya bahwa dirinya sanggup menuntaskan tuntutan-tuntutan tersebut.

Jikalau dikaitkan dengan masalah-masalah yang muncul sepanjang penerapan pembelajaran daring maka stres akademik pada siswa bisa dimanifestasikan melalui reaksi fisik ataupun psikis akibat kurang mampu menguasai materi pembelajaran yang diberikan secara daring, kurang mampu menuntaskan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang tetap harus terpenuhi dikala pembelajaran, serta tuntutan demografi daerah tempat tinggal yang mendukung stabilnya koneksi internet itu sendiri (Sri, 2020).

Stres akademik pada siswa tidak cuma terjadi di Indonesia, riset Wang menyimpulkan kalau siswa Cina menunjukkan kecemasan yang lebih besar

selama pandemi Covid-19 (Funsu, 2020). Pergantian kurikulum, perubahan keadaan lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulnya stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dialami oleh siswa. Perubahan yang sangat singkat ini menyebabkan kebingungan pada siswa serta ditambahkan dengan kendala-kendala yang ditemui siswa dikala proses pembelajaran daring menyebabkan siswa jadi stres.

Riset Agus memaparkan, dengan diterapkan sistem pembelajaran daring ditemui siswa yang terganggu kejiwaannya, stres serta tidak bisa menjajaki proses pembelajaran dengan baik dan benar. Riset lain juga menarangkan bahwa pandemi Covid-19 memunculkan kendala psikologis pada siswa, hasil riset ini menampilkan kalau 0,9% siswa alami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang serta 21,3% kecemasan ringan (Funsu, 2020). Berangkat dari kasus di atas, maka peran Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan stres akademik ini. Supardi memaparkan bahwa Bimbingan dan Konseling sangat terpaut erat dengan aktivitas pendidikan yang muaranya memusatkan serta mempersiapkan individu yang memiliki mental yang sehat dengan ditandai oleh keterampilan untuk bisa menyesuaikan diri serta membiasakan diri dengan lingkungannya.

Layanan-layanan ini diberikan dengan tujuan untuk menolong siswa agar mendapatkan perkembangan yang normal, mempunyai mental yang sehat, memiliki keterampilan untuk bertanggung jawab terhadap seluruh tingkah lakunya dan dapat mengatasi atau memenuhi kebutuhan serta permasalahannya. Berdasarkan keadaan yang dikemukakan diatas, penelitian ini penting dikaji untuk mengungkap mengenai stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Hal ini dilakukan agar adanya penanggulangan bagi siswa-siswa yang mengalami stres yang bertujuan agar mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa sehingga bisa melaksanakan proses pembelajaran di sekolah dengan menyenangkan sebagaimana semestinya.

Meninjau dari penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, penelitian yang mengacu pada hal bahwa penelitian ini mengutamakan keadaan yang bersumber pada kejadian alamiah di lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Subjek dari penelitian ini ialah siswa, guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas. Dalam hal ini, siswa sebagai informan primer sedangkan guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas sebagai informan sekunder. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat selama selama kurang lebih 1 (satu) bulan mulai bulan Juni 2021 sampai dengan bulan Juli 2021.

Data didapat langsung dari hasil wawancara oleh subjek penelitian dan didukung oleh data yang didapat dari Guru BK dan wali kelas di sekolah mengenai stres akademik siswa selama pembelajar daring serta implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Adapun prosedur pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, serta studi literatur. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah wawancara.

Adapun sebelum wawancara dilakukan, terlebih dahulu instrument penelitian berupa pedoman wawancara ini divalidasi dengan validasi ahli (dosen ahli) agar instrumennya shahih dan data yang diperoleh sesuai harapan. Validasi ini dilakukan dengan pertimbangan memudahkan peneliti memperoleh data. Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan yakni wawancara tidak terstruktur, karena dapat memberi banyak kelonggaran pertanyaan kepada klien dan wawancara tidak terstruktur biasanya dikerjakan bersama atau bergantian dengan observasi terlibat.

## **HASIL**

### **Gambaran Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan selama berada di lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, maka peneliti menemukan gambaran tentang stres akademik yang dialami siswa kelas VII dan VIII.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek yaitu 6 orang siswa, yang terdiri dari: 3 orang siswa dari kelas VII dan 3 orang siswa lainnya dari kelas VIII, mereka menerangkan bahwa pembelajaran daring membuat mayoritas siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, terlebih memahami isi materi yang dijelaskan oleh guru, dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Mendapatkan akses internet yang stabil dan tetap mengikuti pembelajaran secara rutin serta dukungan penuh orang tua merupakan hal yang utama dalam mengikuti pembelajaran daring, pada kenyataannya tidak semua siswa mendapatkan akses internet yang stabil dan mendapatkan dukungan serta bimbingan orang tua secara utuh selama mengikuti pembelajaran daring, sehingga subjek mau tidak mau harus terhambat dalam mengikuti pembelajaran daring secara konsisten. Hal tersebut membuat subjek mengalami rasa lelah serta menimbulkan rasa malas untuk mengikuti pembelajaran secara daring. Subjek mengatakan meskipun memiliki paket internet namun tetap saja ada kondisi dimana sulitnya mengakses pelajaran dan mengirim tugas-tugas yang ada.

Bahkan ada beberapa subjek yang harus mengalami masalah berat, seperti harus bergantian menggunakan *handphone* dengan kakak atau abangnya, menunggu orang tuanya pulang kerja baru bisa pakai *handphone* untuk mengerjakan tugas, karena belum memiliki *handphone*. Dengan adanya situasi yang memaksa subjek bersikap demikian, subjek benar-benar merasakan bagaimana rasa lelah dan pusing untuk mengikuti pembelajaran secara daring, bahkan subjek pernah merasa putus asa hingga kehilangan semangat untuk rutin mengikuti pembelajaran daring.

Masalah lain yang ditemukan oleh peneliti kepada para subjek dalam mengikuti pembelajaran daring sehingga tampak subjek mengalami stres akademik ialah kurangnya koordinasi/komunikasi yang terarah antara guru mata pelajaran dengan subjek, ketika guru mata pelajaran memberikan arahan pada subjek terkadang apa yang disampaikan ketika pembelajaran melalui WA atau media belajar online lainnya berbeda dengan yang dipahami oleh subjek. Subjek menulis apa yang diterangkan oleh guru mata pelajaran, namun cukup sering apa yang dituliskan justru berlainan dari yang dimaksudkan oleh guru mata pelajaran. Kondisi seperti inilah yang menurunkan motivasi subjek dalam memperbaiki tugas-

tugas yang telah dibuat sehingga subjek mengatakan menjadi malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang lainnya.

Pembelajaran daring adalah proses belajar mengajar dengan menggunakan metode pembelajaran yang memakai model interaktif berdasarkan internet dan *Learning Manajemen System (LMS)* yang dalam pelaksanaannya dituntut keseriusan dan ketekunan dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh pengajar. Proses pembelajarannya sendiri juga membutuhkan waktu khusus karena dilakukan secara daring sesuai dengan kesepakatan bersama antara pengajar dengan pelajar. Beberapa subjek menyadari keterbatasan kemampuannya dalam memahami materi yang diberikan pada pembelajaran daring membuat mereka kesulitan untuk mengikuti pembelajaran daring.

Subjek mengatakan mereka sering pusing dan bingung bagaimana mengerjakan tugas-tugas yang begitu banyak dalam jangka waktu yang terbatas, hal inilah yang kerap kali menimbulkan perasaan ingin menyerah pada diri subjek. Pada keadaan seperti ini subjek lebih memilih menonton tv serta memainkan gadgetnya untuk hanya sekedar mengecek sosial mediana bahkan bermain game online seperti *Free Fire* dan *Pubg Mobile*, atau bagi subjek yang perempuan mereka lebih memilih untuk membuat video di aplikasi *Tik Tok*. Mereka mengatakan bahwa hal tersebut bisa membuat diri mereka agak lebih baik sekedar untuk mengendorkan tekanan pada urat-urat yang terasa tegang dalam kepala mereka.

## **1. Gejala Fisik**

Subjek menyampaikan dari segi fisik yang ia rasakan ialah ia kerap merasa tertekan ketika memahami materi pelajaran yang sulit, hal tersebut terjadi karena guru mata pelajaran tidak menerangkan materi pelajaran dengan baik dan sulit dipahami, terlebih lagi terdapat beberapa guru yang tidak menjelaskan materi pelajaran sama sekali, yang guru tersebut lakukan hanyalah memberikan tugas dan soal-soal yang sama sekali tidak dikuasai oleh subjek.

Selain itu, karena terlalu banyak tugas yang ditugaskan oleh guru mata pelajaran selama pembelajaran daring, berdampak pada jam tidur malam subjek yang terganggu. Biasanya sebelum ada pembelajaran daring, subjek bisa tidur lebih awal, namun semenjak diberlakukannya pembelajaran daring dan guru mata pelajaran sangat banyak memberikan tugas, subjek tidur menjadi lebih malam lagi.

Selain itu, yang subjek alami dari segi fisik adalah pusing, dan hal ini ada kaitannya dengan waktu tidur yang kurang. Tugas-tugas selama pembelajaran daring cukup banyak menyita waktu, jam tidur kurang teratur mengakibatkan pusing di kepala. Subjek mengungkapkan bahwa rasa pusing yang dia alami sampai membuat kepalanya seperti tertusuk benda tajam. Dengan aktivitas mengerjakan tugas belajar daring banyak waktu dan pikiran tersita, subjek menyampaikan bahwa ia pernah hingga sakit magh. Ia mengutarakan bahwa ketika mengerjakan tugas-tugas belajar daring, ia lupa makan, walaupun ingat makan porsi makanan yang subjek konsumsi menjadi berkurang.

Kemudian subjek mengatakan bahwa ia cukup sering mengerjakan tugas-tugas sampai tertidur, keadaan itu terjadi karena keadaan fisik sudah kelelahan. Kalau sudah kelelahan, subjek menjadi kehilangan motivasi untuk meneruskan tugasnya tersebut, akibatnya subjek terpaksa harus mengabaikan tugasnya tersebut. Subjek biasanya mengerjakan tugas-tugasnya di siang hari, karena menurut subjek di siang hari lebih mudah untuk konsentrasi, namun jika terlalu lama mengerjakan tugas di siang hari pun lama kelamaan subjek merasakan salah satu bagian dari tubuhnya terasa pegal-pegal utamanya dibagian punggung karena terlalu lama duduk.

## **2. Gejala Kognitif**

Pada keadaan gejala ini diperoleh hasil sebagai berikut, subjek menyampaikan bahwa ketika mengikuti pembelajaran secara daring melalui media *Zoom* atau *video call WhatsApp* untuk mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru subjek bisa mendengarkan dengan serius, namun ketika sudah selesai subjek tidak sanggup mengingat semua pelajaran yang telah dijelaskan oleh guru tersebut, hanya sebagian saja yang ia ingat.

Selain itu, subjek mengatakan hal ini cukup sering ia alami ketika berkakhir sesi pembelajaran daring. Ia juga menyampaikan ia juga kerab salah dalam menulis nomor urut dan tanggal pada lembar jawaban tugas-tugas yang dikerjakannya. Ia mengungkapkan mungkin sangat banyak yang ia pikirkan hingga hal remeh pun kerap terjadi. Bukan hanya itu, subjek juga menyampaikan bahwa ia acap kali kesulitan untuk konsentrasi dan fokus untuk mengikuti pembelajaran daring serta sering merasa bingung untuk menjawab latihan soal yang ada dalam materi yang disampaikan oleh guru.

### **3. Gejala Afektif**

Pada gejala berikut diperoleh hasil, subjek mengungkapkan bahwa saat tugas yang subjek kerjakan tidak selesai-selesai timbul perasaan gelisah. Kegelisahannya tersebut membuat ia merasa tidak nyaman, kemana pun subjek pergi, atau melakukan aktivitas selalu kepikiran. Ketika berangkat ke sekolah untuk melaksanakan absensi mingguan ia selalu merasa deg-degan dan perasaannya ini selalu muncul jika akan menjumpai guru di sekolah.

Subjek terkadang sampai harus menghindar ketika hendak bertemu dengan guru ketika ia sedang berada di sekolah, subjek merasa takut kalau nanti ia ditanya tentang tugas-tugasnya yang belum selesai, bahkan subjek pernah sengaja memasuki Toilet ketika di sekolah karena hampir berhadapan dengan gurunya. Subjek menceritakan bahwa jika berada di rumah pun terkadang ia juga merasa takut pada orangtuanya sebab orangtuanya selalu bertanya tentang tugas-tugasnya yang tidak kunjung ia selesaikan, pertanyaan itu terkadang membuat ia sedih dan beban nya terasa makin berat.

Dalam mengerjakan tugas-tugas dalam pembelajar daring dibutuhkan tenaga yang cukup untuk dapat konsentrasi, jika tenaga telah terkuras maka rasa lelah akan hinggap di tubuh, dalam situasi lelah seseorang cenderung akan lebih emosional. Demikian halnya seperti yang dialami oleh subjek, subjek juga menjelaskan tenaga telah terkuras sehingga ia menjadi semakin sensitif hingga mudah marah. Ketika sedang konsentrasi mengerjakan tugas tiba-tiba muncul kebisingan dari beberapa orang disekitarnya, subjek sering teriak serta memarahi orang tersebut.

Ada kejadian dimana subjek sedang mengerjakan skripsi, adiknya datang menghampirinya, kemudian tiba-tiba adiknya yang masih sangat kecil belum paham, mengambil sebuah pena dan mencoret-coret buku yang di dalamnya ada tugas yang sedang dikerjakan oleh subyek, melihat hal itu subjek sontak langsung marah.

### **4. Gejala Konatif**

Pada gejala konatif ini diperoleh hasil sebagai berikut, subjek menerangkan bahwa ia merasa malas dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran daring melalui media WhatsApp grup karena ia merasa tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik serta merasa tertinggal, banyak sekali tugas yang ia

tidak bisa pahami untuk menyelesaikannya, sehingga banyak sekali yang tidak mampu ia selesaikan, sedangkan teman-temannya sudah banyak yang menyelesaikannya.

Subjek benar-benar merasa jenuh dan dan tidak bersemangat, karena menurutnya di WhatsApp guru hanya memberikan tugas saja dan tidak pernah menjelaskan dengan baik. Kemudian subjek juga pernah merasa malu dengan teman-temannya karena namanya disebut di dalam grup WhatsApp karena belum menyelesaikan tugas-tugas.

### **Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres Akademik Pada Siswa Selama Pembelajaran Daring**

Berikut ini akan diuraikan beberapa faktor yang menyebabkan subjek menjadi stres dalam mengikuti pembelajaran secara daring. Dari penelitian yang dikerjakan diperoleh hasil sebagai berikut :

#### **a. Kurangnya Motivasi Belajar**

Beberapa subjek menyatakan kehilangan motivasi belajar disaat pembelajaran daring cukup banyak subjek yang mengatakan malas, serta bosan disaat pembelajaran daring. Diantara dari mereka mengungkapkan terkendala pada motivasi intrinsik, sebabnya malas, bosan, tidak dapat mengendalikan waktu, kehilangan fokus serta kurang korelasi, tidak seperti pembelajaran tatap muka yang membuat mereka bisa lebih santai.

Beberapa subjek yang lainnya mengaku terkendala pada motivasi ekstrinsik yaitu seperti terhambat pekerjaan rumah, kawasan rumah yang tidak kondusif seperti cukup berisik, sulit sinyal, terkendala berbagai kebutuhan perangkat, serta terkendala pada pembelajaran daring yang terasa monoton serta membosankan.

Sebaliknya sebagian kecil dari subjek yang yang lain mengaku tidak terlalu kehilangan motivasi dikala pembelajaran daring alasannya yaitu motivasi dalam diri yang kuat untuk belajar serta terdapat subjek yang termotivasi karena kerja keras orang tua mereka yang membuat lebih semangat untuk belajar.

#### **b. Lingkungan yang Kurang Mendukung**

Sebagian subjek menyatakan terkendala pada lokasi rumah pada saat pembelajaran daring. Banyak dari subjek yang terhambat pada lingkungan yang berisik serta tidak bisa dijadikan sebagai tempat untuk belajar, selain itu ada

sebagian subjek yang mengatakan daerah tempat tinggal mereka cukup jauh dari jangkauan internet yang berdampak pada susah sinyal maupun akses internet.

#### **c. Kurang Memadainya Perangkat**

Perangkat yang dibutuhkan pada pembelajaran daring umumnya ialah laptop serta *handphone* dengan kapasitas perangkat memori yang harus mencukupi supaya bisa digunakan untuk mengunduh aplikasi- aplikasi yang diperlukan dalam pembelajaran daring. Memori juga dibutuhkan untuk menyimpan materi-materi berbentuk video, *power point*, *pdf*, maupun file tugas-tugas. Tetapi tidak seluruh siswa memiliki perangkat yang menunjang untuk pembelajaran daring.

Setengah dari sampel yang ada mengalami hambatan kurang memadainya perangkat untuk pembelajaran daring. Kendalanya yakni memori *handphone* yang kurang menunjang karena cepat penuh, sehingga ada sebagian subjek yang tidak bisa mengunduh aplikasi yang dibutuhkan dalam pembelajaran daring. Hambatan yang lain yaitu baterai *handphone* yang cepat habis serta terkadang *handphone* mengalami eror. Ada juga subjek yang belum memiliki *handphone* pribadi, sehingga mesti meminjam *handphone* saudaranya ataupun orang tuanya.

#### **d. Jaringan Internet Tidak Stabil**

Jaringan internet ialah hal yang penting dalam pembelajaran daring, sebab bila tidak terdapat jaringan internet maka pembelajaran daring tidak mudah untuk dilakukan, mulai dari akses pemberian materi, aktivitas pembelajaran, mengakses, mengerjakan tugas hingga mengumpulkan tugas, serta hampir segala aktivitas pembelajaran daring membutuhkan akses internet. Tetapi pada kenyataannya masih banyak subjek yang, mengalami hambatan jaringan internet. Bagi subjek penyebabnya ialah tempat ataupun daerah yang masih susah untuk memperoleh akses internet. Pemicu yang lain yaitu cuaca, menurut sebagian subjek apabila hujan, maka akses internet jadi lebih susah dan beberapa subjek memberitahukan penyebab lainnya ialah mati listrik, disaat mati listrik maka akses internet akan terganggu.

#### **e. Sulitnya Memahami Materi Pembelajaran**

Banyak subjek yang mengeluh susah memahami materi apabila pembelajaran dilakukan secara daring. Nyaris seluruh subjek mengalami hambatan susah memahami materi pembelajaran. Alasannya antara lain ialah

motivasi intrinsik, mayoritas subjek merasa malas serta bosan dikala pembelajaran daring. Sebaliknya, yang menjadi penyebab eksternal sulitnya memahami materi yakni sebagian subjek mengaku kurang adanya penguatan materi, media pembelajaran dirasa kurang menarik, sumber belajar yang kurang serta sulitnya menguasai isi materi yang dituturkan.

#### **f. Kesulitan dalam Mengerjakan Tugas**

Subjek yang mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas dikala pembelajaran daring, memiliki alasan yakni: kurang mengerti materi, sulit sinyal, mudah lupa disebabkan banyak sekali tugas serta kesulitan manajemen waktu, minimnya literatur, kesulitan komunikasi dengan siswa yang lain ataupun dengan guru, terkendala keterbatasan perangkat belajar serta kalau terdapat tugas kelompok tidak seluruh anggota kelompok berpartisipasi dalam mengerjakan tugas, banyak yang tidak ikut berpartisipasi mengerjakan tugas.

### **PEMBAHASAN**

Stres yang dirasakan siswa termasuk stres yang bersifat negatif, karena stres tersebut memberikan imbas negatif maupun kurang baik pada diri siswa. Stres negatif yang timbul pada diri siswa tampak jelas dalam sebagian aspek dalam dirinya.

Pada aspek fisik subjek mengeluhkan pada waktu tidur yang kurang teratur, sakit kepala, jadwal makan tidak teratur, serta kepenatan. Aspek afektif yang dikeluhkan subjek yaitu gelisah, ketakutan, gampang marah, malas, dan abai dengan tugas. Aspek kognitif subjek mengungkapkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, tidak konsentrasi, sulit fokus dan susah mendapatkan ide dalam mengerjakan tugas. Aspek konatif subjek mengeluhkan tidak percaya diri/minder, lebih suka menyendiri, serta khawatir bertemu dengan guru Hal-hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Dickson dalam penelitiannya dia berkata kalau stres menaikkan resiko dari siswa untuk mengalami berbagai gangguan mental serta penyakit fisik yang berhubungan dengan kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, hilangnya stamina serta gangguan tekanan darah (Lumban, 2016).

Terdapat dua faktor yang dapat mengakibatkan stres yakni faktor internal serta eksternal. Yusuf mengatakan kalau faktor-faktor pemicu stres bisa dibagi menjadi dua, yakni berupa faktor internal serta eksternal. Hasil riset mengatakan

bahwa faktor internal yang menyebabkan subjek stres akademik dalam pembelajaran daring yaitu keterampilan atau kecerdasan yang dia miliki seperti yang subjek sampaikan bahwa dia lambat dalam memahami apa yang sudah guru sampaikan serta kemampuan memahami uraian guru yang rendah (Yusuf, 2004). Berikutnya faktor eksternal yang subjek temui yaitu faktor tuntutan pihak sekolah, tuntutan sekolah jadi faktor pemicu stres, karena untuk siswa yang telah kewalahan dengan banyaknya tugas-tugas sekolah selama masa pembelajaran daring, siswa tersebut akan merasa ditekan serta dikejar-kejar oleh waktu, sebab konsekuensinya jika siswa tidak sanggup memenuhi tuntutan sekolah dalam hal tugas serta kemampuan prestasi belajarnya, maka siswa tersebut memperoleh nilai yang kurang baik bahkan terancam untuk tinggal kelas, dan hal tersebut akan semakin memperparah kondisi mental siswa tersebut selama mengikuti pembelajaran daring.

### **Implikasi Dalam Bimbingan dan Konseling**

Menurut Ana Musdalifah, dengan terdapatnya proses pembelajaran memanfaatkan daring sesuai instruksi Menteri Pendidikan, sehingga media layanan Bimbingan dan Konseling juga harus bisa memotivasi peserta didik untuk belajar serta senantiasa tinggal di rumah dan meningkatkan life skill di masa pandemi secara online (Ana, 2021).

Fenomena ini menjadi tantangan serta tuntutan Bimbingan dan Konseling untuk dapat mengaplikasikan berbagai bentuk media layanan dengan memaksimalkan aplikasi, sebaliknya dari peserta didik dituntut dapat menyesuaikan diri dengan sistem daring yang baru bagi mereka.

Menurut Nasution, terdapat sebagian media pembelajaran online yang mampu dijadikan opsi pemberian layanan bimbingan dan konseling antara lain ialah : media online yang pertama dan sangat banyak digunakan yaitu whatsapp group, zoom, media online selanjutnya berasal dari google ialah google suite for education, media online ruang guru, media online zenius (Ana, 2021).

Guru BK merupakan seorang profesional oleh karena itu dalam memberikan layanan harus dapat beradaptasi serta menjajaki perkembangan zaman sehingga layanan bisa optimal kepada siswa. Terlebih dikala ini dengan terdapatnya pandemi, layanan Bimbingan dan Konseling mengacu pada pemanfaatan teknologi kerana dianggap satu-satunya solusi agar layanan kepada siswa bisa diberikan sesuai keadaan yang berlangsung.

Walaupun melalui daring (cyber counseling), dalam membagikan layanan guru BK dapat memberikan ruang emosi siswa, yang berarti layanan bimbingan wajib bersifat menyenangkan sesuai dengan motto "Guru BK ialah sahabat siswa".

Guru BK menjadi sahabat (friendship) sebagai teman curhat dimana siswa tanpa khawatir untuk menyampaikan permasalahannya. Kehangatan serta perilaku guru dapat diarahkan dengan suara, mimik, serta bahasa tubuh menjadikan penguatan yang diberikan jadi lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka program pelayanan Bimbingan dan Konseling yang bisa diberikan Guru BK atau Konselor kepada siswa dalam rangka menggapai keberhasilan untuk mengurangi serta menghilangkan stres akademik siswa yang tinggi dan sedang sepanjang pembelajaran daring pada siswa SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Untuk itu dapat dilaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, serta layanan konseling kelompok dalam rangka mengurangi tingkat stres akademik ke tingkatan yang lebih.

## **PENUTUP**

Gambaran stres akademik pada siswa selama pembelajaran daring ialah stres negatif yang terjadi karena siswa tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan serta hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Gambaran stres akademik siswa terungkap dari 4 aspek, yakni: aspek fisik, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek konatif. Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa dalam mengikutipembelajaran daring yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan/kecerdasan siswa dankepribadian siswa. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan dari sekolah dan orang tua serta ketersediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran.

Implikasi layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan untuk mengurangi dan mengatasi terjadinya stres akademik pada siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat ialah layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, Wardatul. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- Andiarna, Funsu. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
- Barseli, Mufadhal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5(3).
- Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4).
- Gaol, Lumban. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1).
- Lakaev, Natasha. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1).
- Lindawati, Yustika Irfani, dkk. (2020). Adaptasi Guru dalam Implementasi Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1).
- Lubis, Saiful Akhyar. (2011). *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mu'minah, Iim Halimatul, dkk. (2020). Optimalisasi Penggunaan Google Classroom Sebagai Alternatif Digitalisasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bio Educatio*, 5(2).
- Musdalifah, Ana. (2021). Media Daring Layanan BK di Masa Pandemi Covid-19. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 6(1).
- Prayitno, dkk. (1999). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Qalbu, Mu'izati Mentari. (2018). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(2).
- Utami, Sri. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Yusuf. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Qurasy.