



**STRES AKADEMIK SISWA DALAM MELAKSANAKAN
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI**

SKRIPSI

**OLEH
ANIS MUFARIKAH
14110142**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**



**STRES AKADEMIK SISWA DALAM MELAKSANAKAN
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**OLEH
ANIS MUFARIKAH
14110142**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

**STRES AKADEMIK SISWA DALAM MELAKSANAKAN
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI**

Yang disusun dan diajukan oleh

ANIS MUFARIKAH

14110142

Yang disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan

Di hadapan dewan penguji

Semarang, 06 April 2022

Pembimbing I,



Dr. Dini Rakhmawati., M. Pd.
NPP. 088501216

Pembimbing II,



Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons.
NPP. 106701254

**STRES AKADEMIK SISWA DALAM MELAKSANAKAN
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI**

Yang disusun dan diajukan oleh

ANIS MUFARIKAH

14110142

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal 07 April 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Sarjana Pendidikan

Ketua



Sekretaris

Dr. Muniroh Munawar, S. Pd., M. Pd.

NPP. 097901230

Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd.,M.Pd.,Kons

NPP. 106701254

Penguji I

Dr. Dini Rahmawati., M. Pd.

NPP. 088501216

.....

Penguji II

Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons.

NPP. 106701254

.....

Penguji III

Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd., Kons.

NPP. 088201204

.....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Akan selalu ada jalan untuk menuju kesuksesan, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras.
2. *Be better than you were yesterday.*

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kemudahan dan kasih sayangnya.
2. Orang tuaku tercinta Bapak Suparno dan Ibu Siti Murtijah, Kakak serta adik – adik saya yang selalu memanjatkan doa dan memberikan dukungan serta motivasi untuk mendorong saya agar cepat mendapatkan gelar sarjana.
3. Almamaterku Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anis Mufarikah

NPM : 14110142

Fak / Prodi : FIP/ BK

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan hasil pengambilan hak milik orang lain atau tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, 07 April 2022



Anis Mufarikah

ABSTRAK

Anis Mufarikah. 14110142. “Stres Akademik Siswa dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi”. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Semarang. Dr. Dini Rahmawati., M. Pd., Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons. April. 2022.

Penelitian ini dilatar belakangi dampak belajar dari rumah bagi siswa bahwa *sistem online* membuat motivasi belajar menurun, serta pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan stres belajar. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan menarik judul penelitian yaitu “Stres Akademik Siswa dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *survey* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan yang berjumlah 80 siswa yang terdiri dari 4 kelas, satu kelas digunakan untuk *try out*, sedangkan sampelnya terdiri dari satu kelas yang digunakan sebagai sampel penelitian. Jumlah keseluruhan sampel adalah 80 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Analisis yang digunakan untuk menguji validitas adalah korelasi *product moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *alpha*.

Hasil analisis kuisioner dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX yang bersekolah dengan media daring di MTs. Nurul Ulum Welahan dalam kategori 7 siswa dengan kategori sangat rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori sangat tinggi dengan persentase 23%. Saran yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian selanjutnya yang membahas tentang stres pada siswa yang bersekolah dengan media daring. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa yang bersekolah dengan media daring..

Kata kunci : Stres Belajar.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Stres Belajar Siswa pada Masa Pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan” diajukan dalam rangka menyelesaikan program Sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kendala, namun atas segala bantuan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan hormat dan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhdi, S.H.,M.Hum. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Muniroh Munawar, S. Pi., M. Pd. Dekan FIP Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Heri Saptadi Ismanto, S. Pd., M. Pd., Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Dini Rakhmawati., M. Pd. selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan dedikasi yang tinggi dan menyetujui skripsi penulis.
5. Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons. Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan dedikasi yang tinggi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan. Oleh karena itu peneliti dengan terbuka dan senang hati menerima kritik dan saran dari semua pihak yang

bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pembaca dan kepentingan bidang pendidikan.

Semarang, 07April 2022

Anis Mufarikah

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Stress Belajar.....	13
B. Kerangka Berpikir.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	24
C. Instrumen Penelitian.....	26
D. Pengumpulan Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan.....	37

BAB V SIMPULAN, SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN	41
A. Simpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel. 3.1 Populasi Penelitian	25
Tabel 3.2 Skor Kuisisioner Belajar Pada Masa Pandemi	27
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner Stres Belajar Pada Masa Pandemi Sebelum <i>Try Out</i>	28
Tabel 4.1 Responden Menurut Jenis Kelamin	32
Tabel 4.2 Kategori Interval Stres Belajar.....	33
Tabel 4.3 Interpretasi Data Stres Belajar	33
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Stres Belajar.....	35

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1. Kerangka Berfikir	21
Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 (Sebaran Kuisisioner).....	44
Lampiran 2 (Uji Validitas).....	48
Lampiran 3 (Tabel <i>Product Moment</i>)	58
Lampiran 4 (Surat Ijin Penelitian)	60
Lampiran 5 (Surat Hasil Penelitian).....	63
Lampiran 6 (Dokumentasi)	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 diberitakan mengenai virus baru di Wuhan, China. Berita mengenai virus ini bernama *corona virus disease 2019* atau Covid-19. Tim Covid-19 IDAI (2020:1) menyatakan bahwa pada tanggal 11 Maret 2020, WHO mengumumkan bahwa Covid-19 menjadi pandemi di dunia. Pandemi Covid-19 dengan laju penyebaran cepat merebak diberbagai belahan negara.

Kasus Covid-19 semakin meningkat diberbagai belahan negara. Penularan virus Covid-19 membuat dunia resah, karena jenis virus Covid-19 ini masuk dalam jenis virus baru dan tidak berbagai orang mengetahui informasi lebih dalam bagaimana cara pencegahannya. Virus Covid-19 mulai diberitakan di Indonesia pada awal bulan maret 2020. Pramudiarja (dalam Sensusiyati dan Rochani, 2020:61) menyatakan data tanggal 27 maret 2020 untuk Indonesia adalah pasien dengan status terkonfirmasi positif Covid-19 berjumlah 1.046 kasus, sebanyak 46 orang dinyatakan sembuh dan meninggal berjumlah 87 orang. Sedangkan pada tanggal 30 mei 2020 menurut Wordometer (dalam Sugiri, 2020:77) pasien terinfeksi COVID-19 seluruh negara mencapai 6 juta lebih dengan angka kematian per 1 juta penduduk sebesar 47 orang. Astini (2020:14) menjelaskan bahwa pada 5 juni 2020 Indonesia melaporkan jumlah kasus pasien positif corona mencapai 7.766 orang.

Menurut laman Kompas.com pada hari rabu (02/09/2020) pandemi Covid-19 di Indonesia sudah berlangsung selama enam bulan di Indonesia. Data per 2 september 2020 menunjukkan, sudah 180.646 orang di Indonesia yang positif covid-19. Dari jumlah tersebut, 129.971 orang telah dinyatakan sembuh dan 7.616 orang meninggal dunia.

Berita terbaru menurut laman Kompas.com pada hari minggu (04/10/2020) jumlah pasien covid-19 yang sembuh kini ada 228.453 orang. Selama 3-4 oktober 2020 terdapat 96 pasien covid-19 yang tutup usia, sehingga angka kematian akibat covid-19 di Indonesia kini berjumlah 11.151 orang sejak awal pandemi.

Semakin bertambah banyaknya korban jiwa akan tetapi pemerintah belum melakukan tindakan atau solusi. Winanti dan Wawan (2020:47) menyatakan bahwa hal berbeda terjadi di Indonesia, yang mana para pejabat publik justru mengabaikan ancaman penyebaran wabah, sehingga tidak ada urgensi untuk mengambil kebijakan antisipasi. Melihat ketidaksiapan pemerintah dalam menangani situasi menimbulkan keresahan masyarakat.

Dampak situasi keresahan masyarakat terhadap virus Covid-19 bukan hanya pada kesehatan akan tetapi dalam berbagai sektor kehidupan lain. Melihat kecenderungan penanganan mulai muncul prediksi bahwa kondisi ini akan berlangsung cukup lama. Dengan adanya desakan dari masyarakat akhirnya pemerintah mengeluarkan kebijakan baru. Madya dan Ahmad (2020:175) menyatakan bahwa Presiden Joko Widodo menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan status kesehatan masyarakat. Menurut hukum PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang

diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi.

Selama pandemi Covid-19 pemerintah Indonesia melakukan pencegahan untuk membatasi kegiatan yang berkerumun agar mengurangi laju penyebaran virus dengan *social distancing*. Menurut Putri, dkk (2020:2) menyatakan bahwa sebanyak 13 negara termasuk Cina, Italia dan Jepang telah menutup sekolah-sekolah di seluruh negeri dalam upaya untuk menghentikan penyebaran virus mirip flu tersebut. Dengan semakin meningkatnya laju penyebaran Covid-19 di belahan negara, di Indonesia terdesak untuk mengeluarkan kebijakan dalam dunia pendidikan. Menurut Wulandari dan Oktafia (2020:496) menyatakan bahwa Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No.1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran covid 19 di dunia pendidikan. Dalam surat edaran tersebut Kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing.

Selain itu hal yang sama menurut Palupi (2020:22-23) kebijakan belajar dari rumah dituangkan dalam surat edaran Menteri Pendidikan dan kebudayaan Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (covid-2019). Merujuk kepada surat edaran dimaksud, maka proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan beberapa ketentuan. 1) Pertama, belajar dari rumah melalui pembelajaran *daring* atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk

kenaikan kelas maupun kelulusan. 2) Kedua, belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi covid-19. 3) Ketiga, aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan *akses* atau fasilitas belajar di rumah. 4) Keempat, bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi *skor* atau nilai kuantitatif.

Pembelajaran jarak jauh biasa disebut dengan *study from home*. Menurut Noeraida dan Dasrun (2020:173) menyatakan bahwa kebijakan kelas *online* diberlakukan untuk semua jenjang pendidikan, mulai dari mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT). Dengan *study from home* diberlakukan maka pembelajaran dengan jarak jauh diberlakukan dengan teknologi yaitu berbasis *daring* atau *online*.

Zuhri dan Khaerunnisa (2020:55) menyatakan bahwa kebijakan yang telah disepakati oleh kementerian, Nadiem Makarim menjelaskan bahwasannya tahun ajaran baru 2020/2021 tetap dimulai pada bulan Juli 2020, akan tetapi untuk daerah yang berada di zona kuning, orange, dan merah tidak boleh melakukan pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan. Maka dari itu, daerah yang terdapat di zona-zona tersebut tetap menjalankan belajar dari rumah secara *daring*. Dengan pembelajaran berbasis *daring* atau *online* tidak memungkinkan untuk

saling bertatap muka dengan tujuan baik agar laju penyebarluasan virus Covid-19 tidak menularkan sesama.

Berbagai wilayah Indonesia dengan adanya kebijakan *study from home* merupakan sebuah tantangan bagi pemerintah, pengajar, pelajar dan tentunya orangtua. Ketika sekolah daring dilaksanakan di wilayah yang aksesibilitas, infrastruktur, dan literasi digitalnya masih rendah kemungkinan besar mengalami hambatan. Belajar dari rumah (*study from home*) juga menjadi beban bagi orangtua, menurut Arwen et al, dkk (dalam Setyorini, 2020:97) menyatakan bahwa dampak belajar di rumah juga dirasakan oleh orangtua yang juga memiliki beban lebih karena harus menjadi guru di rumah, mengajar membuat tugas, dan selalu memantau. Dari beberapa pelajar pun juga masih banyak yang belum memiliki dan mampu mengoperasikan *smartphone* dengan berbagai fasilitas belajar yang baru untuk menunjang belajar *online*, keterbatasan aksesibilitas internet karena tidak semua siswa bertempat tinggal di daerah kota dengan sarana komunikasi melainkan ada juga yang tinggal dipelosok desa dan belum terfasilitasi dengan maksimal. Tuntutan bagi pengajar dan pendidik yaitu harus mampu beradaptasi dengan teknologi agar mampu meminimalisir hambatan belajar.

Permasalahan belajar berpengaruh besar pada hasil belajar siswa dirumah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Larasati, dkk (2020:137) menyatakan bahwa dari 344 siswa 552, 6% diantaranya mengaku semangat belajarnya menurun selama pembelajaran daring. Kondisi belajar di rumah tentu berbeda dengan kondisi di ruang kelas. Di rumah, siswa harus mampu untuk melakukan

belajar secara mandiri dan menjaga kualitas belajarnya agar apa yang materi pembelajaran dapat dipahami dengan efektif. Selain itu, faktor lain menyebabkan turunnya motivasi belajar siswa adalah waktu yang tepat untuk belajar. 61,1% siswa mengaku sulit untuk menemukan waktu yang tepat untuk belajar di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020:52) dengan 74 informan yang merupakan siswa sekolah menengah atas di Indonesia menyatakan bahwa pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapan dalam menghadapi tingkat berikutnya. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal siswa tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Naoeraida dan Dasrun (2020:177) menyatakan siswa sepakat bahwa sistem *online* membuat belajar rumit. Situasi ini dirasakan siswa ketika harus membiasakan diri untuk mengerjakan tugas dari tiap mata pelajaran ditambah *deadline* tugas bersamaan dalam tentang 1 pekan. Kerumitan bertambah lagi ketika mereka harus mengerjakan tugas tersebut secara mandiri tanpa ada teman diskusi seperti halnya belajar tatap muka di kelas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurkhafifah, dkk (2020: 80-81) bahwa hampir semua responden yang terdiri dari peserta didik dari jenjang SD sampai

SMA sepakat bahwa mereka tidak senang dengan ketetapan perpanjangan masa belajar dari rumah atau *school from home*. Seperti halnya pada berita yang dimuat oleh Solopos.com pada rabu (26/08/2020) Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Jawa Tengah (Disdikbud) Jateng terus membuat inovasi terkait kendala saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi Covid-19.

Dampak belajar dari rumah (*study from home*) bagi siswa bahwa *sistem online* membuat motivasi belajar menurun, serta pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan kecemasan. Menurut Palupi (2020:19) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Tenggat waktu yang diberikan sempit, padahal banyak tugas yang harus dikerjakan segera dari guru mata pelajaran yang lain. Jika anak terbebani, bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental yang justru akan memengaruhi imunitasnya. Sejumlah siswa mengeluh beratnya penugasan dari guru yang harus dikerjakan dengan tenggat yang sempit, di sisi lain masih banyak tugas dari guru lain. Dari hasil masalah-masalah dan berbagai penelitian sebelumnya peneliti berpendapat bahwa siswa mengalami stres belajar.

Bagi dunia pendidikan tentu saja tidak jauh dengan kata belajar tentu tidak asing dengan istilah stres belajar (*stress of learning*). Stres belajar menurut Alvin (dalam Nursalim dan Nurul, 2014:2) adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan

PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres belajar. Sedangkan menurut Sarafino (dalam Ifdil, dkk 2018:41) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Penyampaian materi dari guru kepada siswa merupakan suatu kendala besar pada belajar dan hasil belajar yang dapat membuat sistem pendidikan turun. Pada masa pandemi dengan metode belajar *daring* siswa dituntut untuk lebih tepat waktu dalam tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Pendapat lain menurut Hawari (dalam Hasibuan, 2019:129) menyatakan bahwa bentuk dari stres dilingkungan pendidikan adalah merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil.

Menurut Arifin (2018:70) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Stres belajar memiliki dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri) seperti tekanan-tekanan belajar,

tugas terlalu banyak maupun kurangnya memahami materi, faktor eksternal (dari luar) contohnya seperti dilingkungan tempat banyaknya tuntunan sosial yang membuat tekanan individu stres.

Stres belajar siswa dimasa pandemi ini yang tentu berbeda dengan kondisi normal. Dalam penelitian yang dilakukan Yuwono (2020:137) menyatakan bahwa kondisi stres pada masa pandemi COVID-19 dengan responden 65% pada kategori sedang, 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi. Kondisi stres pada masa pandemi COVID-19 ada tiga hal utama yaitu wabah Covid-19, infodemic dan kelelahan media sosial.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Juni 2021 di MTs. Nurul Ulum Welahan terlihat di sekolah hanya terdapat 50% guru yang hadir untuk melaksanakan kegiatan piket dan memantau aktivitas pembelajaran jarak jauh yang dilakukan oleh siswa-siswi di rumah masing-masing melalui *e-learning* yang digunakan di MTs. Nurul Ulum Welahan, berdasarkan temuan yang ada guru BK memberikan daftar hadir siswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh berdasarkan data yang diberikan guru BK terlihat banyak siswa yang tidak mengikuti pembelajaran.

Hal tersebut juga di perkuat dengan wawancara yang dilaksanakan pada bulan Juni 2020 di MTs. Nurul Ulum Welahan diperoleh hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menyatakan bahwa selama pandemi ini di MTs. Nurul Ulum Welahan melaksanakan pembelajaran *online* atau *daring* menggunakan *e-learning chamilo*, salah satu guru bimbingan konseling menyatakan bahwa banyak keluhan mengenai stres karna siswa dituntut untuk mengerjakan tugas

setiap hari, bahkan ada yang sering membolos dan sering tidak mengerjakan tugas.

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

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah tersebut sebagai berikut :

- 1) Akibat kebijakan *study from home* siswa menyatakan bahwa *sistem online* membuat pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan.
- 2) Kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapan dalam menghadapi tingkat berikutnya.
- 3) Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal siswa tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya dan membuat motivasi belajar menurun.
- 4) Pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan stres belajar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian hanya membatasi masalah “Stres Akademik Siswa dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu Stres Akademik Siswa dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Stres Akademik Siswa dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan dalam bimbingan dan konseling khususnya tentang stres akademik siswa pada

masa pandemi. Serta sebagai acuan dan refrensi untuk penelitian yang dilakukan selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk peneliti sendiri untuk mengetahui stres akademik siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi dan juga untuk peneliti yang akan datang untuk dijadikan sebagai bahan refrensi penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stress Belajar

1. Pengertian Stres Belajar

Stres menurut Gregson (2015: 44) dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi yang dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Smith (dalam Ifdil Rober, 2015: 80) menyatakan bahwa stres disebabkan oleh hal apapun yang membuat individu tegang, marah, frustrasi, atau tidak bahagia. Stres sering didapatkan pemahaman yang negatif, padahal tidak selalu stres dibutuhkan dalam jumlah yang cukup untuk memungkinkan individu bisa menjadi produktif.

Pendapat lain menurut Siswanto (2017: 57) bahwa stres sendiri terjadi bila individu mengalami ilustrasi yang berkepanjangan. Dasopang dan Aprida (2017: 336) menyatakan bahwa teori belajar Gagne, yaitu teori belajar yang merupakan perpaduan antara behaviorisme dan kognitivisme. Belajar merupakan sesuatu yang terjadi secara alamiah, akan tetapi hanya terjadi dengan kondisi tertentu. Yaitu kondisi internal yang merupakan kesiapan peserta didik dan sesuatu yang telah dipelajari, kemudian kondisi

eksternal yang merupakan situasi belajar yang secara sengaja diatur oleh pendidik dengan tujuan memperlancar proses belajar.

Menurut Slameto (dalam Suroso, 2017: 189) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pendapat lain tentang belajar menurut Skinner (dalam Hanafy, 2014: 68) adalah menciptakan kondisi peluang dengan penguatan (*reinforcement*), sehingga individu akan bersungguh-sungguh dan lebih giat belajar dengan adanya ganjaran (*funishment*), dan pujian (*rewards*) dari guru atas hasil belajarnya.

Arifin (2018:70) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Fauzan dan Istiana (2016:4) menyatakan bahwa stres belajar adalah sebuah tingkah laku yang maladaptif karena apabila dibiarkan tingkah laku tersebut akan berdampak buruk kepada siswa seperti gangguan belajar

Pendapat lain tentang stres belajar menurut Hawari (dalam Hasibuan, 2019: 129) bahwa bentuk dari stres dilingkungan pendidikan adalah merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil. Sarafino (dalam Ifdil, 2018: 41) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Esensi stres belajar menurut Looker (dalam Hasibuan, 2019: 129) merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan belajar dilingkungan sekolahnya dan mahasiswa cenderung akan mengalami stres belajar. Sedangkan menurut Alvin (dalam Nursalim, 2014: 2) stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan.

Dari beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa stres belajar adalah tekanan-tekanan psikofisik pada individu yang berhubungan dengan belajar, berupa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil. Stres belajar juga memiliki pengaruh yang sangat penting dalam perkembangan individu. Individu yang memiliki stres belajar yang baik mampu mengontrol tekanan-tekanan stres pada dirinya sendiri, lebih siap dalam menghadapi tantangan stres belajar dikemudian hari.

2. Ciri-ciri Stres Belajar

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Prasastisiwi (dalam Hariastuti, 2020: 757) beberapa siswa yang mengalami stres dalam bidang akademik memiliki ciri meliputi tidak dapat berkonsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar, mudah merasa resah dan tidak tenang, berkeringat secara berlebihan dalam kondisi normal, mudah pusing ketika berfikir, pesimis, cenderung pasif dalam diskusi kelompok dan sukar mengingat materi yang dipelajari.

Suwendra, (2014: 17) menyatakan umumnya ketika seseorang mengalami stres akan muncul gejala-gejala stres yaitu gejala fisiologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh, gejala psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap, dan gejala keperilakuan atau perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku. Sedangkan menurut Fauzan (2016: 2) bahwa gejala tersebut dapat dilihat dengan adanya perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik, misalnya individu mengalami gemetar, tidak dapat tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya. Sedangkan perubahan psikis yang berwujud secara emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala emosi antara lain marah-marah, mudah tersinggung, gejala intelektual antara lain mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi dan gejala interpersonal antara lain kepercayaan pada orang lain menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain.

Zuroida, (2020: 3) menyatakan bahwa ciri-ciri anak yang mulai mengalami stres belajar ialah anak mulai merasa jenuh atau bosan yang disebabkan karena hilangnya motivasi dan konsolidasi dari salah satu tingkat keterampilan tertentu. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan diantaranya merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari dan mengalami gangguan pada sistem pencernaannya seperti gangguan pada usus dan perut kembung selain itu gangguan-gangguan lain seperti perasaan tidak dapat santai, jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung, perasaan tegang pada otot-otot.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur dari stres belajar antara lain:

- a. Gejala fisiologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh, misalnya : mudah pusing ketika berfikir, mudah merasa resah, berkeringat secara berlebihan dalam kondisi normal, mudah lelah dan merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari dan mengalami gangguan pada sistem pencernaannya seperti gangguan pada usus dan perut kembung
- b. Gejala psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap, dan gejala keperilakuan atau perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku, misalnya : pesimis, cenderung pasif dalam diskusi kelompok dan sukar

mengingat materi yang dipelajari, hilangnya motivasi dan konsolidasi dari salah satu tingkat keterampilan tertentu

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Belajar

Yusuf (dalam Suwendra, 2014: 54) menyebutkan faktor- faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Sedangkan menurut Yusuf (2018:122) bahwa faktor pemicu stres itu dapat diklarifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

- a. Stressor fisik-biologis, seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik/ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti: terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- b. Stressor psikologis, seperti: negative thinking atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- c. Stressor sosial: (1) iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (seperti: suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obat terlarang), sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang

anggota keluarga merangkap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah; (2) faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari; (3) iklim lingkungan, seperti maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan, dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas/dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah di mana-mana) atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas, bertempat tinggal di daerah bawahan atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar menurut Nursalim dan Nurul (2014:3) adalah : a) ketidakteraturan atau ketidakmampuan dalam mengelola waktu, b) terlalu banyak tanggung jawab atau sebaliknya, c) tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas, d) merasa bosan, e) tidak mendapat dukungan, f) ketidakmampuan seorang anak mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dituntut orang tua atau guru, g) tekanan persaingan di sekolah, h) kebutuhan untuk diterima yang berlebihan. misalnya, ingin disukai guru atau teman, i) gangguan lingkungan atau fisik. Seperti suara keras, kekurangan gizi, dan sebagainya,

j) penyesuaian diri dengan orang atau situasi-situasi baru, misalnya pindah sekolah atau rumah, k) banyaknya kegiatan yang membuat sibuk, misalnya, les, ekstrakurikuler, dan hobi

Jadi kesimpulan faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar dari beberapa tokoh diatas adalah

- a) Individu itu sendiri. Ketidakteraturan atau ketidakmampuan dalam mengelola waktu, tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas kebutuhan untuk diterima yang berlebihan, dan banyaknya kegiatan yang membuat sibuk, misalnya: les, ekstrakurikuler, dan hobi
- b) Keluarga. Tidak mendapat dukungan, ketidakmampuan seorang anak mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dituntut orang tua atau guru
- c) Lingkungan. Tekanan persaingan di sekolah, gangguan lingkungan atau fisik. Seperti suara keras, kekurangan gizi, dan sebagainya.

B. Kerangka Berpikir

Pandemi Covid-19 membuat kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh atau biasa disebut dengan *study from home*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Larasati, dkk (2020:137) menyatakan bahwa dari 344 siswa 552, 6% diantaranya mengaku semangat belajarnya menurun selama pembelajaran daring. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020: 52) dengan 74 informan yang merupakan siswa sekolah menengah atas di Indonesia menyatakan bahwa

pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan.

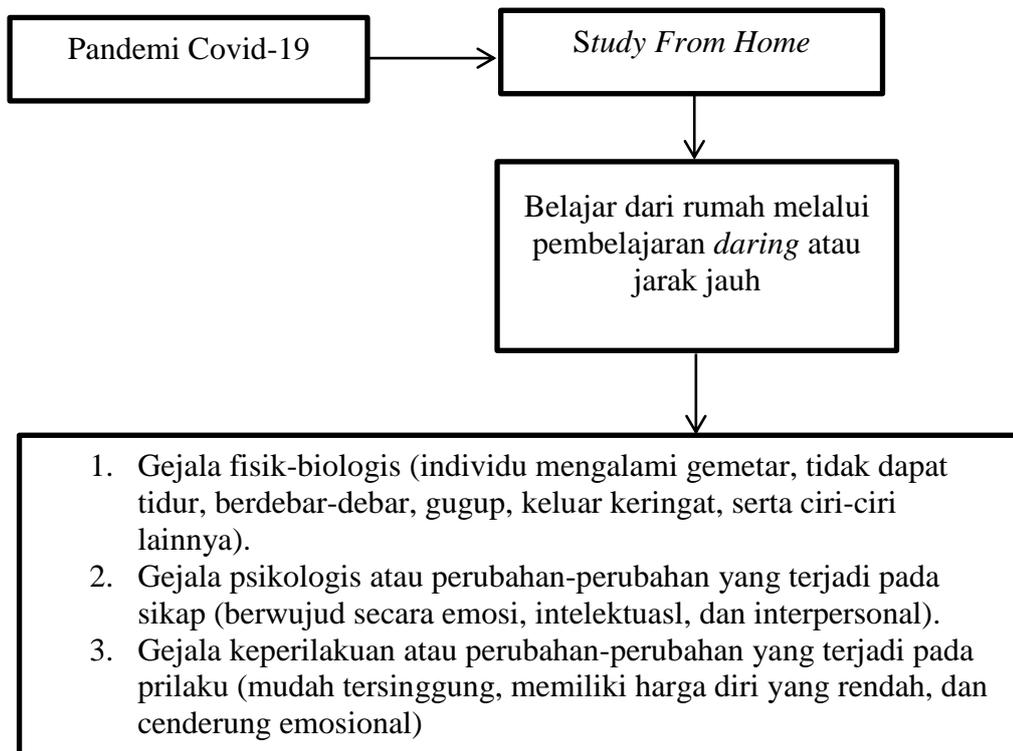
Study from home dilakukan dengan ketentuan belajar dari rumah melalui pembelajaran *daring* atau jarak jauh, siswa belajar secara mandiri, siswa dituntut untuk beradaptasi dengan mengoperasikan *smartphone* dengan berbagai fasilitas belajar agar mampu meminimalisir hambatan belajar dan Aktivitas di sekolah tidak boleh secara tatap muka.

Menurut Palupi (2020: 19) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. *Study from home* membuat dampak bagi siswa dalam belajarnya yaitu pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan, kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapan dalam menghadapi tingkat berikutnya, siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal siswa tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya, membuat motivasi belajar menurun dan siswa merasa pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan kecemasan.

Hal tersebut mengakibatkan pada stres belajar yang meliputi: gejala fisik-biologis (individu mengalami gemetar, tidak dapat tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya), gejala psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap (berwujud secara emosi,

intelektuasl, dan interpersonal), dan gejala berperilaku atau perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku (mudah tersinggung, memiliki harga diri yang rendah, dan cenderung emosional). Berikut dapat dilihat pada bagan kerangka berpikir:

Bagan 2.1. Kerangka Berfikir



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *survey* dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengungkapkan suatu apa adanya. Menurut Jogiyanto (2016: 3) menyatakan bahwa survei (*survey*) atau jajak-pendapat atau lengkapnya *self-administered survey* adalah metoda pengumpulan data primer dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada responden-responden secara tertulis. Survei dilakukan dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan kepada responden-responden tanpa komunikasi secara langsung.

Menurut Singarimbun dan Effendi (2015: 43) penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi, dengan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Sedangkan pendapat lain menurut Daniel (dalam Balipaper, 2010: 22) survei merupakan pengamatan atau penyidikan kritis dari persoalan tertentu di suatu daerah/lokasi, atau dari studi ekstensif yang dipolakan untuk memperoleh keterangan valid dan untuk memperoleh informasi-informasi yang dibutuhkan.

Menurut Sugiyono (2018: 35) penelitian survei adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian survei, peneliti menanyakan ke beberapa orang (yang disebut dengan responden) tentang keyakinan, pendapat, karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau sekarang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian survei kuantitatif dalam penelitian ini adalah untuk menanyakan tentang keyakinan, pendapat, karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau sekarang tentang objek yang diteliti seperti apa adanya dan menarik kesimpulan tentang hal tersebut sesuai fenomena yang tampak pada saat penelitian dilakukan menggunakan kuesioner.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan survai, dengan X: *study from home* (Variabel Bebas) dan Y: Stres Belajar



A. Subjek Penelitian

1. Populasi

Arikunto (2010: 173) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Edy Purwanto (2013: 100), populasi adalah sebuah kelompok dan hasil-hasil sebuah penelitian yang dilakukan hendak digeneralisasikan hasil penelitiannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan yang berjumlah 80 siswa yang terdiri dari 4 kelas. *Try out* akan dilaksanakan di kelas IX A dengan jumlah siswa 20 anak, berikut dapat dilihat pada table 3.1:

Tabel. 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	IX A	20
2.	IX B	20
3.	IX C	20
4.	IX D	20
Jumlah		80

2. Sampel

Arikunto (2010: 174) menjelaskan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah kelas IX B sampai IX D dengan jumlah siswa 60.

3. Sampling

Menurut Sugiyono (2014: 116) teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan. Teknik *sampling* pada dasarnya dikelompokkan menjadi dua yaitu *probability*

sampling dan *nonprobability sampling*. Menurut Sugiyono (2014:118) definisi *probability sampling* adalah “teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel”.

Selanjutnya menurut Sugiyono (2014:120) definisi *nonprobability sampling* adalah “teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik yang diambil yaitu *sampling jenuh (sensus)*. Menurut Sugiyono (2014:118) teknik *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka dari itu, Penulis memilih sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 60 orang.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner/angket. Instrumen dalam dunia pendidikan memang ada yang sudah tersedia dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya, namun walaupun instrumen-instrumen tersebut sudah tersedia tetapi sulit dicari namun bila dipakai kembali untuk tempat-tempat tertentu masih *valid* dan *reliable*. Maka dari itu peneliti menyusun sendiri instrumennya dengan cara berpedoman dengan instrumen yang sudah teruji

valid dan *reliable*. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan sebagian dibuat sendiri dan sebagian lagi diambil dari yang sudah tersedia. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala Guttman dengan memberikan empat katagori jawaban yaitu YA atau TIDAK. Dalam penelitian ini penyusun menggunakan angket bersifat tertutup (berstruktur), hal ini didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman responden yang berbeda-beda, selain itu untuk menghindari informasi yang lebih meluas. Penyusun menggunakan kuesioner tertutup sehingga dengan demikian responden tinggal memilih beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Penyusun menggunakan kuesioner dengan skala Guttman. Penelitian menggunakan skala guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas (konsisten) terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan.

Menurut Usman (2011: 155), skala Guttman sangat baik untuk meyakinkan peneliti tentang kesatuan dimensi dan sikap atau sifat yang diteliti, yang sering disebut dengan atribut universal. Skala Guttman disebut juga skala *scalogram* yang sangat baik untuk meyakinkan hasil penelitian mengenai kesatuan dimensi dan sikap atau sifat yang diteliti. Adapun skoring perhitungan responden dalam skala Guttman adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skor Kuisisioner Belajar Pada Masa Pandemi

Jawaban	Skoring
Ya	1
Tidak	0

Jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi “satu” dan skor terendah “nol”, untuk alternatif jawaban dalam kuesioner, penyusun menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif, yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0. Dalam penelitian ini penyusun menggunakan skala Gutman dalam bentuk *checklist*, dengan demikian penyusun berharap akan didapatkan jawaban yang tegas mengenai data yang diperoleh. Tahap awal dari pembuatan kuesioner adalah mengumpulkan berbagai informasi yang ingin didapatkan dari responden yang kemudian dituangkan dalam kisi-kisi instrumen, setelah itu baru disusun pertanyaan dari kisi-kisi yang telah dibuat.

Tabel 3.3

Kisi-kisi Kuesioner Stres Belajar Pada Masa Pandemi Sebelum *Try Out*

No	Indikator	Nomer Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gejala Fisik-Biologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh (individu mengalami gemetar, tidak dapat tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya)	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
2.	Gejala Psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap (berwujud secara emosi seperti: sedih, takut,	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 23	8

No	Indikator	Nomer Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	marah, terkejut. Intelektuasi seperti: berfikir secara rasional, berpikir, menalar. dan Interpersonal seperti: berinteraksi, komunikasi)			
3.	Gejala keperilakuan/perubahan- perubahan yang terjadi pada perilaku (pesimis, cenderung pasif dalam diskusi kelompok dan sukar mengingat materi yang dipelajari, hilangnya motivasi dan konsolidasi (usaha untuk memperkuat hubungan) dan salah satu tingkat keterampilan tertentu.	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	4
Jumlah				24

1) Validitas

Validitas merupakan sebuah kata benda sedangkan valid merupakan kata sifat. Sebuah data atau informasi dapat dikatakan valid apabila sesuai dengan kenyataan yang senyatanya. Sebuah skala dikatakan valid apabila skala itu dapat tepat mengukur apa yang hendak diukur. Atau dengan kata lain validitas ialah ketepatan.

Menurut Arikunto (2013: 87) untuk menghitung validitas soal uraian digunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dengan:

- r_{xy} : koefisien korelasi *product moment*
 N : banyaknya peserta
 $\sum X$: Jumlah skor item
 $\sum Y$: Jumlah skor total
 $\sum X^2$: Jumlah kudrat skor item
 $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total
 $\sum XY$: Jumlah perkalian skor item dan skor total

Hasil r_{xy} yang diperoleh dikonsultasikan dengan r_{tabel} *product moment* dengan signifikansi 5%. Jika $r_{xy} \geq r_{tabel}$, maka instrumen tes tersebut dikatakan valid, namun jika sebaliknya maka butir skala tersebut tidak valid.

2) Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliabel yang artinya dapat dipercaya. Sebuah skala dikatakan dapat dipercaya jika memberikan hasil yang tetap apabila diteskan berkali-kali. Jadi reliabilitas ialah ketetapan. Menurut Arikunto (2013: 122) untuk menghitung reliabilitas skala digunakan rumus *Alpha* yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Dengan:

- r_{11} = reliabilitas yang dicari

$\sum \sigma_i^2$ = jumlah varians skor tiap – tiap item

σ_t^2 = varians total

n = banyaknya item soal

Dengan rumus varians skor total yang digunakan ialah :

$$\sigma_t^2 = \frac{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}$$

Dengan:

σ_t^2 = variansi total

n = jumlah siswa

Tolak ukur yang digunakan untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas ialah sebagai berikut :

$r_{11} \leq 0,20$: derajat reliabilitasnya sangat rendah

$0,20 \leq r_{11} \leq 0,40$: derajat reliabilitasnya rendah

$0,40 \leq r_{11} \leq 0,60$: derajat reliabilitasnya cukup

$0,60 \leq r_{11} \leq 0,80$: derajat reliabilitasnya tinggi

D. Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner/angket yang berdasarkan kepada data yang ingin diungkap yaitu stres belajar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

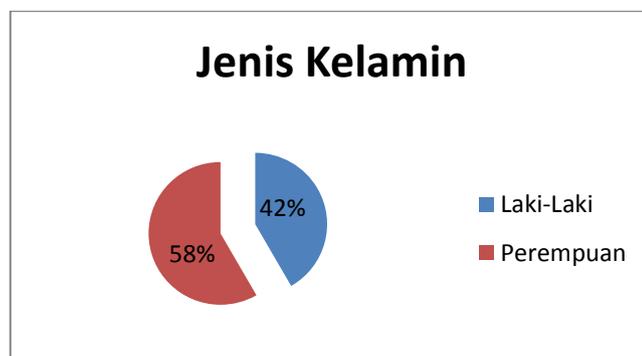
Bab ini disajikan hasil penelitian yang merupakan jawaban terhadap pertanyaan mengenai stres belajar siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi para siswa kelas IX B sampai dengan kelas IX D MTs. Nurul Ulum Welahan dan bagaimana kondisi belajar siswa di masa pandemi. Penyajian hasil penelitian dilanjutkan dengan pembahasan stres belajar siswa pada masa pandemi.

A. Hasil Penelitian

Responden pada penelitian ini berjumlah 36 siswa. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Responden Menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi
1	Laki-laki	15
2	Perempuan	21
Total		36



Gambar 4.1

Diagram Jenis Kelamin

Dari hasil responden penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dapat kita lihat tabel di atas laki-laki berjumlah 15 siswa dan perempuan berjumlah 21 siswa, atau persentase pada gambar grafik di atas bahwa persentase laki-laki 42% dan persentase perempuan 58%. Maka jumlah responden paling banyak dari jenis kelamin adalah perempuan. Selanjutnya tolak ukur yang digunakan untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas ialah sebagai berikut:

Tabel 4.2

Kategori Interval Stres Belajar

Rentan	Kategori
$r_{11} \leq 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r_{11} \leq 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} \leq 0,60$	Tinggi
$0,60 \leq r_{11} \leq 0,80$	Sangat Tinggi

Berdasarkan rentan skor tersebut dapat digolongkan menjadi empat kategori yaitu: rentan $r_{11} \leq 0,20$ termasuk kategori sangat rendah, rentan $0,20 \leq r_{11} \leq 0,40$ termasuk kategori rendah, rentan $0,40 \leq r_{11} \leq 0,60$ termasuk kategori tinggi, dan rentan $0,60 \leq r_{11} \leq 0,80$ termasuk kategori sangat tinggi.

Tabel 4.3

Interpretasi Data Stres Belajar

No Item	R11	Kategori
1	0,243	Rendah
2	0,188	Sangat Rendah
3	0,243	Rendah
4	0,243	Rendah
5	0,188	Sangat Rendah
6	0,188	Sangat Rendah
7	0,243	Rendah
8	0,243	Rendah

No Item	R11	Kategori
9	0,188	Sangat Rendah
10	0,222	Rendah
11	0,173	Sangat Rendah
12	0,249	Rendah
13	0,120	Sangat Rendah
14	0,120	Sangat Rendah
15	0,188	Sangat Rendah
16	0,222	Rendah
17	0,188	Sangat Rendah
18	0,249	Rendah
19	0,201	Rendah
20	0,222	Rendah
21	0,222	Rendah
22	0,052	Sangat Rendah
23	0,201	Rendah
24	0,222	Rendah
Jumlah	4,818	
Skor Tertinggi	0,249	
Skor Terendah	0,052	
Rata-Rata	0,200	Rendah

Berdasarkan hasil dari reliabilitas 24 item kuisisioner stres belajar siswa dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah adalah 0,052, skor tertinggi adalah 0,249, untuk skor rata-rata adalah 0,200. Maka dapat dikatakan jumlah skor dapat diklasifikasikan dalam kategori stres belajar siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi kelas IX B sampai kelas IX D di MTs. Nurul Ulum Welahan dengan presentase 100%. Adapun tabel distribusi frekuensi stres belajar siswa pada masa pandemi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Stres Belajar

No	Rentan	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$r11 \leq 0,20$	Sangat Rendah	7	12%
2	$0,20 \leq r11 \leq 0,40$	Rendah	4	7%
3	$0,40 \leq r11 \leq 0,60$	Tinggi	14	58%
4	$0,60 \leq r11 \leq 0,80$	Sangat Tinggi	11	23%

Berdasarkan hasil di atas pada kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan mengenai stres belajar dapat diketahui ada 7 siswa dengan kategori sangat rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori sangat tinggi dengan persentase 23%.

Bila dilihat dari data jenis kelamin siswa laki-laki dan siswi perempuan rata-rata untuk stres belajar lebih tinggi perempuan dengan jumlah 21 siswa sedangkan laki-laki dengan jumlah 11 siswa. Dilihat data jenis kelamin perempuan siswi dalam persentase 58%, termasuk pada kategori tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Engelberta (2019), bahwa dari 72 siswa dan siswi kelas SMP di SMP X Tangerang, sebanyak 33 siswa-siswi mengalami stres belajar, dimana 23 siswa diantaranya adalah siswi perempuan dan 10 siswanya adalah siswa laki-laki.

Hasil penelitian diperoleh data bahwa pada angket terbuka mengenai faktor utama tingkat stres siswa kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan mengenai stres belajar dapat diketahui mayoritas menyatakan terlalu banyak tanggung jawab sebanyak 11 siswa (30,5%). Tanggung jawab disini adalah tanggung

jawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru pelajaran, dengan pembelajaran jarak jauh ini mengharuskan siswa mengerjakan tugas dua kali daripada pembelajaran tatap muka. Hal ini sejalan dengan pernyataan Barseli (2017: 145), kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat., Pernyataan merasa bosan 12 siswa (33,3%), hal ini sejalan dengan pernyataan Daradjat (dalam Barseli, 2020: 97), menyebutkan hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring (*online*). Bagi siswa/mahasiswa yang mempunyai fasilitas untuk dapat mengakses PBM secara online tidak ada masalah. Akan tetapi faktanya tidak seluruh wilayah di bumi Nusantara ini dapat mengakses fasilitas berbasis IT tersebut. Anak akan stress, karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan haaran. pernyataan ketidakmampuan dalam mengelola waktu 8 siswa (22,2%), dan paling sedikit menyatakan tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas yaitu 5 siswa (13,8%), hal tersebut sesuai dengan pernyataan Wanda (2020: 45), perubahan ini menyebabkan kebingungan pada peserta didik dan ditambahkan dengan adanya kendala-kendala yang ditemui peserta didik dan pengajar saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Dengan diterapkannya sistem pembelajaran online ini ditemukan mahasiswa yang terganggu pikirannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran

dengan baik dan benar.. Kemudian pernyataan yang di jawab oleh siswa mengenai harapan kedepannya adalah segera melakukan pembelajaran *offline*.

B. Pembahasan

Hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, pembahasan ini digunakan untuk menjelaskan hasil penelitian dan menjawab pertanyaan penelitian tentang tingkat stres belajar pada siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya siswa kelas IX MTs. Nurul Ulum Welahan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 siswa (71,6%), dan siswa laki-laki sebanyak 15 siswa (28,4%), berasal dari jurusan kelas IX.

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

Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap stres. Respons terhadap stres dikelompokkan menjadi 4 bagian yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, serta respons tingkah laku. Faktor lain yang juga dapat menyebabkan perbedaan tingkat stres seseorang adalah mekanisme koping. Mekanisme koping yang buruk dapat memperparah stres

seseorang, begitupun sebaliknya. Jika seseorang bisa melawan stres yang ia rasakan dengan melakukan mekanisme koping yang benar, maka stres tersebut bisa berkurang bahkan bisa menghilang (Suganda, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melani Kartika Sari (2020), didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), dan stres ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular Covid. Kondisi wabah yang penuh dengan ketidakpastian ini perlu disikapi secara bijaksana oleh berbagai pihak. Perlu usaha untuk mereduksi stres dengan melakukan beragam aktivitas yang menyenangkan di dalam rumah yang bisa dilakukan oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky Maharany Putri (2020), bahwa pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (daring) yang dilakukan <12 kali dalam 3 minggu oleh 208 mahasiswa menunjukkan hasil 188 responden mengalami tingkat stres tinggi dan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilaksanakan >12 kali oleh 262 mahasiswa menunjukkan hasil 250 mahasiswa mengalami tingkat stres tinggi.

Survei yang dilakukan oleh Ketua Pimpinan Wilayah Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) Jawa Timur, Choirul Muntadiin menunjukkan bahwa mayoritas pelajar di Jawa Timur menilai sistem pembelajaran daring untuk pelajar yang dirumahkan sejak pertengahan bulan lalu, kurang kreatif. Sebanyak 92,29% pelajar Jawa Timur yang menjadi responden survei, menginginkan metode belajar daring yang lebih kreatif dan inovatif. Mayoritas

pelajar di Jawa Timur, berdasarkan hasil survei menyatakan lebih senang saat belajar di sekolah. Survei persepsi pelajar pada kategori ini, 82 persen pelajar mengaku lebih senang belajar di sekolah, 15 persen menyatakan lebih senang belajar daring, dan sisanya menyatakan tidak tahu. Mayoritas pelajar Jawa Timur setuju dengan pernyataan bahwa belajar di sekolah, bertatap muka dengan guru lebih efektif dari pada belajar dari rumah, dengan prosentase 95,42 %. Direktur Student Research Center (SRC) PW IPNU Jawa Timur, Ahmad Ainun Najib menyatakan bahwa hasil survei juga mengungkap pendapat para pelajar di Jawa Timur tentang langkah pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid-19. Mayoritas pelajar yang menjadi responden survei, setuju dengan penerapan pembatasan sosial dan ketentuan menjaga jarak aman. Survei tentang persepsi pelajar di tengah pandemi Covid-19 dilaksanakan pada 28 Maret-11 April 2020. Survei tersebut melibatkan 480 pelajar dari kalangan pelajar SMP dan SMA. Para responden berasal dari 38 Kabupaten/Kota di Jawa Timur dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan dengan teknik *multistage random sampling* dengan *margin of error* 5 % (Kompas, 2020)

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 30 siswa (34%) dari 88 siswa, sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 22 siswa (25%), lalu stres berat dan stres normal masing-masing sebanyak 18 siswa (20,5). Berdasarkan hasil dari mini survei yang peneliti lakukan didapatkan bahwa media daring yang digunakan siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan antara lain *google*

classroom, e-learning, whatsapp group, zoom meeting dan *youtube*. Tingkat stres yang cenderung tinggi pada siswa yang bersekolah dengan media daring dapat terjadi karena minimnya interaksi antara guru-siswa ataupun siswa-siswa, siswa enggan menanyakan guru secara online ataupun siswa bisa merasa tidak paham akan pembelajaran yang dilaksanakan tanpa tatap muka.

Interaksi sosial yang berkurang secara drastis juga dapat menjadi penyebab timbulnya stres pada siswa. Rasa bosan yang dialami siswa selama belajar dari rumah juga menjadi permasalahan bagi siswa. Pembelajaran dengan media daring juga memberikan beban tugas yang banyak dengan waktu yang singkat kepada siswa-siswa dimana hal ini menjadi permasalahan dan hambatan bagi siswa yang dapat memicu stres pada siswa.

Kuesioner tingkat stres siswa kelas IX yang bersekolah dengan media daring di MTs. Nurul Ulum Welahan Hasil penelitian diperoleh data bahwa pada kuesioner tingkat stres siswa kelas IX yang bersekolah dengan media daring di MTs. Nurul Ulum Welahan dalam kategori 7 siswa dengan kategori sangat rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori cukup dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 23%.

BAB V

SIMPULAN, SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

Bab ini akan diuraikan kesimpulan, keterbatasan, dan saran sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tingginya tingkat stres belajar siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan. Hasil analisis memperoleh kategori 7 siswa dengan kategori sangat rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori sangat tinggi dengan persentase 23%. Maka artinya terdapat tingkat stres belajar siswa pada masa pandemi yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul stres belajar siswa pada masa pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan Tahun 2020/2021 bahwa kategori 7 siswa dengan kategori sangat rendah dengan persentase 12%, 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 7%, 14 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 58%, dan 11 siswa pada kategori sangat tinggi dengan persentase 23%.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini hanya mengangkat tentang stres belajar sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Stres Belajar Siswa pada Masa Pandemi di MTs. Nurul Ulum Welahan, sehingga tidak menggali informasi lebih lanjut tentang hal lain dan penelitian ini tidak menggunakan treatment. Kemudian pengamatan pada subyek saat melakukan observasi kurang mendalam, kuesioner perlu ditingkatkan, dan ada kemungkinan subjek penelitian kurang keseriusan pada saat mengisi kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanta, S. 2019. "Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survei Sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris". *Administrative Law & Governance Journal Vol. 2 No. 4*
- Arifin, A. 2018. "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Vol. 02, No. 01*
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astini, dkk. 2020. "Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Mutu Stkip Agama Hindu Amplapura Vol. 11 No. 2*
- Darojat & Barnawi. 2018. *Penelitian Fenomenologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Yogyakarta; Ar-Ruzz Media.
- Dasopang & Aprida. 2017. "Belajar dan Pembelajaran". *Jurnal Kajian ilmu-ilmu Keislaman Vol. 03 No. 2*
- Fauzan & Istiana. 2016. "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No. 1*
- Fariied, dkk. 2020. *Pandemik Covid-19; Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Medan; Yayasan Kita Menulis
- Gregson & Terry. 2005. *Managing Stress*. Yogyakarta; BACA
- Hadiana, dkk. 2019. *Metode Penelitian Survei Online Dengan Google Forms*. Yogyakarta; Penerbit ANDI (Anggota IKAPI)
- Hanafy, M. 2014. "Konsep Belajar dan Pembelajaran". *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Vol. 17 No. 1*
- Hariastuti & Putri. 2020. "Pengembangan Media "ITTR" (It's Time To Relax) Sebagai Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa di SMAN 3 Sidoarjo". *Jurnal BK UNESA Vol. 11 No. 05*
- Hasibuan, M. 2019. "Hubungan Stres Belajar Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pendidikan DI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh". *Indonesian Trust Health Journal Vol. 2 No. 2*
- Hurlock Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta; Erlangga Edisi Lima

- Ifdil, dkk. 2018. "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar". *Jurnal Educatio: Kurnal Pendidikan Indonesia Vol. 4 No. 1*
- Ifdil & Rober. 2015. "Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Educatio: Kurnal Pendidikan Indonesia Vol. 1 No.1*
- Kiswanto & Rina. 2020. "Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi Karier pada Masa Pandemi". *Indonesia Journal Of Educational Counseling Vol. 4 No. 2*
- Larasati, dkk. 2020. "Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan Islam Vol. 3 No. 01*
- Madya & Ahmad. 2018. "Implementasi Pembatasan Sosial Berskala Besar, Sebuah Kebijakan Publik Dalam Penanganan Pandemi COVID-19". *Jurnal Ilmu Administrasi Negara Vol. 16 No. 1*
- Mufarrikoh, Z. 2020. *Statistika Pendidikan (Konsep Sampling dan Uji Hipotesis)*. Surabaya; CV. Jakad Media Publishing
- Noeraida & Dasrun. 2020. "Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi Covid-19". *JIKE : Jurnal Komunikasi Efek Vol. 3 No. 2*
- Nafikoh, dkk. 2020. "Tipikal Kendala Guru PAUD dalam Mengajar pada Masa Pandemi Covid-19 dan Implikasinya". *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vo. 1 No. 1*
- Nurkhafifah, dkk. 2020. "Persepsi Peserta Didik Terhadap PJJ Pada Masa Pandemi Covid 19". *Jurnal Faktor UNINDRA Vol. 7 No. 2*
- Nursalim & Nurul. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban". *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA Vol. 04 No. 03*
- Oktawirawan, D. 2020. "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol. 20 No. 2*
- Palupi, T. 2020. "Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM Vol. 9 No. 2*
- Putri, dkk. 2020. "Studi Eksploitatif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar". *Edupsycouns Journal : Journal Of Education, Psychology and Counseling Vol. 2 No. 1*
- Rukajat, A. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitative Research Approach*. Yogyakarta; Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)

- Ristyawati, A. 2020. "Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945". *Administrative Law & Governance Journal Vol. 3 No. 2*
- Sensusiyati & Rochani. 2020. "Analisis Berita Hoax Covid-19 di Media Sosial di Indonesia". *INTELEKTIVA : Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora Vol. 01 No. 09*
- Setyorini, I. 2020. "Pandemi Covid-19 dan Online Learning: Apakah Berpengaruh Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13". *Journal of Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR) Vol. 1 No. 1*
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta; C.V Andi Offset
- Sugiri, D. 2020. "Menyelamatkan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah dari Dampak Pandemi Covid-19". *Fokus Bisnis : Media Pengkajian Manajemen dan Akuntansi Vol. 19 No. 1*
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supardi. 2016. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: ANDI Offset
- Suroso & Muhammad. 2007. "Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Ekonomi". *Jurnal Pendidikan Ekonomi Vol. 2 No. 2*
- Suwendra, dkk. 2014. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009". *Jurnal Manajemen Vol. 2*
- Tukiran & Sofian. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta; LP3ES, Anggota Ikapi
- IDAI, dkk. 2020. *Protokol Tatalaksana Covid-19*. Jakarta; Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI), Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI), Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI), Perhimpunan Dokter Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia (PERDATIN), Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)
- Winanti & Wawan. 2020. *Tata Kelola Penanganan COVID-19 di Indonesia*. Yogyakarta; Gadjah Mada University Press
- Wulandari & Oktafia. 2020. "Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP) Vol. 8 No. 3*

- Yusuf, S. 2018. *Kesehatan Mental Persepektif Psikologis dan Agama*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya
- Yuwono, S. 2020. “Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dsar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling”. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol. 5 No. 1*
- Zuhri & Khaerunnisa. 2020. “Peran Jurnalis Dalam Mewartakan Berita Pembelajaran Jarak Jauh Dalam Masa Pandemi Virus Corona di Indonesia”. *El-banar: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Vol. 03 No. 01*
- Zuroida, dkk. 2020. “Hubungan Antara Stress Belajar dengan Prestasi Belajar Full Day School di SD Al-Kautsar Kota Surabaya”. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra Vol. 1 No.1*

Lampiran 1 (Sebaran Kuisisioner)

Skor Kuisisioner Stres Belajar Pada Masa Pandemi

Jawaban	Skoring
Ya	1
Tidak	0

Kisi-kisi Kuesioner Stres Belajar Pada Masa Pandemi Sebelum *Try Out*

No	Indikator	Nomer Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gejala Fisik-Biologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh (individu mengalami gemetar, tidak dapat tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya)	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40	14
2.	Gejala Psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap (berwujud secara emosi, intelektual, dan interpersonal)	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41	14
3.	Gejala keperilakuan atau perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku (mudah marah, memiliki harga diri yang rendah, dan cenderung emosional)	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42	14
Jumlah				42

Blue Print Stres Belajar Pada Masa Pandemi

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Gejala Fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya siap dan penuh energi saat pembelajaran <i>daring</i> setiap saat karena waktu tidur yang teratur. (1) 2. Mata saya sehat dan normal ketika melihat layar laptop atau <i>smartphone</i> saat melaksanakan pembelajaran <i>daring</i>. (7) 3. Saya bersemangat ketika diberikan tugas oleh guru secara <i>daring</i>. (13) 4. Saya merasa daya ingat saya tajam terhadap penjelasan materi oleh guru secara <i>daring</i>. (19) 5. Saya rajin berolah raga agar tubuh saya tetap sehat selama pandemi (25) 6. Saya banyak mengonsumsi sayuran terutama wortel agar mata saya sehat karena sering melihat <i>handphone</i> (31) 7. Selama pandemi saya merasa makin gemuk (37) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mudah lelah saat pembelajaran <i>daring</i>. (4) 2. Saya tipe orang yang mudah menyerah saat melihat soal yang susah. (10) 3. Saya sering sakit akibat terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran <i>daring</i>. (16) 4. Saya mudah lupa materi yang disampaikan guru saat pembelajaran <i>daring</i>. (22) 5. Akibat dari pembelajaran secara <i>online</i> melalui <i>handphone</i> mata saya sakit (28) 6. Saya tidur larut malam (34) 7. Saya sering sakit kepala akibat terlalu lama melihan <i>handphone</i> (40)
2	Gejala Psikologis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nilai saya tetap bagus walau pembelajaran <i>daring</i>. (2) 2. Saya senang dengan pembelajaran <i>daring</i> karena guru menyampaikan materi dengan media yang sangat menarik. (8) 3. Pembelajaran <i>daring</i> tetap optimis akan kemampuan diri setelah lulus dari sekolah. (14) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika ujian melalui <i>daring</i> sering mendapatkan nilai kurang maksimal . (5) 2. Saya terbebani dengan perbandingan tugas yang diberikan guru saat <i>daring</i> dibandingkan tatap muka. (11) 3. Saya belum memikirkan cita-cita untuk masa depan. (17)

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Saya merasa belajar saya meningkat akibat pembelajaran <i>daring</i>. (20) 5. Saya lebih senang pembelajaran <i>daring</i> daripada pembelajaran tatap muka (26) 6. Saya lebih yakin mendapatkan nilai yang bagus bila pembelajaran <i>daring</i> (32) 7. Saya lebih percaya diri saat bertanya melalui pembelajaran <i>daring</i> daripada pembelajaran tatap muka (38) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ketika diberikan tugas saya merasa malas untuk mengerjakan. (23) 5. Walaupun pembelajaran dilakukan secara <i>online</i> saya tetap kurang percaya diri (29) 6. Saya sering di ejek teman karena tidak bisa mengikuti pembelajaran <i>daring</i> karena tidak mampu membeli kuota internet (35) 7. Saya tidak pernah mendapatkan motivasi dari orang tua (41)
3	Gejala per ila ku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak puas dengan pencapaian belajar yang saya dapatkan ketika pembelajaran <i>daring</i>. (3) 2. Ketika teman saya berprestasi di dalam kelas saya memberikan selamat. (9) 3. Saya percaya diri ketika guru menyuruh saya untuk presentasi secara <i>online</i>. (15) 4. Saya senang memperhatikan guru walaupun secara <i>daring</i>. (21) 5. Saya menjadi yang paling rajin <i>online</i> setiap pembelajaran <i>daring</i> akan dimulai (27) 6. Saya menyemangati teman yang malas untuk melaksanakan pembelajaran <i>daring</i> (33) 7. Saya tidak pernah absen selama mengikuti pembelajaran <i>daring</i> (39) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak suka ketika teman kelas terlalu aktif dalam pembelajaran <i>daring</i>. (6) 2. Saya kurang aktif ketika pembelajaran <i>daring</i>. (12) 3. Saya malas saat berlangsungnya pembelajaran <i>daring</i>. (18) 4. Saya kurang suka mata pelajaran tertentu. (24) 5. Saya sering membolos saat pembelajaran <i>daring</i> (30) 6. Saya mencotek pekerjaan teman setiap mendapat tugas dari guru (36) 7. Saya pernah tidak memakai seragam selama pembelajaran <i>daring</i> (42)

I. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No Absen :

II. PETUNJUK MENGERJAKAN

Berilah tanda silang(√) pada salah satu jawaban yang saudara pilih. Apabila saudara ingin mengganti jawaban, coretlah dengan dua garis mendatar (=) pada jawaban yang saudara anggap salah, kemudian berilah tanda silang (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

III. CONTOH:

No	Pernyataan	Tanggapan	
		YA	TIDAK
1	Saya bisa berkomunikasi dengan baik	√	
1	Saya bisa berkomunikasi dengan baik	√ =	

NO	Pernyataan	Tanggapan	
		YA	TIDAK
1	Saya siap dan penuh energi saat pembelajaran <i>daring</i> setiap saat karena waktu tidur yang teratur.		
2	Nilai saya tetap bagus walau pembelajaran <i>daring</i> .		
3	Saya tidak puas dengan pencapaian belajar yang saya dapatkan ketika pembelajaran <i>daring</i> .		
4	Saya mudah lelah saat pembelajaran <i>daring</i> .		
5	Ketika ujian melalui <i>daring</i> sering mendapatkan nilai kurang maksimal.		
6	Saya tidak suka ketika teman kelas terlalu aktif dalam pembelajaran <i>daring</i> .		
7	Mata saya sehat dan normal ketika melihat layar laptop atau <i>smartphone</i> saat melaksanakan pembelajaran <i>daring</i> .		
8	Saya senang dengan pembelajaran <i>daring</i> karena guru menyampaikan materi dengan media yang sangat menarik.		
9	Ketika teman saya berprestasi di dalam kelas saya memberikan selamat.		
10	Saya tipe orang yang mudah menyerah saat melihat soal yang susah.		
11	Saya terbebani dengan perbandingan tugas yang		

NO	Pernyataan	Tanggapan	
		YA	TIDAK
	diberikan guru saat <i>daring</i> dibandingkan tatap muka.		
12	Saya kurang aktif ketika pembelajaran <i>daring</i> .		
13	Saya bersemangat ketika diberikan tugas oleh guru secara <i>daring</i> .		
14	Pembelajaran <i>daring</i> tetap optimis akan kemampuan diri setelah lulus dari sekolah.		
15	Saya percaya diri ketika guru menyuruh saya untuk presentasi secara <i>online</i> .		
16	Saya sering sakit akibat terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran <i>daring</i> .		
17	Saya belum memikirkan cita-cita untuk masa depan.		
18	Saya malas saat berlangsungnya pembelajaran <i>daring</i> .		
19	Saya merasa daya ingat saya tajam terhadap penjelasan materi oleh guru secara <i>daring</i> .		
20	Saya merasa belajar saya meningkat akibat pembelajaran <i>daring</i> .		
21	Saya senang memperhatikan guru walaupun secara <i>daring</i> .		
22	Saya mudah lupa materi yang disampaikan guru saat pembelajaran <i>daring</i> .		
23	Ketika diberikan tugas saya merasa malas untuk mengerjakan.		
24	Saya kurang suka mata pelajaran tertentu.		
25	Saya rajin berolah raga agar tubuh saya tetap sehat selama pandemi		
26	Saya lebih senang pembelajaran <i>daring</i> daripada pembelajaran tatap muka		
27	Saya menjadi yang paling rajin <i>online</i> setiap pembelajaran <i>daring</i> akan dimulai		
28	Akibat dari pembelajaran secara <i>online</i> melalui <i>handphone</i> mata saya sakit		
29	Walaupun pembelajaran dilakukan secara <i>online</i> saya tetap kurang percaya diri		
30	Saya sering membolos saat pembelajaran <i>daring</i>		

NO	Pernyataan	Tanggapan	
		YA	TIDAK
31	Saya banyak mengonsumsi sayuran terutama wortel agar mata saya sehat karena sering melihat <i>handphone</i>		
32	Saya lebih yakin mendapatkan nilai yang bagus bila pembelajaran <i>daring</i>		
33	Saya menyemangati teman yang malas untuk melaksanakan pembelajaran <i>daring</i>		
34	Saya tidur larut malam		
35	Saya sering di ejek teman karena tidak bisa mengikuti pembelajaran <i>daring</i> karena tidak mampu membeli kuota internet		
36	Saya mencotek pekerjaan teman setiap mendapat tugas dari guru		
37	Selama pandemi saya merasa makin gemuk		
38	Saya lebih percaya diri saat bertanya melalui pembelajaran <i>daring</i> daripada pembelajaran tatap muka		
39	Saya tidak pernah absen selama mengikuti pembelajaran <i>daring</i>		
40	Saya sering sakit kepala akibat terlalu lama melihan <i>handphone</i>		
41	Saya tidak pernah mendapatkan motivasi dari orang tua		
42	Saya pernah tidak memakai seragam selama pembelajaran <i>daring</i>		

Periksa kembali jawaban anda, usahakan semua terjawab sesuai dengan kondisi anda saat ini. Terimakasih

Lampiran 2 (Uji Validitas)

No Butir	r xy	ΣX	ΣX^2	σb^2	r hitung	r tabel (5%)	Ket
1	0,783	15	15	0,243	0,783	0,329	Valid
2	0,451	27	27	0,188	0,451	0,329	Valid
3	0,783	15	15	0,243	0,783	0,329	Valid
4	0,506	20	20	0,247	0,506	0,329	Valid
5	0,296	27	27	0,188	0,296	0,329	Tidak Valid
6	0,451	27	27	0,188	0,451	0,329	Valid
7	0,783	15	15	0,243	0,783	0,329	Valid
8	0,783	15	15	0,243	0,783	0,329	Valid
9	0,383	27	27	0,188	0,383	0,329	Valid
10	0,405	24	24	0,222	0,405	0,329	Valid
11	0,532	28	28	0,173	0,532	0,329	Valid
12	0,544	19	19	0,249	0,544	0,329	Valid
13	0,537	31	31	0,120	0,537	0,329	Valid
14	0,537	31	31	0,120	0,537	0,329	Valid
15	0,451	27	27	0,188	0,451	0,329	Valid
16	0,405	24	24	0,222	0,405	0,329	Valid
17	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
18	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
19	0,457	26	26	0,201	0,457	0,329	Valid
20	0,405	24	24	0,222	0,405	0,329	Valid
21	0,405	24	24	0,222	0,405	0,329	Valid
22	0,244	34	34	0,052	0,244	0,329	Tidak Valid
23	0,457	26	26	0,201	0,457	0,329	Valid
24	0,405	24	24	0,222	0,405	0,329	Valid

25	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
26	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
27	0,457	26	26	0,201	0,457	0,329	Valid
28	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
29	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
30	0,457	26	26	0,201	0,457	0,329	Valid
31	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
32	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
33	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
34	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
35	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
36	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
37	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
38	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
39	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
40	0,613	27	27	0,188	0,613	0,329	Valid
41	0,597	17	17	0,249	0,597	0,329	Valid
42	0,457	26	26	0,201	0,457	0,329	Valid

No Butir	ΣX	ΣX^2	σ^2_b
1	15	15	0,243
2	27	27	0,188
3	15	15	0,243
4	20	20	0,247
5	27	27	0,188
6	27	27	0,188
7	15	15	0,243
8	15	15	0,243
9	27	27	0,188
10	24	24	0,222
11	28	28	0,173
12	19	19	0,249
13	31	31	0,120
14	31	31	0,120
15	27	27	0,188
16	24	24	0,222
17	27	27	0,188
18	17	17	0,249
19	26	26	0,201
20	24	24	0,222
21	24	24	0,222
22	34	34	0,052
23	26	26	0,201
24	24	24	0,222

25	27	27	0,188
26	17	17	0,249
27	26	26	0,201
28	27	27	0,188
29	17	17	0,249
30	26	26	0,201
31	27	27	0,188
32	FALSE	17	0,249
33	27	27	0,188
34	17	17	0,249
35	27	27	0,188
36	27	27	0,188
37	17	17	0,249
38	27	27	0,188
39	17	17	0,249
40	27	27	0,188
41	17	17	0,249
42	26	26	0,201
		$\Sigma\sigma^2_b$	8,216
ΣY			987
ΣY^2			30911
σ^2_t			23,742
k			36
r_{11}			0,673

r tabel (5%; N=36) = 0,32

Reliabel

Lampiran 3 (Tabel Product Moment)

Tabel Product Moment								
N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	266	0,345
4	0,95	0,99	28	0,374	0,478	60	254	0,33
5	0,878	0,959	29	0,367	0,47	65	244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	207	0,27
11	0,602	0,735	35	0,334	0,43	95	202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	176	0,23
14	0,532	0,661	38	0,32	0,413	150	159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	113	0,148
18	0,468	0,59	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,08	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,38	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,07	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 4 (Surat Ijin Penelitian)

	UNIVERSITAS PGRI SEMARANG FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP) Jalan Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang – Indonesia Telepon (024) 8316377 Faks. 8448217 Email: upgrisng@gmail.com Homepage: www.upgrisng.ac.id
---	---

Nomor : 0385/IP-AM/FIP/UPGRIS/III/2022 28 Maret 2022
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

• Yth. Kepala MTs Nurul Ulum Welahan
di Tempat

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : Anis Mufarikah
N P M : 14110142
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**STRES AKADEMIK SISWA DALAM MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN
DARING PADA MASA PANDEMI**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan
Wakil Dekan I,

Mei Fita Asri Untari, S.Pd. M.Pd.
NPP 098401240

Lampiran 5 (Surat Hasil Penelitian)



**MADRASAH TSANAWIYAH NURUL ULUM
WELAHAN – JEPARA**
STATUS : TERAKREDITASI B

*Jl. Raya Welahan Gotes KM.1 (Selatan Masjid Baitsushomad) Welahan Jepara 59464 ☎ 0291 4256375
e-Mail: mts.nurul_ulum@yahoo.co.id, Website: <http://mts-nurul-ulum.blogspot.com>*

SURAT KETERANGAN
Nomor : 117/MTs.NU/060/III/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs. Nurul Ulum Welahan Kabupaten Jepara
Menerangkan bahwa:

Nama	: Anis Mufarikah
N P M	: 14110142
Fakultas	: FIP
Prodi	: Bimbingan dan Konseling

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul **“Stres Akademik Siswa Dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi”** di **MTs. Nurul Ulum Welahan Kabupaten Jepara Tahun Periode 2021/2022** Pada tanggal 29 s.d 31 Maret 2022
Demikian Surat Keterangan kami buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Welahan, 31 Maret 2022
Kepala MTs. Nurul Ulum Welahan



Dra. Kholim Solikhul

Lampiran 6 (Dokumentasi)









