

**PROFIL TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA SMA NEGERI DI  
KABUPATEN GARUT PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi**

**Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana Pendidikan**



**Uhamka**  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

**Oleh**

**MITA ROSMAYA**

**16010105096**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Garut  
Pada Masa Pandemi COVID-19

Nama : Mita Rosmaya  
NIM : 1601015096

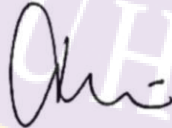
Setelah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi, dan direvisi sesuai saran penguji.

Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Muhammadiyah Prof. DR. Hamka  
Hari : Sabtu  
Tanggal : 22 Agustus 2020

### Tim Penguji

	Nama Jelas	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dra. Asni, M.Pd., Kons		9/11/2020
Sekretaris	: Dony Darma Sagita, M.Pd		19/11-2020
Pembimbing	: Nuraini, M.Pd., Kons		6/11/2020
Penguji I	: Chandra Dewi Sukma Wardhani, M.Pd., Kons		19-10-2020
Penguji II	: Dwi Dasalinda, M.Pd		01/-2020 /10

Disahkan Oleh,  
Dekan,



Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd  
NIDN. 0317126903

## ABSTRAK

**Mita Rosmaya.** NIM: 1601015096. Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada Masa Pandemi COVID-19. Skripsi. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, 2020.

Fenomena penyebab stres akademik di kalangan pelajar pada masa pandemi COVID-19 kini semakin banyak ditemukan. Hal tersebut dibuktikan dari sejumlah temuan fakta di lapangan yang mengindikasikan stres akademik pada diri siswa, diantaranya siswa mendapatkan beban tugas yang tinggi, kurangnya penjelasan guru mengenai materi pelajaran, tidak adanya interaksi dengan teman sebaya, serta tidak meratanya fasilitas jaringan internet di seluruh wilayah Indonesia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini berjumlah 45.000 siswa, dengan jumlah sampel 269 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dengan teknik pengumpulan data berupa angket/kuesioner menggunakan *google form*.

Hasil penelitian menunjukkan total skor stres akademik sebesar 43.535 dengan rincian presentase kategorisasi tingkat stres akademik sebagai berikut: tinggi 13,0%, sedang 72,5%, dan rendah 14,5%. Sementara itu hasil perolehan data tingkat stres akademik yang ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan kategori stres akademik pada siswa laki-laki sebesar: 13,0% tinggi, 72,5% sedang, dan 14,5 % rendah, pada siswa perempuan menunjukkan: 13,8% tinggi, 73,1% sedang, dan 13,1% rendah. Tingkat stres akademik ditinjau dari segi jurusan yakni sebagai berikut; pada siswa jurusan MIPA : 13,9% tinggi, 76,2% sedang, dan 9,8% rendah, sedangkan pada siswa jurusan IPS adalah: 12,2% tinggi, 70,1% sedang, dan 17,7% rendah.

Dapat disimpulkan, hasil perolehan data stres akademik ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan tingkat stres akademik pada kategori sedang yaitu 72,5% pada siswa laki-laki dan 73,1% pada siswa perempuan. Data stres akademik ditinjau dari jurusan menunjukkan tingkat stres akademik pada kategori sedang yaitu 76,2% pada jurusan MIPA, dan 70,1 % pada jurusan IPS. Implikasi penelitian berupa layanan informasi mengenai stres akademik yang dimuat dalam poster stres akademik siswa pada masa pandemi COVID-19, serta RPL format layanan klasikal dan bimbingan kelompok bagi sekolah-sekolah yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** *Tingkat stres akademik, COVID-19,*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
A. Deskripsi Teoritis.....	13
1. Stres Akademik.....	13
a. Definisi Stres Akademik.....	13
b. Komponen Stres Akademik.....	14
c. Sumber Stres Akademik.....	15
d. Gejala Stres Akademik.....	17
2. Pandemi COVID-19 ( <i>Corona Virus Disease-19</i> ).....	18
3. Kajian Stres Akademik pada Masa Pandemi COVID-19.....	21
4. Penelitian Relevan.....	24
5. Kerangka Berpikir.....	27

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tujuan Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
1. Tempat Penelitian .....	30
2. Waktu Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	34
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	34
4. Ukuran Sampel .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
1. Instrumen Stres Akademik .....	37
a. Definisi Konseptual .....	38
b. Definisi Operasional .....	38
c. Jenis Instrumen .....	39
d. Kisi-kisi Instrumen .....	40
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan Realibilitas .....	42
F. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data.....	47
B. Analisis Data .....	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	73
D. Keterbatasan Penelitian.....	86
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
A. Simpulan .....	88
B. Implikasi Penelitian.....	89
C. Saran .....	91

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>



## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini proses pendidikan di sekolah membuat siswa mengalami stres. Hal tersebut dibuktikan dari data yang dikutip melalui laman berita *Republika.co.id* (Alamsyah, 2019) menyatakan bahwa “stres di kalangan siswa semakin menggejala dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah studi menunjukkan bidang akademik jadi sumber utama stres pada siswa”. Sama halnya dengan informasi yang dimuat melalui *BBC News* (19 Juli 2019) yang memberitakan bahwa “banyak dari siswa diseluruh dunia mengalami stres menjelang berlangsungnya musim ujian di sekolah”. Sekolah yang menjadi rumah kedua bagi para siswa, kini menjadi sumber masalah yang pada akhirnya memicu terjadinya stres dikalangan siswa. Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan (Oltmans, dan Emery, 2013: 226). Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan, “*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*” (Ardani, dkk, 2007: 37).

Keadaan pandemi COVID-19 yang sedang terjadi saat ini turut membuat banyak siswa stres. Mereka perlu beradaptasi dengan situasi yang mengharuskan untuk belajar di rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah. Sementara itu melihat jumlah kasus positif COVID-19 di seluruh dunia menunjukkan angka yang kian bertambah, meskipun sebagian negara di dunia sudah mengalami penurunan grafik kasus positif akan tetapi *World Health Organization* (WHO) masih mewanti-wanti akan adanya lonjakan

kasus COVID-19 gelombang ke-dua. Sebagaimana pernyataan ahli yang dimuat dalam laman berita (Tribun Batam.id, 2020) dari Direktur Eksekutif Program Kedaruratan WHO, Dr. Mike Ryan menyampaikan bahwa secara global dunia saat ini masih berada di tengah-tengah pandemi *coronavirus* gelombang pertama. Kendati temuan positif COVID-19 di sejumlah negara sudah menurun, Dr. Mike Ryan mencatat banyak negara yang kasus infeksi *coronavirus* kian meningkat. Terutama di beberapa wilayah Amerika Serikat, Asia dan Afrika.

COVID-19 pertama kali muncul di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Tepat pada tanggal 31 Desember 2019 China melaporkan adanya penyakit sejenis *pneumonia* ke kantor Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hingga pertanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan status COVID-19 menjadi pandemi global. Saat WHO menetapkan status COVID-19 menjadi pandemi global, WHO mencatat terdapat 118.000 kasus COVID-19 tersebar di 110 negara diseluruh dunia. Direktur WHO Tedros Adhanom menyebutkan bahwa penyakit COVID-19 tak lagi sekadar krisis kesehatan publik, melainkan krisis yang menyentuh seluruh aspek kemanusiaan (Allianz Indonesia, 2020). Keadaan tersebut membuat pemerintah negara Indonesia memutuskan untuk melakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), yang dimana COVID-19 juga telah menjadi pandemi di Indonesia. Keputusan pemerintah ini bertujuan untuk memutus rantai penyebaran *Coronavirus* atau COVID-19 yang semakin meluas.



Pelaksanaan PSBB dilakukan oleh setiap pemerintah daerah atas dasar persetujuan Kementerian Kesehatan. Namun dengan adanya PSBB, masyarakat tidak dapat melakukan banyak aktivitas diluar rumah sebagaimana biasanya. Hal itu pula berdampak kepada penerapan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dialami seluruh siswa di tanah air. Tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang mengatur Pelaksanaan Pendidikan Pada Masa Darurat penyebaran COVID19. Melalui surat tersebut seluruh sekolah resmi melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), atau nama lainnya disebut dengan sistem belajar di rumah. Alih-alih melaksanakan sistem belajar di rumah, nyatanya pada awal bermulanya PJJ banyak dari siswa yang mengeluh akan beban tugas yang semakin meningkat.

Kurangnya penjelasan guru mengenai materi pelajaran, tidak adanya interaksi dengan teman sebaya, serta tidak meratanya fasilitas jaringan internet di seluruh wilayah Indonesia, merupakan keluhan yang siswa miliki saat PJJ berlangsung. Keluhan lainnya juga datang dari guru yang belum mampu mencapai target kurikulum di semester yang sedang berlangsung. Gambaran yang demikian akan berakibat kepada kondisi psikologis yang tidak baik bagi siswa maupun guru. Mengikuti kepada pendapat dari Dinda Silviana Dewi dalam laman *Tirto.id* , menyebutkan bahwa:

*“Pandemi coronavirus, COVID-19 membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Tak hanya orang dewasa, kondisi psikologis anak pun rentan terganggu oleh situasi yang serba tak menentu saat ini. Anak-anak diharuskan belajar dari rumah, tidak*

*“dapat bermain dan bertemu dengan teman-teman, serta berbagai hal lain harus dilakukan demi menekan penularan infeksi COVID-19 tersebut”.*

Pendapat lainnya diungkapkan oleh Ka Seto Mulyadi yang dimuat dalam *website* (Waspada.co.id, 2020) “diterangkan Kak Seto, menurut data Lembaga Bantuan Anak Indonesia (LBAI), di saat pandemi COVID-19 banyak anak yang mengalami stres karena tekanan yang ada di rumah”. Melalui kedua pendapat di atas diketahui jika beban para siswa semakin bertambah, selain harus tetap menyelesaikan tugas-tugas sekolah para siswa juga diuntut untuk mampu beradaptasi dengan situasi yang sedang terjadi.

Kondisi di atas didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa SMA di Kabupaten Garut pada awal Juni 2020. Peneliti melakukan wawancara langsung melalui telepon *celluler*. Menurut penuturan para siswa pada awal pemberlakuan PJJ, mereka sedikit *shock* dengan sistem pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya, dalam arti mereka perlu beradaptasi dengan situasi yang baru-baru ini mengharuskannya belajar di rumah. Hampir seluruh mata pelajaran terdapat tugas yang harus diselesaikan dengan kurun waktu yang sempit, belum lagi penyampaian materi yang kurang efektif membuat mereka merasa kurang memahami materi yang disampaikan guru. Tidak adanya interaksi dengan teman sebaya menjadi hal yang paling tidak disukai, sebab mereka merasa jenuh dengan kondisi yang membatasi dirinya dengan orang lain. Dengan kata lain mereka diwajibkan untuk melakukan *social distancing/physical distancing*.

Siswa-siswa itu menambahkan bahwa mereka sangat merindukan aktivitas pengerjaan tugas yang dilakukan secara berkelompok dengan teman-teman sekelas. Salah satu diantara siswa yang diwawancarai mengatakan jika ia turut prihatin dengan kondisi teman-temannya yang memiliki keterbatasan dalam mengakses pembelajaran berbasis daring. Dikarenakan kurang terfasilitasinya jaringan internet di rumah atau ditempat mereka tinggal. Informasi lainnya di sampaikan oleh beberapa guru BK dari SMA Negeri di Kabupaten Garut. Bahwa menurut penuturan beberapa Guru BK, para siswa mengeluh karena jenuh dengan sistem pembelajaran yang tidak seperti biasanya, tak hanya itu partisipasi siswa untuk belajar melalui sistem pembelajaran daring cenderung kurang antusias. Berdasarkan pemaparan hasil wawancara pada kalimat sebelumnya, mengindikasikan suatu kondisi psikologis siswa yang tertekan di tengah pandemi COVID-19.

Menurut data studi di lapangan, siswa yang berada pada tingkat sekolah menengah cenderung lebih mudah mengalami stres. Hal ini dikarenakan siswa pada sekolah menengah sedang berada di masa remaja. Individu yang berada pada masa remaja ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi pada dirinya, diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas diri, membentuk hubungan baru dengan teman sebaya serta mengekspresikan kepercayaan melalui interaksi dengan lawan jenis. G.Stanly Hall (Santrock, 2002: 8) menyebut masa remaja sebagai periode “badai dan stres” atau “*storm & stress*” yang bermakna adanya pergolakan yang penuh dengan konflik dan

buaiannya suasana hati. Kondisi stres ini juga disebabkan dari adanya masa transisi yang dialami remaja, dari fase kanak-kanak akhir kepada fase remaja awal-pertengahan. Sehingga remaja perlu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang terjadi baik dalam dirinya, maupun lingkungan sosial dan belajar.

Adanya perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga dapat memicu terjadinya gejala stres pada siswa. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi dan penilaian siswa dalam hal belajar. Tingginya beban pembelajaran siswa di sekolah, aturan sekolah yang ketat dan mengikat, ketidaksiapan dalam menerima pelajaran serta lingkungan yang tidak nyaman merupakan salah satu bagian pemicu terjadinya stres pada siswa (Dunne, et.al, 2010). Sementara itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dari tahun ke tahun selalu membuat regulasi baru, khususnya regulasi mengenai perubahan kurikulum pada setiap jenjang pendidikan sekolah, penerapan sistem zonasi, serta menetapkan standar kelulusan tertentu bagi siswa di sekolah. Disisi lain, beban belajar siswa di sekolah menengah atas (SMA) juga sangatlah banyak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Taufik, dkk, 2013) yang menyatakan bahwa tuntutan yang tinggi tersebut seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, khususnya pada mereka yang memiliki ketidaksiapan dan kurang memiliki sikap disiplin dalam hal belajar.

Melalui fenomena stres yang telah digambarkan, dapat disimpulkan bahwa stres banyak terjadi di kalangan pelajar dengan sumber utama stres yang berasal dari masalah akademik siswa di sekolah. Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya, harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011). Dengan demikian harapan untuk meraih prestasi akademik unggul di sekolah dari orang-orang terdekat turut menjadi beban bagi siswa, karena ketidakmampuannya dalam memenuhi harapan tersebut.

Sementara itu (Lal, 2014) berpendapat “*Academic stress is mental distress with respect to some anticipated frustration associated with academic failure or even unawareness to the possibility of such failure*”, yang bermakna bahwa stres akademik adalah tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang terjadi pada siswa merupakan situasi tertekan yang dialami sehubungan dengan adanya frustrasi dan kegagalan dalam bidang akademik. Hal tersebut menimbulkan berbagai macam reaksi yang terjadi pada siswa, diantaranya kecewa, marah, sedih, menangis, kurang percaya diri, kurang berkonsentrasi dalam menerima materi pelajaran dan lainnya.

Di Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa mengelola stres. Akibatnya berbuntut kepada peristiwa-peristiwa tragis seperti halnya bunuh diri. Dilansir dari laman *Kompas.com* tanggal 11 Desember 2019 (Wismabrata. Editor, 2019) menginformasikan bahwa.

*“Seorang siswa SMA di Tanjung Jabung (Tanjung) Timur Provinsi Jambi ditemukan tewas gantung diri di teras rumahnya sendiri. Menurut Bujang, paman korban, semalam sebelumnya korban sudah mengeluhkan pelajaran yang dia terima di kelas kepada orangtuanya. “Memang malam tadi dia sempat cerita ke bapak mamaknya, kalo pelajaran di SMA terlalu berat dan dirinya merasa tidak kuat,” kata Bujang, seperti dilansir dari Tribunnnews”.*

Data lainnya dikutip dari laman berita *Kompas.com* (Susanti, 2019).

*“Kepala Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Unpad, Veranita Pandia mengatakan, anak muda usia 15-29 tahun rentan melakukan bunuh diri. Sebuah penelitian yang dilakukan beberapa waktu lalu di Jakarta mengatakan, 18,3 % siswa SMA di Jakarta memiliki ide bunuh diri”.*

Merujuk kepada hasil penelitian lain dengan judul “Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional berdasarkan Jenis Kelamin” oleh Astuti, dkk, (2017) menunjukkan hasil stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang yakni sebanyak 45,1%, sama halnya dengan stres akademik yang dialami siswa laki-laki, pada siswa perempuan presentase menunjukkan 38,9% dengan kategori sedang. Penelitian dari Suseno, dkk mengungkapkan stres akademik memiliki sumbangan efektif terhadap kecenderungan perilaku agresif sebanyak 13,9%. Dengan demikian stres akademik yang dialami setiap individu memiliki presentase yang berbeda. Presentase stres akademik yang tinggi memicu terjadinya perilaku negatif, seperti halnya

perilaku agresif, penurunan kemampuan memecahkan masalah, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam bidang akademik.

Beragam pemaparan fenomena stres akademik diatas membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tingkat stres akademik, yang ditinjau dari *cluster* SMA Negeri di Kabupaten Garut, jenis kelamin (*gender*), jurusan, dan mengidentifikasi item-item pernyataan yang menggambarkan kondisi stres akademik tinggi berdasarkan masing-masing indikator stres akademik. Melihat urgensi dari fenomena stres akademik yang terjadi di kalangan siswa, maka dari itu dalam penelitian ini peneliti memutuskan untuk menjadikan siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut sebagai subjek penelitian. Hal ini penting dilakukan untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya ancaman stres akademik pada siswa, mengingat berbagai dampak yang ditimbulkan dari adanya stres sangat berbahaya bagi perkembangan psikis, dan prestasi akademik siswa di sekolah. Adapun judul penelitian ini ialah **“Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada Masa Pandemi COVID-19”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berangkat dari latar belakang masalah di atas, diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Siswa SMA di Kabupaten Garut merasa jenuh dengan sistem pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19.
2. Siswa SMA di Kabupaten Garut mengalami tuntutan beban belajar pada masa pandemi COVID-19.
3. Siswa SMA di Kabupaten Garut mengalami stres pada masa pandemi COVID-19.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi penulisan ini hanya berkaitan dengan **“Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada Masa Pandemi COVID-19”**.

## **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah : **“Bagaimana profil tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut di masa pandemi COVID-19?”**.

## **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis/akademis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan tentang tingkat stres akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada masa Pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan



dan pengembangan penelitian dalam bidang kajian yang sama, khususnya mengenai stres akademik pada siswa di sekolah.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah dan Guru BK

Hasil penelitian ini menjadi tolak ukur yang dapat digunakan oleh sekolah untuk mengetahui dan memahami tingkat stres akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada masa Pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini juga dapat membantu pihak sekolah dan guru BK dalam menentukan langkah-langkah yang tepat guna meningkatkan layanan bimbingan konseling di sekolah yang kemudian dapat berpengaruh untuk mengentaskan masalah yang dimiliki siswa.

### b. Bagi Siswa

Para siswa dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk melihat tingkat stres akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Garut pada masa Pandemi COVID-19, yang ditinjau dari jenis kelamin (*gender*), jurusan, dan item-item pernyataan yang menggambarkan kondisi stres akademik tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para siswa mengenai manfaat, pengetahuan, dan bimbingan bagi pengolahan diri siswa, khususnya berkaitan dengan stres akademik. Hal ini semakin memotivasi siswa-siswi untuk dapat berkembang lebih optimal dan menjadi pribadi yang lebih baik untuk kedepannya nanti.

c. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling

Bertambahnya rujukan kepustakaan mengenai stres akademik yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk digunakan sebagai referensi penelitian ilmiah yang akan datang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agnihotri, A. K. (2018). *Stress and Students*. United States: Lulu Publication.
- Aji, R,H,S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Salam; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*.
- Alamsyah, I. E. (2019, Agustus 4). *Studi: Siswa Saat Ini Rentan Stres Akademik*. Retrieved from [Republika.co.id: https://republika.co.id/berita/pvo9sn349/studi-siswa-saat-ini-rentan-stres-akademik](https://republika.co.id/berita/pvo9sn349/studi-siswa-saat-ini-rentan-stres-akademik), diakses pada bulan Januari 2020.
- Allianz Indonesia. (2020). *Yuk, Pahami Lebih Jelas Arti Pandemi pada Covid-19*. Retrieved from [Allianz Indonesia: https://www.allianz.co.id/explore/detail/yuk-pahami-lebih-jelas-arti-pandemi-pada-covid-19/101490](https://www.allianz.co.id/explore/detail/yuk-pahami-lebih-jelas-arti-pandemi-pada-covid-19/101490), diakses pada tanggal 7 Juni 2020.
- Ardani, T. A., Rahayu, I. T., & Solichatun, Y. (2007). *Psikologi Klinis. Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, A. D., Taufik, & Ifdil. (2017). Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional berdasarkan Jenis Kelamin. In Ifdil, I., Bolo Rnagka,I, & Adiputra, S.(Eds). *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling* (pp. 190-195). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia.
- Azmy, A. N., Nurihsan, J. A., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecendrungan Pilihan Coping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhan, dkk, E. (2020). *Pneumonia COVID-19, Diagnosis & Penata Laksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia .
- Chaterine, R. N. (2020, Agustus 1). *Komisioner KPAI Kritik Nadiem soal PPDB dan Pembelajaran Jarak Jauh*. Retrieved from [detiknews: https://m.detik.com/news/berita/d-5116581/komisioner-kpai-kritik-](https://m.detik.com/news/berita/d-5116581/komisioner-kpai-kritik-)

nadiem-soal-ppdb-dan-pembelajaran-jarak-jauh, diakses pada 20 Juli 2020.

- Choi, C., Lee, J., Yoo, M. S., & Ko, E. (2019). South Korean Children's Academic Achievement and Subjective Well-being: The Mediation of Academic Stress and The Moderation of Perceived Fairness of Parents and Teachers. *Children and Youth Services Review* 100, 22-30.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, Mixed Methods*. Los Angeles, New Delhi, London, Washington DC: SAGE Publication Inc.
- Darmalia DJ, S. (2016). *Perbedaan Penggunaan Strategi Coping pada Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015*. Lampung: Universitas Lampung.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D. S. (2020, April 15). *Pandemi COVID-19 Bisa Ganggu Kesehatan Mental Anak, Apa Tandanya?* Retrieved from Tirto.id: <https://tirto.id/pandemi-covid-19-bisa-ganggu-kesehatan-mental-anak-apa-tandanya-eNd7>, diakses pada 7 Juni 2020.
- Dunne, P. M., Sun, J., & Nguyen, D. N. (2010). The Influence of Educational Pressure on The Mental Health of Adolescents in East Asia : Methods and Tools for Research. *Journal of Science Hue University* 61.
- Indrawan, R., & Yaniawati, R. P. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan, dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Jauhari, P. M. (2019). *Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa IPA dan IPS di SMA Unggulan se-Kota Palembang*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019-2020). *Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah .
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent In Relation To Intelligence And Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 123-129.

- Livana, P.H, Mubin, M.F, & Basthomi, Y. (2020). Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Style. *Personality and Individual Differences*, 1401-1414.
- Moawad, R.A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*.
- Muhajirin. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Remaja Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Di SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah. Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Nurviasari, A, & Harsoyo, T.D. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Online Di Tengah Pandemi Covid-19. *Buku COVID-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Yogyakarta: MBridge Press.
- Oltmans, T. F., & Emery, R. E. (2013). *Psikologi Abnormal. Edisi ke-7*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Permatasari , Y. D., & Utami, M. S. (2018). Koping Stres dan Stres pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa "X" . *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 121-136.
- Prodjo, W. A. (2020, April 1). *Belajar di Rumah, Ini 6 Tips Menciptakan Suasana Belajar yang Menyenangkan*. Retrieved from Kompas.com: <https://edukasi.kompas.com/read/2020/04/01/160325671/belajar-di-rumah-ini-6-tips-menciptakan-suasana-belajar-yang-menyenangkan?page=all>, diakses pada tanggal 23 Juli 2020.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Reddy , K. J., Karishmarajanmenon , M., & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal Vol. 11(1)*, 531-537.
- Rutiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 149-155.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Spain Development. Edisi Pertama*. Jakarta: Erlangga.
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research 1(10)*, 385-388.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students" coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 395-401.
- Siregar, S. (2014). *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kencana.
- Susanti, R. (2019, November 4). *Kasus Bunuh Diri di Kalangan Anak Muda Tinggi, Pahami Gejalanya*. Retrieved from Kompas.com: <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/11/04/151927920/kasus-bunuh-diri-di-kalangan-anak-muda-tinggi-pahami-gejalanya?page=all>, diakses pada bulan Januari 2020.
- Suseno , A., Hartati, S., & Astuti , T. P. (n.d.). Kecenderungan Perilaku Agresif Ditinjau Dari Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Pematang. 1-10.
- Susilo , A., Rumende, C., Ceva , P. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan , . . . Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini/ Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia | Vol. 7, No. 1* , 45-67.
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset ( Penerbit Andi).
- Taufik, Ifdil, & Zaidan, A. (2013). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 1. No. 2*, 143-150.
- Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. (2020). *Buku Pedoman Umum Menghadapi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah/Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen*. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.

- Tirto.id. (2020, Mei 1). *Survei: 64,3% dari 1.522 Orang & Depresi karena COVID-19*. Retrieved from Tirto.id: <https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG>, diakses pada tanggal 20 Juli 2020.
- Tribun Batam.id. (2020, Mei 29). *Menilik Pandemi yang Tak Kunjung Usai, WHO Mewanti-wanti Adanya Gelombang Kedua Viru Corona*. Retrieved from TribunBatam.id: <https://batam.tribunnews.com/amp/2020/05/29/menilik-pandemi-yang-tak-kunjung-usai-who-mewanti-wanti-adanya-gelombang-kedua-virus-corona>, diakses pada tanggal 20 Juli 2020.
- Ujian sekolah yang menimbulkan korban jiwa di berbagai negara dunia karena siswa yang 'stres'*. (2019, Juli 19). Retrieved from BBC News: <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-49005368>, di akses pada bulan Januari 2020.
- Waspada.co.id. (2020, April). *Kak Seto Ungkap 3 Alasan Anak Jadi Stres di Rumah saat Pandemi Corona*. Retrieved from <https://waspada.co.id/2020/04/kak-seto-ungkap-3-alasan-anak-jadi-stres-di-rumah-saat-pandemi-corona/>, diakses pada 15 April 2020.
- Wismabrata. Editor, M. H. (2019, Desember 11). *Usai Curhat Pelajaran Terlalu Berat, Siswa SMA Ditemukan Tewas Gantung Diri*. Retrieved from Kompas.com: <https://regional.kompas.com/read/2019/12/11/17150061/usai-curhat-pelajaran-terlalu-berat-siswa-sma-ditemukan-tewas-gantung-diri->.
- World Organization Health. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 86*. Jenewa, Swiss: WHO.
- Yunita, N. W. (2020, Maret 28). *Peyebab, Asal Mula, dan Pencegahan Virus Corona di Indonesia*. Retrieved from detiknews: <https://m.detik.com/news/berita/d-4956764/penyebab-asal-muladan-pencegahan-virus-corona-di-Indonesia>, diakses pada tanggal 7 Juni 2020.