

# Gambaran Tingkat Stres Akademik Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP X Purwokerto

Ria Mardiono Prayogi<sup>1\*</sup>, Arni Nur Rahmawati<sup>2</sup>, Ita Apriliyani<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa  
Jl. Raden patah No. 100, Ledug, kembaran, Banyumas 53182, Indonesia

<sup>1</sup> riamardionoprayogi81@gmail.com, <sup>2</sup> arnir@uhb.ac.id, <sup>3</sup> itaapriyani@uhb.ac.id

## ABSTRACT

*There are other factors that influence the success of students in the learning process, not only the teacher. The decline in Covid-19 cases as of March 2022 has led to changes in the education system. Willingness to implement face-to-face education in schools must consider internal and external dimensions. Using different learning systems can create different levels of stress for students. The purpose of this study was to determine the academic burden of face-to-face learning (PTM) after the Covid-19 pandemic at junior high school X Purwokerto. Descriptive study design with a temporal approach. The sample for this study was the students of junior high school X Purwokerto, with a total of 86 respondents using purposive sampling technique. The research tool uses a questionnaire. Data analysis used frequency distribution test. The results showed that the characteristics of the students of junior high school X Purwokerto found that the average age of the respondents was 14.16 years old and most of them were women (77.9%). Academic pressure for face-to-face learning (PTM) after the Covid-19 pandemic at junior high school X Purwokerto was mostly in the moderate category (79.1%). In conclusion, students of junior high school X Purwokerto experience moderate academic pressure in face-to-face classes.*

**Keywords: Academic Stress, Face-to-face Learning, Post-Covid-19**

## ABSTRAK

Ada faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran, bukan hanya guru. Penurunan kasus Covid-19 per Maret 2022 telah menyebabkan perubahan dalam sistem pendidikan. Kesiapan untuk menerapkan pendidikan tatap muka di sekolah harus mempertimbangkan dimensi internal dan eksternal. Menggunakan sistem pembelajaran yang berbeda dapat menciptakan tingkat stres yang berbeda bagi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui beban akademik pembelajaran tatap muka (PTM) pasca pandemi Covid-19 di SMP X Purwokerto. Desain studi deskriptif dengan pendekatan temporal. Sampel untuk penelitian ini adalah mahasiswa SMP X Purwokerto, dengan total 86 responden dengan teknik *purposive sampling*. Alat penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik siswa SMP X Purwokerto menemukan bahwa usia rata-rata responden adalah usianya yang 14,16 tahun dan kebanyakan dari mereka adalah perempuan (77,9%). Tekanan akademik untuk pembelajaran tatap muka (PTM) pasca pandemi Covid-19 di SMP X Purwokerto sebagian besar berada pada kategori sedang (79,1%). Kesimpulannya, mahasiswa SMP X Purwokerto mengalami tekanan akademik yang moderat di kelas tatap muka.

**Kata Kunci: Stres Akademik, Pembelajaran Tatap Muka, Pasca Covid-19**

## PENDAHULUAN

Belajar adalah proses interaktif antara siswa dan guru dan sumber belajar dalam lingkungan belajar. proses belajar sangat penting agar berhasil mencapai tujuan pendidikan (Pane & Dasopang, 2017). Berdasarkan data *WHO Coronavirus Disease (Covid-19) dashboard* diketahui bahwa angka kejadian *covid-19* sampai Juni 2022 sebanyak 545.226.550 kasus terkonfirmasi dan 6.334.728 kasus meninggal akibat *covid-19* (11.6%) (WHO, 2022). Berdasarkan data Kemenkes RI diketahui bahwa angka kejadian *covid-19* sampai bulan Juni 2022 mengalami penurunan dengan angka kejadian 4.95/100.000 orang/minggu yang menunjukkan bahwa angka kejadian *covid-19* di Indonesia berada pada tingkat 1 (Kemenkes RI, 2022).

Kesediaan untuk melakukan pendidikan tatap muka membutuhkan dukungan dari orang tua dan guru. Dukungan tersebut dapat berupa manajemen stres pada anak, mendorong anak untuk mengekspresikan emosinya, dan dukungan emosional yang signifikan bagi anak (Ayuningtyas et al., 2018). Lestari (2022) berpendapat bahwa penggunaan sistem pembelajaran yang berbeda dapat menyebabkan tingkat stres yang berbeda pada siswa. Stres adalah respons fisik dan emosional alami individu karena proses perubahan lingkungan di mana kondisi ini memerlukan adaptasi individu (Sutejo, 2018).

Sari et al., (2022) menyatakan bahwa melakukan kelas tatap muka bagi siswa yang telah belajar online selama lebih dari setahun bisa membuat stres. Stres akademik akibat stresor akademik. Stresor akademik adalah salah satu sumber stres yang disebabkan dari proses pembelajaran. Contoh: ambisi, beban tugas, kinerja tinggi atau rendah, takut ujian (Sari et al., 2022).

Stres secara langsung dapat mengganggu proses pembelajaran remaja dan fungsi kognitif remaja. Stres yang dirasakan mengganggu kesehatan fisik, mengurangi kinerja sekolah, dan meningkatkan perilaku menyimpang (Nursadrina & Andriani, 2020).

Salah satu sekolah yang menjalani proses PTM pasca pandemi *covid-19* adalah SMP X Purwokerto. SMP X Purwokerto menjadi salah satu sekolah dengan jenjang menengah pertama swasta yang terbaik dan menjadi pilihan favorit warga masyarakat Banyumas. Proses pembelajaran di SMP X Purwokerto menerapkan *full-day school* yang dimulai dari pukul 07.00 hingga 15.30 dengan model pemadatan 5 hari efektif yaitu Senin-Jumat, sedangkan pada hari Sabtu digunakan sebagai kegiatan ekstrakurikuler wajib maupun tidak wajib.

Hasil studi pendahuluan di SMP X Purwokerto didapatkan data jumlah siswa per bulan Juni 2022 sebanyak 593 siswa. pada 21 Juni 2022 kepada 10 siswa SMP X Purwokerto secara acak, didapatkan hasil bahwa 9 diantaranya merasa sangat lelah selama menjalani sekolah secara langsung, 7 siswa mengatakan memiliki rasa takut karena harus menyelesaikan tugas atau tugas yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran, 8 siswa mengaku bahwa sering merasa gugup dan cemas ketika akan dilakukan evaluasi pembelajaran secara langsung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Stress Akademik Pembelajaran Tatap Muka (PTM) pasca Pandemi *Covid-19* di SMP X Purwokerto.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP X Purwokerto pada bulan Agustus 2022. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa di SMP X Purwokerto tahun akademik 2022/2023 sebanyak 593 responden penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *slovin* dengan hasil sebanyak 86 yang terbagi menjadi dua kelas 9 sebanyak 67 responden dan kelas 8 sebanyak 19 responden menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa di SMP X Purwokerto yang bukan merupakan siswa pindahan, karena untuk siswa pindahan

ditakutkan stres yang terjadi bukan karena proses pembelajaran tetapi proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak berangkat saat pengambilan data. Penelitian ini Istrumen yang digunakan berupa Kuesioner stres akademik dengan jumlah pertanyaan sebanyak 34 dengan nilai validitas dan reliabilitas yang diadopsi dalam penelitian (Wicaksana, 2017), hasil uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,895. Sedangkan hasil uji *convergent validity* didapatkan rentang nilai r sebesar 0,4573-0,530 dan hasil uji *construct validity* didapatkan nilai r sebesar 0,594 (Wicaksana, 2017). Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden oleh peneliti, serta melihat catatan jumlah siswa SMP X Purwokerto, untuk penentuan responden peneliti di bantu oleh pihak Smp. Analisa data yang dipakai adalah analisis *univariat* untuk menggambarkan distribusi frekuensi.

## HASIL

### Gambaran karakteristik siswa berdasarkan umur dan jenis kelamin di SMP X Purwokerto

Table 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMP X Purwokerto

Variabel	Mean±SD	Median	Min-Max
Usia	4.16±0.571	14	13-15
Jenis Kelamin	rekuensi(f)	Persen(%)	
1. Laki-Laki	19	22.1	
2. Perempuan	67	77.9	
Total	86	100	

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden. adalah 14,16 tahun, minimal 13 tahun, maksimal 15 tahun, sebagian besar peserta adalah perempuan dan ada 67 peserta (77,9%).

### Gambaran stres akademik pembelajaran tatap muka (PTM) pasca pandemi covid 19 di SMP X Purwokerto

Table 2 Distribusi Frekuensi Akademik Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Pasca Pandemi Covid-19 di SMP X Purwokerto (n:86)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	1	1.2
Sedang	68	79.1
Berat	17	19.7
Total	86	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres dalam kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, dan jenis kelamin di SMP X Purwokerto

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh bahwa dapatkan rata-rata-rata umur responden yaitu 14,16 tahun, minimal 13 tahun dan maksimal 15 tahun. Penelitian yang telah dilakukan usia responden dalam penelitian ini adalah 13-15 tahun yang dimana rentang usia tersebut masuk dalam usia remaja awal (12-16 tahun) (Depkes RI, 2009 dalam Juniarti, 2017). Menurut asumsi peneliti usia responden dalam penelitian ini merupakan tahap dalam menuju periode dewasa yang memiliki karakteristik perilaku yang kurang menentu, cenderung emosional, belum stabil, banyak masalah, pencarian idola atau tokoh sebagai panutan, tidak realistis, dan masa kritis dimana hal tersebut dapat menjadi stresor bagi responden. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Titaheluw et al. (2014) menemukan bahwa remaja rentan terhadap stres dan membutuhkan lebih banyak perhatian, kasih sayang, dan pendidikan dari orang tuanya.

*Stresor* yang sering terlihat pada masa remaja adalah faktor biologis seperti pubertas dan faktor keluarga seperti pubertas, perpisahan dari ayah dan ibu atau tinggal jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti terlalu banyak pekerjaan rumah yang diberikan, Timbul dari teman sebaya sebagai faktor yang mempengaruhi seperti hubungan interpersonal yang buruk yang tidak harmonis. Dan terakhir, faktor sosial lingkungan seperti proses adaptasi

interpersonal dan tuntutan hidup (Priyandio, 2013).

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (77.9%) (tabel 1). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak, berdasarkan hasil data sensus penduduk di Indonesia menunjukkan bahwa remaja perempuan sebesar 8,9% lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki sebesar 8,4%.

Berdasarkan penelitian ini, karakteristik perkembangan remaja perempuan menunjukkan tingkat adaptasi sosial yang lebih tinggi untuk meminimalkan stresor hubungan sebaya, dan dengan demikian remaja perempuan lebih moderat untuk itu juga telah terbukti terkena tingkat stres ringan.

### **Gambaran stres akademik pembelajaran tatap muka (PTM) pasca pandemi Covid-19 di SMP X Purwokerto**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 68 responden (79.1%). Stres sedang dialami responden terkait proses eksplorasi materi. Pertanyaan no 5 menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan dalam untuk memahami materi guru.

Penelitian sebelumnya oleh Hasanah et al. (2020) menunjukkan bahwa akibat utama stres di mana-mana dalam proses pembelajaran adalah kesulitan berkonsentrasi dan memahami konten (33,69%). Untuk waktu yang terbatas, keterampilan dapat menyebabkan stres. Stres dapat secara langsung mempengaruhi pembelajaran dan fungsi kognitif remaja. Stres kognitif juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, menurunkan kinerja sekolah, dan meningkatkan penyimpangan (Nursadrina & Andriani, 2020).

Stres yang dialami responden selama pembelajaran juga dapat dipengaruhi oleh adanya hambatan selama proses pembelajaran. Menyebabkan siswa merasa stres ketika nanti nilai dan prestasinya menurun karena faktor-faktor

yang menyulitkan responden untuk memahami materi yang dialami. Hal ini terlihat dari hasil penelitian ini, dimana hasil survey mendapat respon tertinggi dengan tingkat stress rata-rata. Pada poin no 13 menunjukkan bahwa peserta khawatir bahwa kinerja sekolah mereka tidak memenuhi harapan orang tua mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres sedang adalah prevalensi tertinggi, dengan 19,7% responden menderita stres berat. Dari hasil tanggapan tersebut, kita dapat melihat bahwa skor tertinggi dari responden high-load pada pertanyaan no 30 adalah siswa yang merasa proses belajarnya dipengaruhi oleh kegiatan sosial. proses dan aktivitas sosial.

Sebuah studi oleh (Hatmanti & Septianingrum, 2019) menemukan bahwa sebagian besar siswa menderita berbagai tekanan berat karena manajemen waktu yang buruk.

Hasil penelitian diketahui Sebagian besar peserta memiliki tingkat stres sedang, menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena faktor proses pembelajaran *daring* yang selama ini dijalani selama masa pandemi *covid-19* membuat menurunnya motivasi saat proses pembelajaran secara tatap muka. Sari et al., (2022) menyatakan bahwa siswa yang telah belajar online selama lebih dari setahun mungkin mengalami stres di kelas tatap muka.

Tingkat stress sedang yang dialami siswa juga dapat disebabkan karena faktor kesiapan dalam proses pembelajaran. Tahap Siap Berlatih Belajar Pertemuan tatap muka membutuhkan dukungan orang tua dan guru. Dukungan ini dapat menjadi salah satu bentuk manajemen stres bagi anak dan dorongan., untuk mengekspresikan perasaannya, dan dukungan emosional yang kritis bagi anak (Ayuningtyas et al., 2018).

Dalam penelitian ini rata-rata berusia 14.16 tahun pada usia tersebut siswa cenderung lebih semangat untuk menuntut ilmu namun usia muda cenderung tidak mampu mengontrol terjadinya stress akibat pembelajaran tatap muka pasca covid-19, responden dalam

penelitian ini Sebagian besar perempuan Status pekerja perempuan ini menjelaskan bahwa mereka. Hal ini mungkin disebabkan karena perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu fakto yang besar bagi stres akibat pembelajaran tatap muka pasca covid-19, Hubungan antara tingkat stres kerja dan perbedaan gender memiliki nilai yang lebih besar. Seseorang dengan kepribadian maskulin dapat menangani stres dengan lebih baik tanpa emosi yang berlebihan dan dengan kecemasan yang lebih sedikit daripada seseorang dengan kepribadian yang lebih feminin seperti pada perempuan (Awalia *et al.*, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik siswa di SMP X Purwokerto rata-rata usia responden adalah 14.16 tahun dan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan (77.9%). Stres akademik pembelajaran tatap muka (PTM) pasca pandemi covid-19 di SMP X Purwokerto dikategorikan sedang (79.1%).

## SARAN

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan perluasan materi terutama dalam faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stress seperti faktor internal stres bersumber dari diri sendiri dan faktor eksternal stres dapat bersumber dari keluarga masyarakat dan lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1824>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN. 40–46. <https://doi.org/DOI:10.33023/jikep.v5i1.217>
- Kemendes RI. (2022). *Dashboard Situasi Covid-19*.
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 01–11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Sari, H. F., Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>
- Sutejo. (2018). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Titaheluw, K., Kanine, E., & Kallo, V. (2014). Perbedaan Respon Stres-Adaptasi pada Remaja Jalanan Komunitas Dinding Pasar Bersehati dan Remaja Panti Asuhan Bakti Mulia Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. *World Health Organisation*
- Wicaksana, B. Y. (2017). Hubungan Antara Stress Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa. *Progress in Physical Geography*.