

## **Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender**

**Anisa Binta Nur Jannah<sup>1</sup>, Ma'rifatin Indah Kholili<sup>1</sup>, Rian Rokhmad Hidayat<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret,  
Jl Ir Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
e-mail: abint0829@gmail.com

---

Artikel diterima: 25 Juni 2022; direvisi 28 Juni 2022; disetujui 29 Juni 2022

---

**Abstract:** This study aims to determine the difference in academic stress levels of male and female students during distance learning. This research is descriptive comparative research. The subjects in this study were students of class XI at SMA Negeri in Surakarta. The research data were analyzed using the Independent Sample Test to determine whether there were differences in the academic stress levels of male and female students during distance learning. Based on the analysis results, male students had an average of 43.74, and female students experienced academic stress with an average of 47.27. The results of the Independent Sample Test show the value of Sig. 0.009 ( $0.009 < 0.05$ ), so this result indicated differences in the level of academic stress experienced by male and female students during distance learning.

**Keywords:** Academic Stress; Distance Learning; A Comparative Study

### **Cara mengutip:**

Jannah, A.B., Kholili, M.I., Hidayat, R.R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 6 (1) 35-48  
<https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>

---

## **PENDAHULUAN**

Peserta didik yang sudah menduduki bangku sekolah menengah atas sering kali mendapatkan tuntutan untuk selalu disiplin, mengikuti kegiatan yang positif, mengerjakan tugas tepat waktu, rajin belajar, diberlakukan peraturan jam malam, dll. Hal tersebut dapat mengakibatkan stres pada siswa (Istigfana, 2019). Stres bermula dari gejala-gejala harian yang mungkin biasa atau wajar dan pasti dialami setiap orang (Chen, 2018; Gadzella, 1994). Menurut pendapat Lazarus dan Folkman dalam (Azmy et al., 2017) stres adalah suatu fenomena yang sewaktu-waktu dapat terjadi apabila ada ketidakseimbangan antara tekanan atau tuntutan yang ada dan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Begitu pula dengan siswa, seorang siswa dapat mengalami stres selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Stres yang dialami oleh peserta didik dikarenakan kegiatan akademis dan terjadi di lingkungan sekolah maka disebut dengan stres akademik (Dwi et al., 2020).

Hasbi et al., (2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh peserta didik yang diakibatkan karena adanya perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan beban akademik yang ada. Menurut Arifin (2018) stres akademik adalah situasi dimana peserta didik merasa dalam kondisi yang bahaya, merasa terancam dan merasa tertekan dengan sesuatu yang

---



diluar batas kemampuan yang dimilikinya dan membahayakan kesejahteraan dirinya. Sedangkan menurut (Oktamiati & Putri, 2013) menyatakan stres akademik merupakan suatu kondisi yang berawal dari seluk-beluk kegiatan belajar mengajar atau berasal dari suatu urusan yang berhubungan dengan kegiatan akademis sehingga mengakibatkan tekanan akademik dan tekanan teman sebaya. Tekanan-tekanan yang diterima oleh peserta didik tersebut akan mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik peserta didik (Sayekti, 2017). Diperkuat dengan pendapat Barseli & (Nikmarijal, 2017) bahwasanya tekanan-tekanan yang dirasakan oleh peserta didik dikarenakan persepsi peserta didik terhadap suatu kondisi akademik dapat memberikan berbagai respon negatif.

Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya persepsi peserta didik terhadap tekanan-tekanan yang bersifat akademik, seperti tugas, nilai ulangan, ujian, kenaikan kelas, itu dipandang secara negatif Misra & Castillo (dalam Barseli & Nikmarijal, 2017). Stres akademik yang dialami oleh peserta didik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut pendapat N. M. Yusuf & Yusuf, (2020), faktor yang menjadi sebab terjadi stres akademik terbagi menjadi dua. Faktor tersebut dapat berupa faktor internal maupun faktor eksternal. Suatu penyebab atau kejadian yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri atau disebut dengan faktor internal, meliputi *efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal, kondisi yang berasal atau dipengaruhi dari hal-hal di luar diri peserta didik merupakan dukungan dari orang tua. Sehingga jika kedua faktor tersebut melekat pada peserta didik dengan tingkat rendah maka, peserta didik rentan mengalami stres akademik.

Selain itu, terdapat perbedaan faktor penyebab stres akademik atau *academic stressor* yang dialami oleh peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan ((Jones, 1991); (Gupta & Harjai, 2016); (Dass, 2016); (Karaman et al., 2019)). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh A. Desamparado et al., (2019) kepada siswa SMA di Jago Biao National High School menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa perempuan lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Hal tersebut dikarenakan siswa perempuan sering kali lebih mudah emosional dalam menghadapi suatu hal. Sebagaimana dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Astuti, 2017); (Akande et al., 2014); (Andiarna & Kusumawati, 2020) bahwa adanya perbedaan respon emosional antara laki-laki dan perempuan dalam merespon suatu hal, sehingga menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami stres. Namun, tingkat stres akademik laki-laki dapat juga mungkin bisa lebih tinggi, apabila ia mendapatkan tekanan akan harapan dan ekspektasi dari orang tuanya (A. Desamparado et al., 2019). Sebagaimana dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Prabu (2015) kepada siswa SMA di distrik Namakkal negara bagian Tamil Nadu, India, data menunjukkan bahwa siswa laki-laki mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Sebagaimana dengan hasil penelitian N. S. Yusuf (2021)

---

menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres akademik siswa SMA 3 Kota Makassar dengan jenis kelamin selama pandemi COVID-19.

Jika hal tersebut diteruskan atau diabaikan, maka akan memberikan beberapa respon atau reaksi menurut Yusuf (dalam Azmy et al., 2017) respon yang dimunculkan oleh peserta didik akibat stres akademik yaitu: (1) reaksi fisik seperti kaki bergerak-gerak terus, sakit kepala dan telapak tangan sering berkeringat, (2) reaksi emosional seperti merasa tidak puas, cemas terhadap suatu hal, dan merasa diabaikan, (3) reaksi perilaku seperti makan terlalu banyak atau sangat sedikit, kemudian tiba-tiba menangis, dan tidur terlalu lama atau kurang tidur, (4) reaksi proses berpikir seperti tidak percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan cemas atau takut terhadap masa depan. Selaras dengan literature review yang telah dilakukan oleh N. M. Yusuf & Yusuf (2020) bahwa stres akademik yang dialami oleh peserta didik menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga penyalahgunaan minuman beralkohol, dan penurunan indeks prestasi.

Terdapat 5 indikasi stres akademik menurut Gadzella (1994) diantaranya frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan self-imposed. Saat ini peserta didik tengah dihadapkan pada sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dilaksanakan secara daring atau *online*. Perubahan yang terjadi dari model kegiatan belajar mengajar yang mulanya tatap muka menjadi daring dapat mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan penelitian (Dewantoro & Rachmawati, 2020) bahwasanya 76,9% atau sekitar 371 responden menyatakan respon negatif terhadap pembelajaran *online* selama masa pandemi COVID-19 yang dapat dimaknai memiliki tingkat resiliensi belajar daring yang rendah. Kurang siapnya pembelajaran daring ini dapat menyebabkan frustrasi dan stres akibat tekanan yang ada (Dewantoro & Rachmawati, 2020); stres akademik, rentan putus sekolah, kinerja akademik menurun, rendahnya tingkat kesejahteraan psikologi, depresi serta motivasi belajar yang rendah (Mahapatra & Sharma, 2021). Sedangkan berdasarkan penelitian Irawan et al., (2020) dampak dari pembelajaran *online* adalah (1) kejenuhan belajar dikarenakan banyaknya tugas dan hambatan seperti kuota habis dan kondisi jaringan internet yang kurang mendukung, (2) kekhawatiran akan pendapatan orang tua guna memenuhi fasilitas pembelajaran *online*, (3) gangguan emosi yang dikarenakan kurangnya dukungan sosial.

Kegiatan pembelajaran jarak jauh yang diterapkan berorientasi pada kemandirian peserta didik saat proses belajarnya. Hal tersebut selaras dengan pendapat Abdul Latip (2020) pembelajaran jarak jauh adalah kegiatan pembelajaran yang dilangsungkan antara pendidik dan peserta didik tidak bertatap muka secara langsung namun dengan memanfaatkan kemajuan teknologi untuk melibatkan interaksi dan proses transfer pengetahuan dan ilmu dalam proses belajar. Diperkuat dengan pendapat Pakpahan & Fitriani (2020) bahwa pembelajaran jarak jauh

---

atau pembelajaran daring atau disebut juga dengan e-learning adalah model pembelajaran secara virtual untuk menyampaikan materi dengan memanfaatkan berbagai platform perkembangan teknologi dan informasi untuk meningkatkan kegiatan belajar mengajar.

Pandemi Covid-19 memberikan berbagai dampak dalam segala aspek kehidupan utamanya adalah kesehatan masyarakat, namun tak luput dalam bidang Pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh memunculkan banyak hambatan dan tantangan baik dari guru, peserta didik ataupun orang tua. Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang belum maksimal dikarenakan belum adanya desain pembelajaran yang akan dilaksanakan, berakibat pada kesulitan beradaptasi pada penyampaian bahan ajar oleh guru maupun penerimaan pembelajaran oleh peserta didik (Handayani, 2020). Selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh peserta didik merasa tidak puas baik dari cara guru menyampaikan bahan ajar ataupun dari penggunaan teknologi yang masih memunculkan banyak kendala dan hambatan (Napitupulu, 2020). Berdasarkan penelitian Handayani (2020) keluhan atau hambatan yang muncul selama pembelajaran jarak jauh ditunjukkan sebanyak 38,34% mengalami hambatan ketidakstabilan jaringan, 23,13% menurunnya tingkat konsentrasi peserta didik dan yang ketiga adalah tidak adanya tanggapan atau interaksi selama pembelajaran, 18,31% sisanya adalah beban tugas yang meningkat, suasana kelas yang tidak menarik, penyediaan data yang kurang, ketidakpuasan layanan pendidikan dan menurunnya prestasi akademik.

Hal tersebut sama halnya dengan survei yang telah dilakukan oleh KPAI pada pertengahan April 2020 mengenai tingkat kepuasan siswa pada semua jenjang terhadap pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Dari hasil survei menyatakan bahwa 76,7% peserta didik tidak puas dengan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, sedangkan 23,3% merasa bahwa pembelajaran jarak jauh menyenangkan (Mediana, 2020). Sedangkan berdasarkan data dari Kompas tentang evaluasi keefektifan pembelajaran jarak jauh per 13 Juli 2020 28,9% menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh sudah efektif, 66,5% menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh belum efektif, 0,6% tidak menjawab dan 4,0 menjawab tidak tau (Mediana, 2020).

Lain daripada itu, menurut 6 dari 7 guru di SMA Negeri 8 Surakarta menyatakan tidak terdapat perbedaan kondisi, permasalahan, tantangan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan selama pembelajaran jarak jauh. Hal ini berdampak pada persepsi seluruh responden baik Bapak/Ibu guru maupun siswa menyatakan tidak setuju jika pembelajaran jarak jauh dilanjutkan diluar kondisi darurat. Sehingga terjadi kesenjangan antara teori yang ada dengan persepsi atau kondisi di lapangan.

Berdasarkan kondisi diatas maka penting untuk guru BK mengetahui dan memahami kondisi peserta didik selama pembelajaran jarak jauh. Adanya akibat yang ditimbulkan karena beban akademik atau tekanan akademik, maka perlu untuk dilaksanakan evaluasi dan tindak lanjut

perbaikan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui profil tingkat stres akademik peserta didik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres akademik peserta didik laki-laki dan perempuan selama pembelajaran jarak jauh.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian komparatif mengenai perbandingan stres akademik pada peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan kelas XI SMA Negeri di Surakarta selama pembelajaran jarak jauh. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 399 siswa kemudian sampel ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Sampel sebanyak 199 siswa yang terdiri dari 109 siswa perempuan dan 90 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis stres akademik yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek stres akademik oleh Dwi et al. (2020) yang diambil dari teori Sarafino kaitannya dengan stres. Instrumen yang telah dikembangkan disebarkan kepada siswa melalui formulir daring.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu dianalisis deskriptif dan dianalisis uji beda menggunakan *independent sample t-test*. Sebelum dilakukan analisis SPSS, data dianalisis secara deskriptif terlebih dahulu. Hasil analisis deskriptif dilakukan guna mempermudah dalam membaca atau memahami dan menginterpretasi hasil penelitian. Analisis statistik yang dilakukan adalah perhitungan nilai rata-rata, nilai minimal, nilai maksimal dan standar deviasi serta kategorisasi tingkatan stres akademik peserta didik laki-laki maupun peserta didik perempuan.

## HASIL

Hasil analisis deskriptif tingkat stres akademik yang dialami peserta didik selama mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 8 Surakarta dapat terlihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Stres Akademik Peserta Didik**

Variabel	Skor Terkecil	Skor Terbesar	Rata-Rata	Standar Deviasi
Tingkat Stres Akademik	30,00	73,00	45,1307	6,81598

Berdasarkan tabel 1, di atas dimaknai bahwasanya skor terendah tingkat stres akademik peserta didik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh adalah 30, skor tertingginya adalah 73. Sedangkan rata-rata tingkat stres akademik peserta didik di SMA Negeri 8 Surakarta selama mengikuti pembelajaran jarak jauh adalah 45,13 serta memiliki skor standar deviasi sebesar 6,82. Dari deskripsi di atas maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik di SMA Negeri 8 Surakarta rata-rata mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang. Adapun hasil analisis deskriptif persentase tingkat stres akademik peserta didik, dapat dicermati pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Deskripsi Persentase Tingkat Stres Akademik**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Rata-Rata</b>
Rendah	23	11,6	
Sedang	150	75,4	45,13
Tinggi	26	13,1	

Berdasarkan tabel 2 dapat ditafsirkan bahwasanya 13,1% atau 26 peserta didik mengalami stres akademik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan tingkatan tinggi, sedangkan 75,4% atau sejumlah 150 siswa mengalami stres akademik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan tingkatan sedang, dan sisanya sebanyak 11,6% atau 23 siswa mengalami stres akademik selama pembelajaran jarak jauh dalam tingkatan rendah. Adapun perolehan rata-rata keseluruhan tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik selama mengikuti proses kegiatan pembelajaran jarak jauh dalam kategori sedang dengan skor sebanyak 45,13%.

#### **Tingkat Stres Akademik Siswa Laki-laki**

Deskripsi tingkat stres akademik peserta didik laki-laki selama pembelajaran jarak jauh rata-rata tingkat stres akademik siswa laki-laki selama pembelajaran jarak jauh adalah 95% diantara nilai 42,43 sampai dengan 45,06 atau dengan tingkatan sedang. Sedangkan 5% siswa laki-laki mengalami tingkat stres akademik dengan nilai 43,71. Sehingga rata-rata tingkat stres akademik siswa laki-laki adalah 43,74 dengan nilai tengah 44, sedangkan nilai terendah tingkat stres akademik siswa laki-laki adalah 30 dan nilai tertingginya adalah 63.

Dapat disimpulkan tingkat stres akademik siswa laki-laki selama pembelajaran jarak jauh adalah sedang, sedangkan analisis kategori tingkat stres akademik peserta didik laki-laki selama mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan tingkatan rendah, sedang dan tinggi. Sejumlah 13% atau sejumlah 12 siswa laki-laki mengalami stres akademik dengan tingkat rendah, 80% atau sejumlah 72 siswa laki-laki mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang, dan 6.7% atau sejumlah 6 siswa laki-laki mengalami stres akademik dengan tingkatan tinggi. Sehingga rata-rata peserta didik laki-laki mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang.

#### **Tingkat Stres Akademik Siswa Perempuan**

Deskripsi tingkat stres akademik siswa perempuan diketahui bahwa 95% tingkat stres akademik siswa perempuan di SMA Negeri 8 Surakarta berada diantara nilai 44.93 sampai dengan 47,62, yang bermakna mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang. Sedangkan 5% siswa perempuan mengalami stres akademik dengan nilai 46.01. Rata-rata tingkat stres akademik siswa perempuan adalah 46.28 dengan nilai tengah 46. Sedangkan nilai terendah tingkat stres akademik siswa perempuan adalah 32 dan nilai tertinggi adalah 73.

Sejumlah 10.1% atau sejumlah 11 peserta didik perempuan mengalami stres akademik dengan tingkatan rendah, 71% atau sejumlah 78 peserta didik perempuan mengalami stres

akademik dengan tingkatan sedang, dan 18.3% atau sejumlah 20 peserta didik mengalami stres akademik dengan tingkatan tinggi. Sehingga dari tabel di atas diketahui bahwa peserta didik perempuan mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang.

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan selama pembelajaran jarak jauh. Teknik yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan atau tidak adalah menggunakan uji beda *independent sample t test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics 25*. Berikut adalah hasil uji *Independent sample t test* yang telah dilakukan dilihat dari rata-rata tingkat stres akademik peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan, terlihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Rata-rata Tingkat Stres Akademik**

Jenis Kelamin	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error Rata-Rata
Perempuan	46,2752	7,06173	0,67639
Laki-Laki	43,7444	6,26845	0,66075

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari sampel penelitian sejumlah 119 siswa yang meliputi 109 siswa perempuan dan 90 siswa laki-laki memiliki perbedaan rata-rata tingkat stres akademik. Siswa laki-laki memiliki rata-rata 43.74 dengan standar deviasi 6.27 dan siswa perempuan mengalami stres akademik dengan rata-rata 47.27 dengan standar deviasi 7.06. Dari hasil nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat stres akademik siswa laki-laki, sedangkan berdasarkan uji *independent sample test*, yang bilamana nilai signifikansi  $t < 0,05$  maka  $H_a$  diterima atau terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan selama pembelajaran jarak jauh. Begitu pula sebaliknya jika nilai signifikansi  $t > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan selama pembelajaran jarak jauh. Berikut adalah hasil uji *Independent sample test* yang telah dilakukan terlihat pada tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan nilai F berdasarkan jenis kelamin dengan *equal variance assumed*  $0.734 > 0.05$ , maka kedua varians dari populasi adalah sama. Oleh sebab itu, nilai *t-test* yang dipakai adalah nilai *equal variances assumed*. Sehingga dari tabel di atas diketahui bahwa nilai *mean difference* atau selisih nilai rata-rata tingkat stres akademik peserta didik adalah sebanyak 2,53 atau di antara 0,64 sampai pada 4,41. Berdasarkan tabel di atas diketahui pula nilai *t* hitung adalah 2.646 dengan signifikansi 0.009.

**Tabel 4. Uji Independent Sample Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	0,734	0,393	2,646	197	0,009	2,53078	0,95639	0,64471	4,41686
Equal variances not assumed			2,676	195,944	0,008	2,53078	0,94557	0,66599	4,39558

Dari data tersebut, maka nilai Sig.  $0.009 < 0.05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji beda tingkat stres akademik menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa laki-laki dan siswa perempuan selama pembelajaran jarak jauh.

**Tabel 5. Tinjauan Analisis Komparasi Stres Akademik Peserta Didik**

<b>Tinjauan</b>	<b>Pembelajaran jarak jauh</b>	<b>Pembelajaran Tatap Muka</b>
Faktor Penyebab	Bosan belajar dari rumah Kesulitan memahami materi ajar Koneksi jaringan internet yang tidak stabil Banyak tugas dengan <i>deadline</i> yang cepat Ujian yang dilaksanakan secara daring Kurangnya interaksi sosial dengan guru ataupun teman	Cara guru mengajar Tekanan teman sebaya Faktor internal individu (pola pikir, kepribadian, keyakinan yang dimiliki) Rendahnya efikasi diri dan kepercayaan diri Pola asuh orang tua Dukungan sosial
Dampak	Motivasi belajar menurun Prestasi belajar menurun  Tidak mengumpulkan tugas  Tidak mengikuti pembelajaran daring	Kinerja akademik menurun Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologi Menghambat penyesuaian diri ke tingkat selanjutnya Daya tahan tubuh menurun

Berdasarkan tabel 5 maka terlepas dari model pembelajaran yang sedang dijalankan peserta didik dapat mengalami stres akademik, meskipun terdapat perbedaan faktor penyebab dan dampak dari stres akademik selama pembelajaran tatap muka dan pembelajaran jarak jauh peserta didik mengalami stres akademik selama proses belajar. Menurut Gupta & Harjai (2016) bahwa terdapat perbedaan stres akademik peserta didik laki-laki dari aspek frustrasi akademik, tekanan akademik, dan kecemasan akademik, namun secara konflik akademik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Dapat disimpulkan bahwa secara umum peserta didik mengalami stres akademik dalam kehidupannya, terlepas dari permasalahan dan faktor penyebab dan dampak yang menimbulkan stres akademik tersebut. Sehingga perlu dilakukan berbagai upaya untuk mengatasi stres akademik tersebut.



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara peserta didik laki-laki dan perempuan selama pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan data tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima atau ha diterima sehingga terdapat perbedaan tingkat stres akademik peserta didik laki-laki dan perempuan selama pembelajaran jarak jauh. Sebagaimana dengan penelitian yang telah dilakukan Yakub et al. (2021) bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Tingkat stres akademik siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan tingkat stres akademik siswa perempuan.

Menurut Yakub et al. (2021) faktor penyebab stres akademik peserta didik laki-laki dan perempuan diantaranya terdapat perbedaan ketakutan akan kegagalan akademik pada siswa laki-laki pada kelas *online* dan lingkungan rumah serta terdapat beberapa hal yang dapat menimbulkan kelelahan akademik yang berakibat stres akademik seperti faktor lingkungan, sosial budaya dan psikologis, dan juga adanya harapan dari orang tua dan guru untuk dapat mencapai hasil akademik yang lebih baik. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Wahyu & Simanullang (2020) yang menyatakan bahwa selama mengikuti *online learning* peserta didik mengalami stres akademik. Selain itu, dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Selama pembelajaran jarak jauh, siswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik karena perempuan memiliki rasa kepekaan terhadap lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki diajarkan untuk menjadi lebih maskulin.

Sebagaimana dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatillah et al. (2021) bahwa selama mengikuti kegiatan belajar dari rumah peserta didik mengalami stres akademik. Menurut Rohmatillah et al. (2021) tingkat stres akademik perempuan lebih tinggi dikarenakan adanya pengaruh hormon estrogen yang dapat menyebabkan perempuan perempuan lebih mudah merasa cemas, sedangkan siswa laki-laki dianggap lebih aktif dan eksploratif. Sehingga siswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik. Pernyataan tersebut didukung oleh Wibowo & Oktarina (2021) bahwa siswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik dikarenakan adanya pengaruh siklus pre-menstruasi yang dimana menyebabkan nyeri atau kram yang dapat memicu munculnya stres. Faktor yang kedua adalah adanya perbedaan hormone antara perempuan dan laki-laki. Perempuan memiliki sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang dapat mengeluarkan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). Sedangkan pada laki-laki memproduksi *hormone testosterone* yang dapat meminimalisir munculnya *hormone oksitosin*. Siswa laki-laki juga memiliki *coping ego* untuk meminimalisir *academic stressor* ((Agolla & Ongori, 2009); (Wibowo & Oktarina, 2021)).

---

Selain proses pembelajaran jarak jauh, selama pembelajaran tatap muka ditemukan pula adanya perbedaan *academic stressor* yang dialami peserta didik. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan. Faktor penyebab stres akademik peserta didik selama pembelajaran tatap muka adalah cara mengajar guru dan tekanan teman sebaya (Arifin, 2018); faktor dari diri peserta didik seperti kepribadian, pola pikir dan keyakinan yang dimiliki serta adanya faktor dari luar yang berupa tekanan dari berbagai pihak (Gunawati, dkk dalam (Barseli & Nikmarijal, 2017)); selain itu juga rendahnya efikasi diri serta kepercayaan diri, lain dari pada itu pula adanya pengaruh pola asuh orang tua, dan dukungan sosial (Dwi et al., 2020). Berkaitan dengan perihal diatas, maka berikut adalah tinjauan perbedaan stres akademik peserta didik selama pembelajaran jarak jauh dan pembelajaran tatap muka. *Academic stressor* peserta didik selama pembelajaran jarak jauh berbeda dengan *academic stressor* peserta didik selama pembelajaran tatap muka. Selama pembelajaran jarak jauh yang menjadi latar belakang stres akademik peserta didik ialah hambatan dan tantangan untuk mengikuti pembelajaran secara daring.

Banyaknya tekanan dan hambatan itu mengakibatkan peserta didik lebih rentannya mengalami stres akademik daripada selama pembelajaran tatap muka. Menurut Safira & Theresia Sri Hartati (2021) bahwa selama pembelajaran jarak jauh kebosanan selama belajar dari rumah dan kesulitan dalam memahami materi yang diberikan secara daring menjadi faktor tersendiri peserta didik mengalami stres akademik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap et al. (2020) bahwa *academic stressor* selama pembelajaran jarak jauh adalah koneksi jaringan internet yang tidak stabil, banyaknya tugas dengan *deadline* yang cepat, keharusan merespons instruksi dengan cepat, dan perlunya penyesuaian untuk belajar dari rumah.

Sebagaimana dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Moawad, 2020) berkaitan dengan identifikasi *academic stressor* pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19, data menunjukkan bahwa ada kecemasan dikarenakan adanya ketidakpastian akan penilaian dan ujian, permasalahan dengan biaya internet atau kecepatan jaringan internet dan penggunaan platform online itu sendiri, dan memiliki kekhawatiran tentang peningkatan tugas online. Sebagaimana dengan dampak dari stres akademik, dari aspek dampak stres akademik juga menunjukkan terdapat perbedaan dampak stres akademik peserta didik selama pembelajaran jarak jauh dan dampak stres akademik selama pembelajaran tatap muka. Selama pembelajaran tatap muka dampak dari stres akademik ialah mempengaruhi kinerja akademik (Sinha et al., 2001); (Dwi et al., 2020), kesejahteraan psikologis (Chambel & Curren, 2005), penurunan prestasi akademik (Prasetyo dalam (Sutjiato et al., n.d.)), menghambat penyesuaian diri ke tingkat selanjutnya (Calaguas, 2012) dan menurunkan daya tahan tubuh serta mempengaruhi kesehatan mental peserta didik (Aryani, 2016). Sedangkan dampak stres akademik peserta didik selama pembelajan

---

jarak jauh lebih kepada perilaku maladaptif seperti motivasi belajar dan prestasi akademik turun (Lubis et al., 2021) selain itu siswa menjadi enggan mengumpulkan tugas bahkan tidak mengikuti pembelajaran daring.

Secara umum, peserta didik mengalami stres akademik dalam kehidupannya, terlepas dari permasalahan dan faktor penyebab dan dampak yang menimbulkan stres akademik tersebut. Sehingga perlu dilakukan berbagai upaya untuk mengatasi stres akademik tersebut. Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan baik untuk mengelola stres akademik sebagai langkah preventif dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Mind Mapping* (Mahardika, 2016); (Arifyanto, 2020). Adapun upaya untuk mengatasi stres akademik yang sedang dialami oleh peserta didik atau sebagai langkah kuratif, ialah seperti teknik musik klasik (Istifana, 2019), relaksasi otot progressive (Nair & Meera, 2014), *Self-Instruction* (Sayekti, 2017); (Muhammad et al., 2016), Teknik Meditasi Hening (Arifin, 2018) konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* (Rizqi Vania et al., 2019), Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), (Marpaung, n.d.); (Ariffudin et al., 2016)), Teknik *Ekspressive Writing* ((Aryani Safithry & Sari Dewi, 2020); (Aryani Safithry & Sari Dewi, 2020), Restrukturisasi Kognitif ((Nurmalasari et al., 2016); (Ramli & Hidayah, 2018)), serta dengan konseling modifikasi kognitif perilaku (Mashita & Naqiah, 2013); (Karneli et al., 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stres akademik peserta didik baik siswa laki-laki maupun perempuan pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil uji beda, data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik peserta didik laki-laki maupun perempuan selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Oleh karenanya, Guru Bimbingan dan Konseling perlu memberikan layanan kaitannya dengan keterampilan pengelolaan stres akademik kepada peserta didik, khususnya selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Layanan yang diberikan dapat berupa layanan *preventif* guna membantu mengelola stres akademik dan layanan kuratif dapat diberikan untuk menurunkan stres akademik peserta didik dengan layanan konseling kelompok ataupun konseling individual. Serta kepada peneliti selanjutnya, disarankan dapat menguji perbedaan tingkat stres akademik peserta didik berdasarkan faktor penyebab stres akademik (*academic stressor*) yang lain seperti faktor dukungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Desamparado, C. G., Mendoza, S. J., Minguito, T. K., & Moneva, J. C. (2019). Stres Levels Among the Senior High School Students in Practical. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 9(1), P8559.

- Abdul Latip. (2020). Peran Literasi Teknologi Informasi Dan Komunikasi Pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *Eduteach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran, 1*(2), 108–116.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stres Among Undergraduate Students: The Case of University Of Botswana. *Educational Research and Review, 4*(2), 63–070.
- Akande, J. A., Olowonirejuaro, A., & Okwara-Kalu, C. E. (2014). A Study of Level and Sources Of Stres Among Secondary School Students 1. *Iosr Journal of Research & Method in Education, 4*(5), 32–36.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 139.
- Ariffudin, I., Nursalim, M., & Si, M. (2016). Pengembangan Software Stres Meter Untuk Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kediri the Development of Stres Meter Software For 10Th Grade Student in State Senior High School 2 Of Kediri. *Jurnal Bk Unesa, 6*(2).
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan, 02*.
- Arifyanto, A. T. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Halu Oleo. *Gema Pendidikan, 27*(1).
- Aryani Safithry, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5*(2).
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., Eka, D., & Yudha, S. (2017). *Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*. 197–208.
- Barseli, M., & Nikmarijal, N. (2017). Jurnal Konseling Dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(3).
- Calaguas, G. M. (2012). *Survei Stres Akademik Perguruan Tinggi: Pengembangan Ukuran Baru*. 1–17.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Predictors Of Student Well-Being and Performance. In *Applied Psychology: An International Review* (Vol. 54, Issue 1).
- Chen, W. (2018). Academic Stres, Depression, And Social Support: A Comparison of Chinese Students in International Baccalaureate Programs and Key Schools. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 79*(12-A(E)), No-Specified.
- Dass, M. M. (2016). Study Of Adolescent Stres in Relation to Grade, Gender and Perceived School and Home Environments. *International Journal of Scientific & Engineering Research, 7*(6).
- Dewantoro, A., & Rachmawati, I. (2020). *Analysis Of Evaluation and Exploratory Studies on Student's Resilience Of Online Learning During Pandemic Of Covid-19*.
- Dwi Astuti, A. (2017). *Stres Akademik Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Jenis Kelamin*.
- Dwi, I., Izzati, C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). European Journal of Education Studies Academic Stres Scale: A Psychometric Study for Academic Stres in Senior High School. *European Journal of Education Studies, 7*(7), 153–168.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stres Inventory: Identification of And Reactions to Stresors. In *Psychological Reports* (Vol. 74).
- Gupta, A., & Harjai, S. (2016). Stres Management for Adolescents: A Review. *International Journal Of Recent Advances In Multidisciplinary Research, 3*(11), 1913–1918.
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, Kendala Dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 : Studi Eksploratif Di Smpn 3 Bae Kudus. *Journal Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR), 1*(2), 2722–8878.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 3*(1), 10–14.
-

- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (2020). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Asal Papua Di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1), 1–5. [Http://jikesi.fk.unand.ac.id](http://jikesi.fk.unand.ac.id)
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological Impacts Of Students On Online Learning During The Pandemic Covid-19. *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53–60.
- Istigfana, D. (2019). *Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Berbah Effectiveness Classic Music On The Decrease Of Academic Stres*.
- Jones, R. W. (1991). *Gender Specific Differences I Gender Specific Differences In Me Perceived Antecedents Of Academic Stres I*.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors Of Academic Stres Among College Students. *Journal Of College Counseling*, 22(1), 41–55.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jki (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education In Times Of Covid-19 Pandemic: Academic Stres And Its Psychosocial Impact On Children And Adolescents In India. In *International Journal Of Social Psychiatry* (Vol. 67, Issue 4, Pp. 397–399). Sage Publications Ltd.
- Marpaung, J. (N.D.). Counseling Approach Behavior Rational Emotive Therapy In Reducing Stres. In *Available Online At Www.Journal.Unrika.Ac.Id Jurnal Kopasta Jurnal Kopasta* (Vol. 3, Issue 1). [Www.Journal.Unrika.Ac.Id](http://www.journal.unrika.ac.id)
- Mashita, A. N., & Naqiah, N. (2013). Penerapan Modifikasi Kognitif-Perilaku Untuk Mengelola Stres Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (Prakerin) Siswa Kelas Xi-Mm 1 (Multimedia) Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 4(1), 319–328.
- Mediana. (2020a). Siswa Alami Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh Paling Nyata. *Kompas*.
- Mediana. (2020b). Survei KPAI: Siswa Tidak Bahagia dengan Pembelajaran Jarak Jauh. *Kompas*.
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning During The Covid- 19 Pandemic And Academic Stres In University Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1sup2), 100–107.
- Muhammad, R. R., Setiawan, A., Samarul, A., Program, F., Bimbingan, S., & Konseling, D. (2016). Keefektifan Teknik “Self-Instruction” Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2013 Fkip Ulm Banjarmasin. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Nair, P. P., & Meera, K. P. (2014). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation In Reducing Academic Stres Of Secondary Schools Students Of Kerala. In *Iosr Journal Of Humanities And Social Science (Iosr-Jhss)* (Vol. 19, Issue 8). Ver. I.
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kepuasan Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23–33.
- Nurmalasari, Y., Riksa Yustiana, Y., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 75–90.
- Oktamiati, H., Susanti Eka Putri, Y., Keilmuan Keperawatan Jiwa, K., & Ilmu Keperawatan, F. (2013). *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kab. Bogor*.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *Jisamar (Journal Of Information System, Applied, Management, Accounting And Research)*, 4(2), 30–37.

- Prabu, P. S. (2015). A Study On Academic Stres Among Higher Secondary Students. *International Journal Of Humanities And Social Science Invention*, 4(10), 63–68.
- Mahardika, N. (2016). Pengembangan Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengelola Stres. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 51–59.
- Ramli, M., & Hidayah, N. (2018). Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. *Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2).
- Rizqi Vania, N., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). *Fokus Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp* (Vol. 2, Issue 6).
- Rohmatillah, W., Psikologi, F., Yudharta Pasuruan, U., & Kholifah, N. (2021). *Stres Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School From Home* (Vol. 8, Issue 1).
- Safira, L., & Theresia Sri Hartati, M. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa Sma Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj)*.
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Ma Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. 5–10.
- Sinha, U. K., Sharma, V., & Nepal, M. K. (2001). Development Of A Scale For Assessing Academic Stres: A Preliminary Report. In *Journal Of The Institute Of Medicine*.
- Sutjiato, M., Kandou, ) G D, & Tucunan, A. A. T. (N.D.). *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Internal And External Factors Correlated With Stres Levels Medical Students University Of Sam Ratulangi*.
- Wahyu, A., & Simanullang, R. H. (2020). Student Stres Due To Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 153–157.
- Wibowo, S. A. P., & Oktarina, D. N. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Remaja Pada Kondisi Pandemi Covid-19 Di Smp Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupaten Jepara*.
- Yakub, E., Rahmayani, D., & Umari, T. (2021). The Academic Stres Of Male And Female Students At Sma N 1 Pasir Penyau In Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(4), 1116.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Yusuf, N. S. (2021). *Hubungan Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 3 Kota Makassar*.