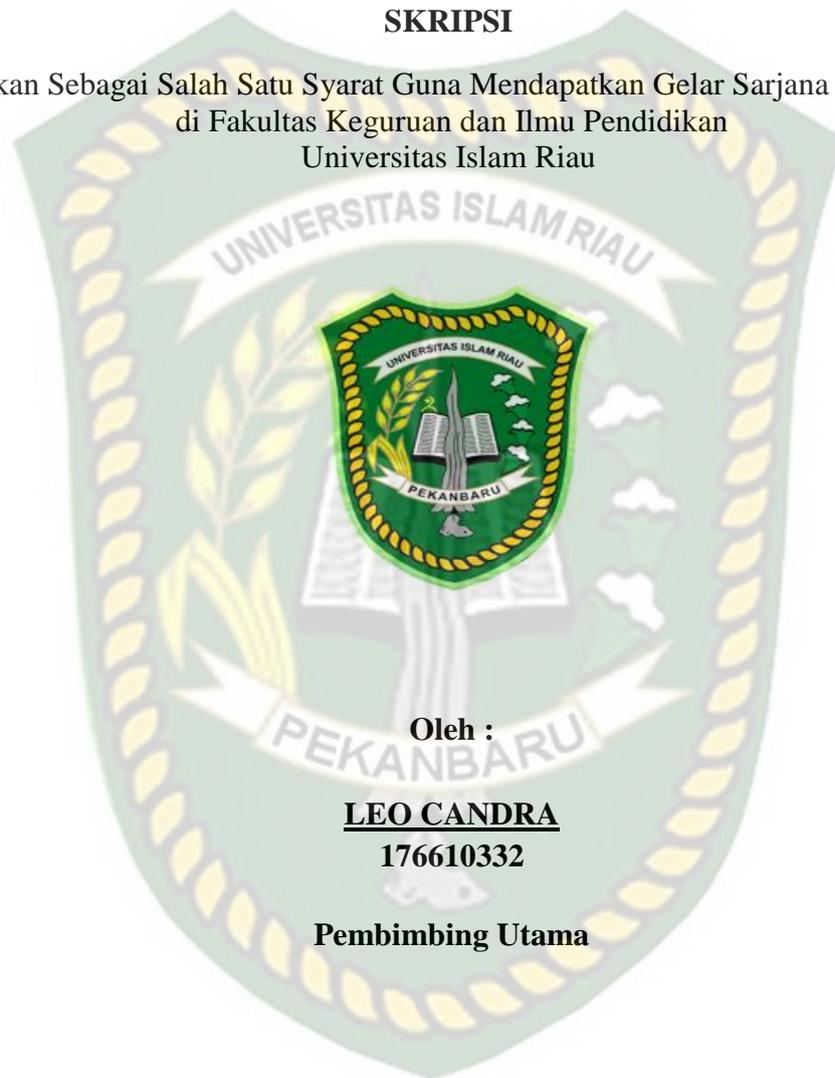


**STRES SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA
KELAS X SMA NEGERI 4 TANAH PUTIH KABUPATEN ROKAN HILIR
PADA MASA PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Oleh :

LEO CANDRA

176610332

Pembimbing Utama

Dr. Oki Candra, S.Pd, M.Pd

NIDN. 1001108803

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

LEO CANDRA (2021) : Stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang terdiri dari 3 kelas dan berjumlah 46 siswa. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian ini adalah angket stress belajar. Tingkat stress belajar siswa dari aspek fisik 83,1%, Tingkat stress belajar siswa dari aspek perilaku 78,4%, Tingkat stress belajar siswa dari aspek pikiran 80,9%, dan Tingkat stress belajar siswa dari aspek emosi 83,5%. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata skor jawaban responden sebesar 81,5% dan persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat baik. Artinya tingkat stress siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat baik atau tingkat stress nya rendah. Hal ini sangat baik bagi siswa karena kesemua aspek yang menunjukkan tingkat stress belajar tidak terdeteksi buruk dan kondisi keempat aspek tersebut sangat baik.

Kata kunci : tingkat stress, belajar online, pandemi covid 19

ABSTRACT

LEO CANDRA (2021): Student stress in learning physical education for class X SMA Negeri 4 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency during the Covid 19 Pandemic.

The purpose of this study was to determine student stress in learning physical education for class X SMA Negeri 4 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency during the Covid 19 Pandemic. This type of research was descriptive quantitative. The population in this study were all students of class X SMA Negeri 4 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency which consisted of 3 classes and totaled 49 students. The sampling technique in this study is total sampling. The research instrument is a learning stress questionnaire. The level of student learning stress from the physical aspect is 83.1%, the student learning stress level from the behavioral aspect is 78.4%, the student learning stress level from the mental aspect is 80.9%, and the student learning stress level is from the emotional aspect 83.5%. Based on the calculation results, the average score of respondents' answers is 81.5% and the percentage lies in the interval between 76%-100% with a very good category. This means that the stress level of students in learning physical education is very good or the stress level is low. This is very good for students because all aspects that show the level of learning stress are not detected as bad and the condition of the four aspects is very good.

Keywords: stress level, online learning, covid 19 pandemic

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Oki Candra, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing Utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
2. Ketua prodi pejaskesrek Leni Apriani, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penyusunan proposal ini.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku sekretaris prodi penjaskesrek yang telah membantu administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

6. Seluruh staf tata usaha prodi penjaskesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.
7. Teristimewa untuk ayahanda dan Ibunda serta Adinda dan Kakanda yang telah memberikan dorongan dan motivasi tak terhingga selama peneliti menyelesaikan studi ini.
8. Teman-teman seperjuangan prodi penjaskesrek angkatan 2017 yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, November 2021

Leo Candra
176610332

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Defenisi Operasional	28
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Penumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

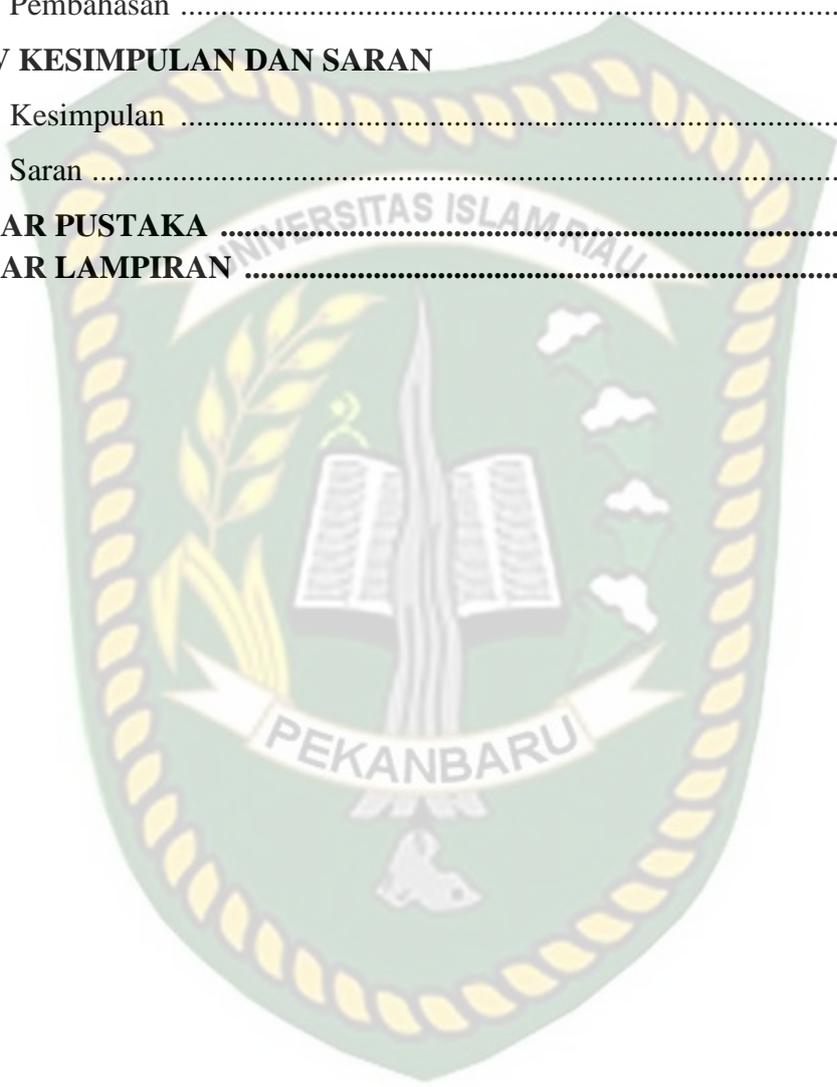
A. Deskripsi Data	34
B. Analisis Data	41
C. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	49
------------------------------	-----------



DAFTAR TABEL

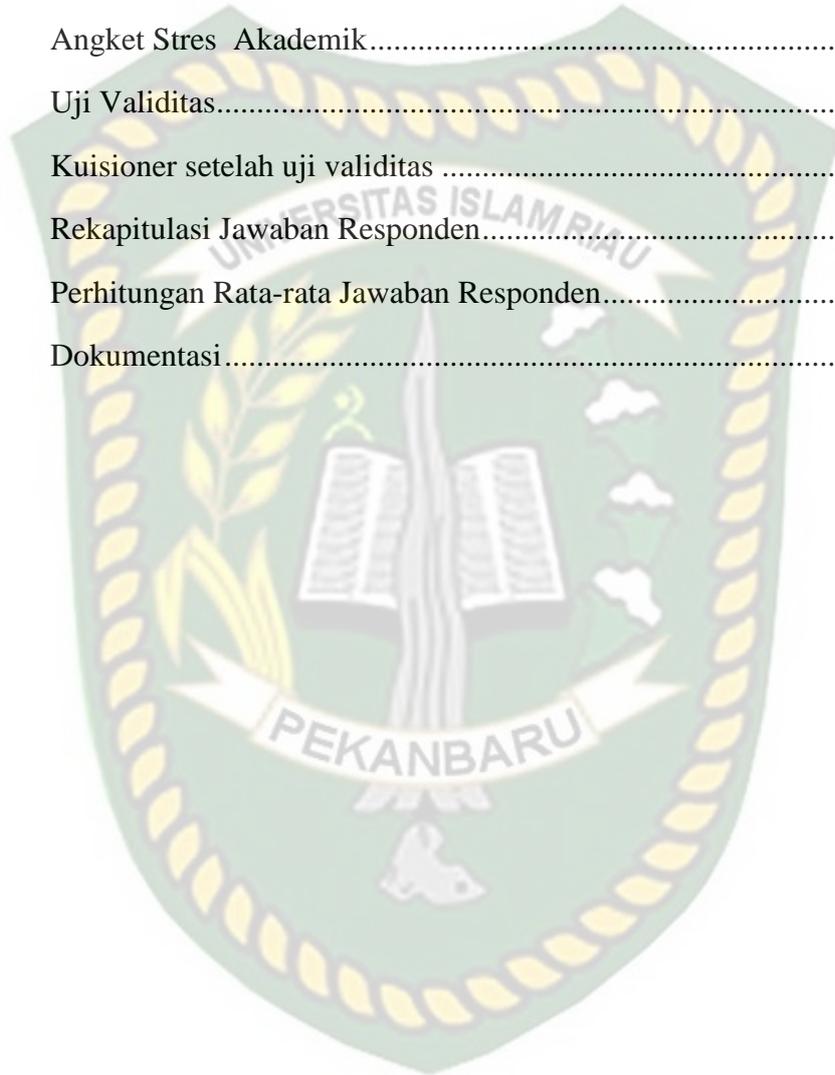
	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Kriteria Teknik Analisis Data Deskriptif.....	34
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Fisik	36
4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Prilaku	37
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Pikira	39
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Emosi.....	41
7. Rekapitulasi Jawaban Responden Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Keseluruhan Aspek.....	42

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Eosi	41
2. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Pikiran	40
3. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Prilaku	38
4. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Fisik.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Stres Akademik.....	50
2. Uji Validitas.....	52
3. Kuisisioner setelah uji validitas	54
4. Rekapitulasi Jawaban Responden.....	57
5. Perhitungan Rata-rata Jawaban Responden.....	59
6. Dokumentasi.....	60



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Walaupun lebih banyak menyerang ke lansia, virus ini sebenarnya bisa juga menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa. Virus corona ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

Hal tersebut membuat beberapa negara menetapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar untuk menekan penyebaran virus ini. Karena Indonesia sedang melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar, maka semua kegiatan yang dilakukan di luar rumah harus dihentikan sampai pandemi ini mereda.

Beberapa pemerintah daerah memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem dalam jaringan atau *online*. Kebijakan pemerintah ini mulai efektif diberlakukan di beberapa wilayah provinsi di Indonesia pada hari Senin, 16 Maret 2020 yang juga diikuti oleh wilayah-wilayah provinsi lainnya. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi beberapa sekolah di tiap-tiap daerah. Sekolah-sekolah tersebut tidak siap dengan sistem pembelajaran dalam jaringan, dimana membutuhkan media pembelajaran seperti *handphone*, laptop, atau komputer.

Sistem pembelajaran dalam jaringan merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Guru harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun siswa berada di rumah. Solusinya, guru dituntut dapat mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media *online*.

Mungkin sulit membayangkan bagaimana sebuah *e-learning* bisa diterapkan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani/olah raga. Karena mata pelajaran Pendidikan jasmani sangat identik dengan kegiatan fisik di luar lapangan yang hampir tidak mungkin bersentuhan dengan perangkat teknologi. Sedangkan sebaliknya, *look e-learning* selalu dikaitkan dengan teknologi, *view* terutama internet.

Kenyataan di lapangan bahwa para guru pendidikan jasmani senantiasa memberikan materi yang berkaitan dengan keterampilan berolah raga dengan metode berceramah sambil praktek, untuk kemudian diikuti oleh siswa dengan melakukan latihan/praktek serupa. Maka akan cukup melelahkan jika setiap mengajarkan hal serupa seorang guru harus mengulang metode yang sama, apalagi untuk kelas dengan jumlah siswa yang besar.

Melalui pembelajaran *e learning*, membuat suasana belajar pendidikan jasmani mejadi berbeda. Melalui *e-learning* ini pula, para guru juga dapat menyajikan beberapa contoh video tentang keterampilan dasar olah raga, sebelum benar-benar berlatih di lapangan. Hal ini juga dapat mengurangi kemungkinan

cidera yang dialami oleh siswa, yang disebabkan oleh proses latihan yang kurang/tidak benar.

Belajar secara *online* memang masih baru dan menimbulkan banyak kebosanan bahkan banyak yang mengeluh tidak fokus. Untuk itu, berikut akan dijabarkan beberapa cara mengatasi stres belajar *online*. Pembelajaran *online* membuat siswa sering terserap melihat layar ponsel, bisa sampai enam jam, setiap Senin sampai Jumat, demi mengikuti proses belajar melalui *Google Classroom*, *WhatsApp*, dan aplikasi lain yang disediakan sekolahnya. Siswa menjadi mudah mengalami rasa jenuh. Kelas dalam jaringan minim interaksi. Guru monoton monolog. Tugas-tugas sekolah menumpuk setiap hari.

Belum terbiasanya siswa dengan metode pembelajaran *online* yang belum pernah dilakukan sebelumnya membuat tekanan belajar semakin besar. Kondisi ekonomi yang tidak merata membuat beberapa keluarga mengeluhkan karena harus menyediakan sarana belajar *online* berupa *handphone* pada setiap anaknya. Hal ini membuat tekanan psikologi siswa menjadi lebih meningkat.

Selama ini siswa menggunakan beberapa cara untuk belajar *online*, menggunakan *google classroom*. Namun aplikasi ini memiliki banyak kendala yang cukup mengganggu siswa seperti koneksi internet harus stabil sedangkan koneksi internet ditempat peneliti terkadnag kurang stabil. Selain itu *google classroom* lebih proporsional dibuka dengan komputer atau laptop, dan tidak semua siswa memilikinya. Aplikasi ini harus mendownload banyak aplikasi pendukung sehingga menyita ruang penyimpanan *hanphone*. Selain itu pembelajaran tidak tatap muka juga menjadi hal yang baru bagi siswa.

Beberapa hasil observasi yang peneliti temui dari beberapa siswa yang diwawancari antara lain : Siswa merasa bosan karena pelajaran penjas tidak ada interaksi di lapangan secara langsung. Tugas yang diberikan guru cukup banyak, Beberapa siswa mengeluhkan karena terbatasnya sarana belajar seperti *handphone*. Siswa kesulitan belajar dari hp karena tidak bisa bertanya secara langsung apabila ada yang tidak dimengerti. Orang tua sering memarahi siswa apabila nilai tidak bagus. Beberapa siswa juga merasa kasihan terhadap orang tua karena kebutuhan kuota internet yang sering dikeluhkan. Terdapat beberapa siswa yang kondisi ekonominya kurang baik harus berbagi gadget untuk adik adiknya yang juga belajar *online*.

Dari beberapa hasil observasi di atas maka peneliti tertarik mengangkatnya dalam sebuah karya tulis ilmiah dengan mengangkat judul : Stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Siswa merasa bosan karena pelajaran pendidikan jasmani tidak ada interaksi di lapangan secara langsung.
2. Tugas yang diberikan guru cukup banyak,
3. Beberapa siswa mengeluhkan karena terbatasnya sarana belajar seperti *handphone* .

4. Siswa kesulitan belajar dari *handphone* karena tidak bisa bertanya secara langsung apabila ada yang tidak dimengerti.
5. Orang tua sering memarahi siswa apabila nilai tidak bagus.
6. Beberapa siswa juga merasa kasihan terhadap orang tua karena kebutuhan kuota internet yang sering dikeluhkan.
7. Terdapat beberapa siswa yang kondisi ekonominya kurang baik harus berbagi gadget untuk adik adiknya yang juga belajar *online*.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada : Stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat Stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19.

F. Manfaat penelitian

Beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Menjadi suatu pengetahuan di bidang pelaksanaan tentang faktor yang mempengaruhi hasil belajar dan juga hambatan dalam pembelajaran *online*.
2. Masukan bagi guru sebagai bahan masukan tentang kendala dalam pembelajaran *online* serta tingkat stres dalam belajar.
3. Kepada penelitian selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian tentang kendala belajar *online* saat ini.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Stres Belajar

a. Pengertian Stres Belajar

Hampir setiap orang pasti pernah mengalami stres dan gejala stres yang muncul pun berbeda-beda. Jika dibiarkan terlalu lama tanpa penanganan, stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang bersifat serius. Oleh karena itu, kenali berbagai gejala stres agar terhindar dari risiko penyakit yang mengintai. Stres merupakan reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau perubahan tertentu. Dalam kapasitas kecil, stres bisa menjadi hal positif, misalnya membuat seseorang lebih waspada terhadap bahaya di sekitarnya atau dorongan untuk segera menyelesaikan tugas. Namun, stres yang dibiarkan berlarut-larut bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk dapat mengatasi stres agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari atau kehidupan sosial Anda.

Beberapa definisi stres menurut para ahli seperti yang dikemukakan oleh Menurut Siagian (2013:133) stres adalah interaksi antara seseorang dengan lingkungan kerjanya dengan ciri ketegangan emosional yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Memang ada pekerjaan-pekerjaan tertentu yang dapat berakibat pada stres berat, tetapi ada pula yang ringan. Perbedaan-

perbedaan dalam diri para karyawan berperan pula dalam menentukan tingkat kemampuan seseorang mengatasi stres yang dihadapinya.

Rivai dan Mulyadi (2012:438) mendefinisikan bahwa stres sebagai suatu keadaan yang timbul dalam interaksi diantara manusia dan pekerjaan, secara umum stres di definisikan sebagai rangsangan eksternal yang mengganggu fungsi mental, fisik dan kimiawi dalam tubuh seseorang. Stres menggacau pada semua karekteristik pekerjaan yang mungkin memberi ancaman pada individu tersebut. dua jenis stres yang mungkin mengancam individu, yaitu baik berupa tuntutan dimana individu mungkin tidak berusaha mencapai kebutuhannya atau persediaan yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan individu tersebut.

Khusus membahas tentang stres belajar, Stres dalam belajar merupakan salah satu respon terhadap stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang berkaitan dengan aktivitas belajar. Menurut Santrock (2002: 557) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan-keadaan atau peristiwa-peristiwa (stressor), yang mengancam dan meengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stressor. Santrock menerangkan bahwa stres yang dialami oleh seseorang adalah reaksi atau respon dari diri sendiri akibat dari stressor atau penyebab stres yaitu berupa kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan dan tekanan-tekanan yang dialami.

Hasanah (2020:300) menjelaskan sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada- ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak

dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan.

Sunyoto (2012:68) menjelaskan bahwa stres adalah konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang. Stres yang dialami oleh seseorang akibat lingkungan yang dihadapinya akan mempengaruhi kinerja dan kepuasan kerjanya.

Berdasarkan berbagai penjelasan ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi yang muncul akibat interaksi antara individu dengan pekerjaan mereka, berkonfrontasi dengan suatu peluang dan terdapat ketidaksesuaian antara kendala dan tuntutan yang dikaitkan dengan tinjauan kerja akibat perubahan – perubahan yang tidak jelas terjadi di tempat kerja.

Menurut Oon dalam Kurniawati (2015:7) menjelaskan bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksudkan adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan di sekolah, misalnya saja tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain yang berkaitan dengan belajar.

Menurut Atziza, dalam Adriana (2020:141) menjabarkan bahwa stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin

keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar. Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani.

Govaerts & Gregoire, dalam Ernawati (2015:28) menjelaskan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stres or akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.

Waghachavare et al dalam Agustiniingsih (2019:243) menyampaikan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa stres akademik merupakan salah satu hal penting yang menjadi salah satu penyebab stres. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan proses menjalani kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan karena tuntutan yang timbul selama seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi bila mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Sedangkan dari sumber yang lain Sandra, R., & Ifdil, I. (2015:81) menyatakan stres pada siswa adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Ruhmadi (2014:175) menerangkan peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku

negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA

Ada 4 tipe stres dalam Tama dalam Purba (2020:17) *eustres* , *distres* , *hyperstres* , dan *hypostres* .

- a) *Eustres* , merupakan stres positif yang bisa memunculkan inspirasi, maka *eustres* bisa menambah energi untuk melakukannya.
- b) *Distres* , merupakan jenis stres negatif, yang umumnya terjadi ketika pikiran tidak nyaman dengan perubahan dari rutinitas dan sangat membutuhkan rutinitas yang lebih familiar. Ada dua tipe *distres* yaitu stres akut (muncul secara tiba-tiba karena adanya perubahan rutinitas, bisa hilang dengan cepat) dan stres kronis (muncul secara terus menerus karena perubahan rutinitas yang terjadi, dan bisa berdampak pada kesehatan fisik maupun mental).
- c) *Hyperstres* , merupakan stres negatif yang muncul ketika seseorang dipaksa untuk menjalankan lebih dari yang dibutuhkan
- d) *Hypostres* , merupakan lawannya dari *hyperstres* . Sebuah kondisi dimana seseorang yang mengalami kebosanan secara terus menerus

Ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan akan menghasilkan suatu permasalahan seperti stres , dan masalah yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah stres belajar. Menurut Looker dan Gregson dalam Hasibuan (2019:129) stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stres or akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya dan mahasiswa cenderung akan mengalami stres belajar.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa stres yang terjadi pada setiap individu akan memiliki perbedaan, dimana hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fungsi fisiologis, kepribadian, karakteristik perilaku, dan karakteristik stres or yang dialami dimana mencakup durasi, intensitas, jumlah, cakupan, dan sifat stres or itu sendiri.

Hicks & Heastie, dalam Kurniawan (2013:18) Setiap individu pasti pernah mengalami stres, tergantung dari pada individu itu sendiri dalam mengelola setiap tuntutan yang ada untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga dapat merespon setiap sumber stres or yang ada dengan positif. Adanya sebuah keterampilan dan pengalaman guna dapat mengelola sumber daya dan merespon setiap sumber stresor.

Penjabaran di atas menjelaskan bahwa *academic* stres merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stres or akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.

Sarafino dalam barseli (2018:41) menjelaskan 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.

Kutipan dia tas menjelaskan bahwa perubahan iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut.

Shahmohammadi, dalam Taufik (2013:144) menjelaskan sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik. 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.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa dalam proses belajar, hal yang sering melanda adalah rasa bosan apalagi ketika berada di ruang kelas bagi sebagian orang. Rasa bosan tersebut cenderung bisa berubah menjadi keadaan yang membuat peserta didik menjadi stres atau bisa disebut stres akademik. Banyak hal yang dapat menghilangkan stres dalam proses belajar sehingga proses belajar berjalan dengan baik.

Hasibuan (2019:43) Peserta didik akan mengalami stres yang berbeda dikarenakan oleh beberapa faktor seperti fisiologis, kepribadian, karakteristik perilaku dan karakteristik stresor yang dialami, dimana mencakup durasi, intensitas, jumlah, cakupan, dan sifat stresor itu sendiri. Terdapat lima kategori stresor yang akan dialami mahasiswa yaitu tekanan, frustrasi, konflik, perubahan-perubahan dan keinginan diri.

b. Ciri Ciri Stres Belajar

Aryani, dalam Arifin (2018:69) menjelaskan stres merupakan gejala harian yang wajar dan pasti dialami setiap orang, stres bukan sesuatu yang harus disembunyikan tapi harus dihadapi. Siswa yang mengalami stres belajar secara terus menerus, akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis, dan perilaku menyimpang.

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang.

Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan atau kondisi seseorang dalam menghadapi lingkungan. Dari definisi stres di atas, maka disimpulkan bahwa stres yang sering dialami siswa di sekolah adalah suatu keadaan siswa yang berada dalam rasa tertekan, tidak aman, was-was, cemas, takut, mudah marah, bingung, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga mengalami gangguan dalam belajar akibat adanya tuntutan internal dan eksternal yang signifikan dialami melebihi kemampuan siswa.

Aldwin, dalam Rahmawati (2015:16), menjelaskan beberapa ciri stres tampak pada individu melalui :

- (1) perilaku/tindakan (ditandai dengan menurunnya kegairahan, pemakaian alkohol yang berlebihan, meningkatnya konsumsi rokok dan kopi, perilaku kekerasan/tindakan agresif, gangguan pada kebiasaan makan, gangguan tidur, problema seksual, kecenderungan menyendiri, mudah mengalami kecelakaan, menunjukkan sifat permusuhan, menunjukkan sifat pertengkaran, mengkritik dan menyalahkan orang lain, tidak sabar, ceroboh, banyak mengeluh, dan melamun),
- (2) emosi/perasaan (ditandai dengan cepat marah, murung, cemas/takut/panik, merasa ingin menangis /mudah menangis, pasif /pengasingan diri secara emosional, depresi / sedih yang berkepanjangan, merasa tidak berdaya, merasa diabaikan, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, mudah tersinggung/sensitif), dan
- (3) fisik /fisiologis (ditandai dengan sakit kepala dan rasa sakit lainnya (seperti leher, punggung, dll), jantung berdebar, diare / konstipasi (susah buang air besar), rasa sakit pada rahang, gigi gemeretak, gangguan kulit/gatal-gatal, kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil, perubahan pola makan, badan berkeringat tidak wajar, badan menggigil, gerenyet syaraf, bersin-bersin, menurunnya fungsi seksual, pembesaran pupil mata, bernafas terengah-engah, mual-mual, kejang-kejang, gangguan motorik, kelelahan kronis, otot terasa tegang)

Selye dalam Nurcahyani (2016:2) memaparkan Stres merupakan suatu respons tubuh yang nonspesifik dari berbagai tuntutan. Tuntutan ini berdasarkan fenomena di atas dapat menyebabkan gejala stres yang dapat mengganggu kegiatan belajar siswa. 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.

Stres belajar yang dialami para siswa dapat menimbulkan beberapa dampak. Wulandari dalam Idris (2018:64), mengemukakan stres belajar dapat menimbulkan dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis seperti sulit konsentrasi, takut, dan putus asa, sedangkan respon fisik timbul serangan sakit perut, sakit kepala, serta respon secara perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Adapun dampak jangka panjangnya yaitu menurunnya daya tahan tubuh, depresi, dan mulai mengkonsumsi rokok dan minum-minuman keras. Stres memiliki makna yang berbeda dan mempunyai akibat yang berbeda pula pada setiap siswa.

Maharsari dalam Fadillah (2013:149) menyatakan bahwa stres merupakan pengalaman universal. Stres tidak memandang usia, dan disetiap rentang perkembangan baik bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia pernah mengalami yang namanya stres. Bahkan stres dapat juga dialami oleh orang-orang dari berbagai bidang pekerjaan, baik pekerja kantoran, tukang pos, pelajar, mahasiswa, bahkan mungkin saja seorang pelawak dapat juga mengalami stres.

Pelajar dan mahasiswa sebagian masih dapat digolongkan sebagai remaja, dimana masa remaja merupakan periode yang dipenuhi tekanan dalam hidup dan dipenuhi oleh situasi stres yang berasal dari perpanjangan stres dimasa kanak-kanak dan antisipasi dari stres yang akan dihadapi di masa yang akan datang.

c. Indikator Stres Belajar

Stres merupakan fenomena umum yang selalu hadir dalam kehidupan manusia setiap harinya, hal ini disebabkan dimana manusia masih berinteraksi dengan lingkungannya maka stres itu pasti akan selalu ada karena pada dasarnya tidak ada manusia yang dapat menghindari dari stres. Untuk mengetahui stres seseorang mungkin tidak mudah, akan tetapi terdapat tanda tanda yang menggambarkan stres atau tidaknya seseorang.

Menurut Agustina (2014:48) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Aspek fisik meliputi : 1. Denyut jantung meningkat, 2. Sakit kepala, 3. Otot tegang, 4. Sering buang air kecil, 5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat. 6. Tangan terasa lembab dan dingin. 7. Berkeringat dingin, 8. Sakit perut, 9. Kelelahan fisik, 10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal. Sementara itu aspek perilaku meliputi : 1. Menggerutu, 2. Sulit tidur atau insomnia, 3. Suka menyendiri, 4. Berbohong, 5. Gugup, 6. Menyalahkan orang lain, 7. Membolos atau mabal, 8. Tidak mampu menolong diri sendiri, 9. Mengambil jalan pintas, 10. Sulit mendisiplinkan diri. Sedangkan aspek pikiran meliputi : 1. Mudah lupa, 2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup, 3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi, 4. Berpikir menghadapi jalan buntu, 5. Prestasi menurun, 6. Kehilangan harapan,

7. Berpikir negatif, 8. Merasa diri tidak berguna, dan 9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup). Aspek emosi meliputi : 1. Gelisah, 2. Mudah marah, 3. Takut, 4. Merasa diabaikan, 5. Mudah tersinggung, 6. Tidak merasakan kepuasan, 7. Merasa tidak bahagia, 8. Cemas, dan 9. Mudah panik.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa setidaknya terapat 4 aspek yang mengindikasikan tingkat stres seseorang. Keempat aspek ini juga diawali dengan tanda tanda khusus dan spesifik. Setiap orang terdekat harus mampu membaca tanda tanda ini agar bisa mereduksi stres sehingga tidak terjadi lebih parah lagi dan membawa dampak yang buruk pula bagi orang tersebut.

d. Faktor Penyebab Stres Belajar

Gejala stres pada anak memang tidak mudah untuk dikenali, namun ada beberapa tanda yang mengindikasikan anak sedang stres, seperti mengalami gangguan tidur, perubahan nafsu makan, emosi yang berubah-ubah, menjadi sering mengompol, sulit berkonsentrasi saat belajar, atau kesulitan mengerjakan tugas sekolah. Hal tersebut tidak timbul begitu saja namun pasti memiliki faktor penyebabnya.

Alvin dalam Barseli (2018:46) memaparkan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah tekanan untuk berprestasi tinggi. Tuntutan untuk berprestasi dari berbagai pihak, misalnya orangtua, guru dan teman sebayanya dapat dapat dirasakan sebagai tekanan bagi beberapa siswa. Bagi siswa yang merasa bahwa tuntutan itu sebagai tekanan tentu akan

mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya di level yang tinggi. Hal ini akan menjadi beban bagi siswa untuk berprestasi di sekolah.

Di pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa penyebab stres akademik bermacam-macam. Mulai dari faktor yang berasal dari pribadi itu sendiri ada juga stres yang berasal dari faktor luar. Tuntutan yang tinggi serta tekanan yang melebihi ambang batas kemampuan dapat menyebabkan tekanan berlebihan pada siswa dan akan mengakibatkan timbulnya stres akademik.

2. Hakikat Pembelajaran Dalam Jaringan (*Online*)

Sebuah pelajaran yang dipetik dari dunia pendidikan di tengah pandemi ini, yakni kegiatan tatap muka dengan guru terbukti lebih efektif ketimbang secara daring (*online*). Pembelajaran daring ini tidak seefektif kegiatan pembelajaran konvensional (tatap muka langsung), karena beberapa materi harus dijelaskan secara langsung dan lebih lengkap. Pembelajaran daring hanya efektif untuk memberikan penugasan. Keberhasilan guru dalam melakukan pembelajaran daring pada situasi pandemi ini adalah kemampuan guru dalam berinovasi merancang, dan meramu materi, metode pembelajaran, dan aplikasi apa yang sesuai dengan materi dan metode pembelajaran serta aplikasi apa yang sesuai dengan materi dan metode. Kreatifitas merupakan kunci sukses dari seorang guru untuk dapat memotivasi siswanya tetap semangat dalam belajar secara daring (*online*) dan tidak menjadi beban psikis.

Pembelajaran yang dilakukan secara online dalam pembelajaran pendidikan jasmani cukup sulit untuk dilakukan. Karena pada hakikatnya, pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang melibatkan

kegiatan fisik siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Adresta dan Candra (2020:261) dimana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang merupakan pendidikan secara keseluruhan yang pelaksanaannya ditetapkan berdasarkan kurikulum yang ada. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak atau karakter. Di dalam aktifitas olahraga yang diinginkan dalam mencapai kebugaran jasmani peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah.

Menurut Syarifudin (2020:31) menjelaskan pembelajaran daring dapat dijadikan solusi pembelajaran jarak jauh ketika terjadi bencana alam. Seperti yang terjadi ketika pemerintah menetapkan kebijakan *social distancing*. *Social distancing* diterapkan oleh pemerintah dalam rangka membatasi interaksi manusia dan menghindarkan masyarakat dari kerumunan agar terhindar dari penyebaran virus COVID-19.

Kurnanto (2017:101) menjelaskan tahun 1990-an, berkembanglah media sosial. Medsos adalah sebuah media daring yang memudahkan para penggunanya berkomunikasi antarmuka, berpartisipasi, dan berbagi. Adapun jenis medsos yang paling populer di Indonesia, antara lain: *Facebook (FB)*, *Whatsapp (WA)*, *Youtube (Ytb)*, *Flickr (Flc)*, *Instagram (Ins)*, *Twitter (Twt)*, *Webblog (Wbg)*, dan *Linkedln (Lin)*.

Khusniah (2019:20) menegaskan bahwa seorang pendidik dituntut untuk memiliki empat kompetensi agar dapat menggunakan teknologi digital dengan tepat guna. Pertama, seorang pendidik harus memahami dan mampu

menggunakan teknologi digital serta penerapannya. Kedua, memiliki kompetensi kepemimpinan yang mampu mengarahkan peserta didik memiliki pemahaman tentang teknologi. Ketiga, mempunyai kemampuan memprediksi dengan tepat arah gejolak perubahan dan langkah strategis menghadapinya. Keempat, mempunyai kompetensi dalam mengendalikan diri dari segala gejolak perubahan, dan mampu menghadapinya dengan memunculkan ide, inovasi, serta kreativitas.

Adijaya (2018:105) menjelaskan bahwa *online learning* sampai saat ini masih dianggap sebagai terobosan atau paradigma baru dalam kegiatan belajar mengajar dimana dalam proses kegiatan belajar mengajar karena antara mahasiswa dan dosen tidak perlu hadir ruang kelas. Mereka hanya mengandalkan koneksi internet untuk melakukan proses kegiatan belajar dan proses tersebut dapat dilakukan dari tempat yang berjauhan. Karena kemudahan dan kepraktisan sistem perkuliahan virtual atau *online learning*, tidak heran bila banyak institusi yang menggunakan perkuliahan *online*. Dengan demikian pembelajaran *online* dapat dilakukan dari manapun mahasiswa dan dosen berada.

Pembelajaran secara daring merupakan cara baru dalam proses belajar mengajar yang memanfaatkan perangkat elektronik khususnya internet dalam penyampaian belajar. Pembelajaran daring, sepenuhnya bergantung pada akses jaringan internet. Menurut Imania dalam Rigianti (2020:298) menjelaskan pembelajaran daring merupakan bentuk penyampaian pembelajaran konvensional yang dituangkan pada format digital melalui internet. Pembelajaran daring, dianggap menjadi satu-satunya media penyampai materi antara guru dan siswa, dalam masa darurat pandemi.

Annurrahman dalam Anam (2020:75) menjelaskan bahwa pada sebuah situs *e-learning* wikipedia, istilah *e-learning* merupakan suatu terminologi umum yang dipergunakan untuk menunjukkan pada suatu aktivitas belajar di mana instruktur atau peserta didik terpisah oleh ruang dan waktu dan terhubung dengan menggunakan teknologi *online*. Pada kebanyakan perguruan tinggi, *e-learning* diartikan sebagai model spesifik yang digunakan pada kegiatan kursus atau program kegiatan belajar di mana para peserta didik dapat berkomunikasi langsung antara satu dengan lainnya untuk mengakses atau memfasilitasi pendidikan.

Berdasarkan keterangan tersebut di atas dapat diperoleh konsep *e-learning* secara umum, yaitu suatu pembelajaran elektronik berbasis *Web* (jaringan) atau TIK yang dibuat dengan prinsip dan metode tertentu sehingga dapat digunakan sebagai media pembelajaran *open sources* yang menarik dan jelas (*visibility*). Pembelajaran dengan *e-learning* memungkinkan peserta didik belajar secara individual, kolaboratif, aktif, konstruktif, kontekstual, reflektif, multisensory, serta mengasah berpikir tingkat tinggi, baik melalui aplikasi internet maupun intranet

Marbun (2021:130) menjelaskan layanan pendidikan dengan daring (*online*) pada umumnya dilakukan dengan berbagai aplikasi seperti *zoom*, *google classroom*, *webex meeting*, dll. Pemanfaatannya dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Aplikasi ini bertujuan untuk mendistribusikan bahan ajar kepada mahasiswa. Keuntungan aplikasi ini tetap memberikan peluang terhubungnya dosen dan mahasiswa meskipun secara *online*. Hakim mengatakan *google classrom* adalah model pembelajaran kombinasi yang dikembangkan

bertujuan menyederhanakan distribusi pembelajaran, layanan berbasis internet ini dirancang dengan sistem *e-learning* bagi para dosen dan mampu membagikan materi secara *paperless*.

Dabbagh, Ndalam Hasanah (2020:4) menyatakan bahwaciri-ciri siswa dalam aktivitas belajar *online* atau daringyaitu, sebagai berikut:

1. Spirit Belajar : Mahasiswa pada pembelajaran harus mempunyai semangat yang tinggi atau kuat guna pembelajaran mandiri.
2. Literacy terhadap Teknologi: Disamping kemandirian terhadap belajar, pemahaman siswa tentang pemakaian teknologi pada pembelajaran *online* merupakan keberhasilan dari pembelajaran daring. Penguasaan serta pemahaman tentang teknologi yang akan digunakan untuk pembelajaran daring merupakan hal yang harus dilakukan siswa sebelum pembelajaran *online*.
3. Kemampuan Berkomunikasi Intrapersonal: Kemampuan interpersonal serta kemampuan berkomunikasi merupakan suatu hal yang harus dikuasai mahasiswa agar berhasil dalam pembelajaran daring. Kemampuan interpersonal dibutuhkan untuk terjalinnya interaksi serta hubungan antar mahasiswa lainnya.
4. Berkolaborasi: Memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Pembelajaran daring dilaksanakan sendiri oleh mahasiswa, oleh sebab itu mahasiswa harus bisa berinteraksi dengan mahasiswa lainnya ataupun dengan dosen pada forum yang sudah disiapkan. Diperlukannya interaksi tersebut terutama pada saat mahasiswa mwngalami kesulitan memahami materi. Mahasiswa akan dilatih agar mampu berkolaborasi baik dengan lingkungan sekitar atau dengan bermacam sistem yang mendukung pembelajaran daring.

Keterampilan untuk Belajar Mandiri: Kemampuan akan belajar mandiri merupakan karakteristik dari pembelajaran daring. Dalam pembelajaran daring sangat diperlukan untuk terampil belajar secara mandiri. Karena pada saat proses belajar, mahasiswa akan mencari, menemukan dan menyimpulkan yang telah dipelajari secara mandiri.

Pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif. Keberhasilan dari suatu

model ataupun media pembelajaran tergantung dari karakteristik pesertadidiknya. Sebagai mana yang diungkapkan oleh Nakayama, dkk dalam Purmadi (2018:136) bahwa dari semua literatur dalam e-learning mengindikasikan bahwa tidak semua peserta didik akan sukses dalam pembelajaran *online*. Ini dikarenakan faktor lingkungan belajar dan karakteristik peserta didik.

Dabbagh dan Bannan-Ritland dalam Dinningrat (2019:18) jika dilihat dari pedagogik, pembelajaran *online* didefinisikan sebagai lingkungan belajar terbuka dengan memanfaatkan jaringan internet dan teknologi web untuk memfasilitasi belajar, membangun pengetahuan melalui aktivitas dan interaksi belajar yang bermakna. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Harasim bahwa komponen utama pembelajaran *online* adalah pemanfaatan jaringan internet dan teknologi web. Namun, dalam definisi ini telah ditunjukkan bahwa tidak hanya berfokus pada fasilitas atau alat yang digunakan dalam pembelajaran *online*, akan tetapi perencanaan berdasarkan model pedagogik, dan aktivitas belajar dan berinteraksi yang bermakna juga perlu diperhatikan.

Sementara itu menurut Belawati (2019:47) prinsip prinsip pembelajaran *online* terbagi menjadi 10 prinsip yaitu sebagai berikut :

1. Kesesuaian dengan kurikulum: rumuskan tujuan pembelajaran dengan jelas, pastikan relevansi materi yang akan dipelajari dengan tujuan pembelajaran, pastikan kelayakan kegiatan belajar bagi pembelajar, dan pilih metode asesmen hasil belajar yang sesuai (jika akan diases).
2. Inklusivitas: rancang pedagogi pembelajaran yang mendukung praktik pembelajaran inklusif untuk memfasilitasi beragam jenis dan tingkat capaian belajar yang diinginkan pembelajar, pembelajar berkebutuhan khusus, keragaman latar belakang sosial dan etnis, serta jenis kelamin.
3. Keterlibatan pembelajar: rancang pedagogi yang dapat mengajak dan memotivasi pembelajar untuk melakukan pembelajaran aktif dan mencapai kesuksesan belajar.

4. Inovatif: gunakan teknologi inovatif yang dapat memberi nilai tambah pada kualitas pembelajaran. Artinya, pendekatan yang digunakan memperlihatkan bahwa penggunaan sistem pembelajaran *online* ini memang mendukung tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, yang akan sulit dicapai jika tidak dilakukan secara *online*
5. Pembelajaran efektif: dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya dengan (a) penggunaan beberapa pendekatan desain yang memungkinkan pembelajar memilih salah satu pendekatan yang paling sesuai dengan dirinya (b) pemanfaatan fitur-fitur pembelajaran yang akan mendorong proses metakognitif dan kolaborasi; dan (c) pemberian materi pembelajaran yang sesuai dengan konteks pembelajar tetapi bisa memperlihatkan keragaman perspektif.
6. Asesmen formatif: berikan kesempatan pada pembelajar untuk melakukan asesmen formatif, seperti melalui pemberian umpan balik mengenai hal-hal yang harus mereka perkuat.
7. Asesmen sumatif: bagi yang menginginkan fasilitasi asesmen sumatif untuk menilai hasil belajar pembelajar, untuk menentukan kelulusan, ataupun untuk memberi panduan bagi pembelajar untuk memilih arah pendidikan selanjutnya.
8. Utuh, konsisten dan transparan: keseluruhan pembelajaran harus konsisten mulai dari tujuan, materi, kegiatan pembelajaran, dan asesmen.
9. Mudah diikuti: harus dirancang agar mudah dioperasikan dan digunakan oleh pembelajar tanpa perlu terlalu banyak bantuan dan pelatihan, dan dengan menggunakan teknologi yang tidak terlalu rumit.
10. Efisien dan efektif dalam hal biaya: investasi penggunaan teknologi yang diperlukan harus dapat diimbangi dengan manfaat yang akan diperoleh dari penggunaan teknologi tersebut.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa setidaknya terdapat 10 prinsip dalam pembelajaran online. Kesemua prinsip tersebut harus diperhatikan agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Pendekatan-pendekatan belajar harus diketahui oleh pengembang materi agar dapat memilih strategi pembelajaran yang tepat. Strategi pembelajaran harus dipilih untuk memotivasi para pembelajar, memfasilitasi proses belajar, membentuk manusia seutuhnya, melayani perbedaan individu, mengangkat belajar bermakna, mendorong terjadinya interaksi, memberikan umpan balik, memfasilitasi belajar kontekstual, dan mendorong selama proses belajar.

Menurut Putranti (2013:140) menjelaskan kelebihan dalam mediapembelajaran *online* menurut Bates dan Wulf diantaranya : (1) meningkatkan interaksi pembelajaran (*enchange interactivity*), (2) mempermudah interaksi pembelajaran di mana dan kapan saja (*time and place flexibility*), (3) memiliki jangkauan yang lebih luas (*potential to reach a global audience*), dan (4) mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran (*easy updating of content as well as archivable capabilities*).

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat banyak kelebihan pembelajaran online. Kemudahan akan akses dan tidak terikat ruang dan waktu. Peserta didik dapat mengakses pembelajaran dari manapun selagi ada jaringan internet yang mendukung pembelajaran tersebut. Selain itu pembelajaran ini juga tidak membutuhkan kertas akan tetapi bisa menggunakan *harddisk* atau *flasdisk* untuk menyimpan materi.

B. Kerangka Pemikiran

Belakangan ini dunia dikejutkan dengan munculnya sebuah virus yang mewabah di seluruh dunia. Virus yang dikenal dengan nama *coronavirus* ini telah menyerang lebih dari 300 juta jiwa dan ratusan ribu di antaranya meninggal dunia. Karenanya, kita semua diharuskan untuk mengisolasi diri di rumah masing-masing sebagai bentuk pemutusan mata rantai penyebaran corona ini.

Secara otomatis himbauan dari pemerintah mengenai penerapan *social distancing* dan *self isolation* memaksa kita agar melakukan segala aktivitas dari rumah. Begitu pula dengan kegiatan belajar. Sekolah dan perkuliahan yang seharusnya diisi dengan kegiatan belajar mengajar, kini berubah menjadi kegiatan

pemberian dan pengumpulan tugas, pembelajaran yang kian hari kian inefisien, serta ketidakpahaman akan materi yang kian meningkat.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran wajib di sekolah merupakan pelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani. Artinya pendidikan jasmani dilakukan dengan mengutamakan aktivitas fisik di luar ruangan. Dengan adanya pandemi ini siswa diharuskan untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru. tak jarang, pembelajaran daring ini menimbulkan masalah. Siswa akan kesulitan menguasai materi pelajaran yang biasanya akan diberitahukan langsung oleh guru pendidikan jasmani.

Karena belum terbiasa dan juga kesiapan perubahan sistem pembelajaran yang baru banyaknya siswa siswi yang mengeluh merasa setres selama sistem pembelajaran *online* ini dilaksanakan. berbagai alasan, mulai dari tugas yang banyak, rindu bermain dengan teman teman, serta jaringan yang tidak stabil menjadi salah satu faktor penyebab siswa siswi menjadi stres .

C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah : bagaimanakah tingkat stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan/ menerangkan peristiwa dengan menganalisis data berdasarkan numerik (angka). Dimana dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui bagaimana tingkat stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012:61) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang terdiri dari 3 kelas dan berjumlah 49 siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X1	15
2	Kelas X2	15
	Kelas X3	16
	Jumlah	46

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012:61) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2006:134) menjelaskan apabila jumlah subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Peneliti menggunakan teknik penelitian populasi atau seluruh populasi dijadikan sampel. Demikian jumlah sampel adalah 46 siswa.

C. Defenisi Operasional

Guna menghindari salah penafsiran akan istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain
2. Pembelajaran daring atau *online* artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui platform yang telah tersedia

D. Instrumen Penelitian

Instrumen memiliki peran penting dalam sebuah penelitian. Instrumen berperan dalam memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian, untuk selanjutnya diteliti dan ditarik kesimpulannya sebagai hasil penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan angket atau kuesioner untuk alat ukur tes tingkat stres . Agustia (2014:46)

menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis/ psikis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif.

Lovibond & Lovibond, (1995) dalam Sinclair Dkk (2011:261) dalam jurnal diterjemahkan menyatakan bahwa : Meskipun ada banyak sekali instrumen yang dikembangkan untuk menilai berbagai hasil psikiatri, mulai dari tekanan global hingga domain psikopatologi tertentu, banyak yang mulai menggunakan alat psy-chometric yang lebih singkat untuk menilai gangguan kejiwaan yang lebih umum, seperti depresi, kecemasan, dan stres umum. Untuk tujuan ini, Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS) baru-baru ini dikembangkan untuk tujuan meningkatkan validitas diskriminan dan kecukupan psikometri dari instrumen yang mengukur konstruksi ini secara khusus

Kisi kisi angket sebagai berikut :

Variabel	Aspek	Indikator	3 (S)	2 (KK)	1 (TP_
Stres Akademik Siswa	FISIK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Denyut jantung meningkat 2. Sakit kepala 3. Otot tegang 4. Sering buang air kecil 5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat. 6. Tangan terasa lembab dan dingin 7. Berkeringat dingin 8. Sakit perut 9. Kelelahan fisik 10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal 			
	PRILAKU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggerutu 2. Sulit tidur atau insomnia 3. Suka menyendiri 4. Berbohong 			

		5. Gugup 6. Menyalahkan orang lain 7. Membolos atau mabal 8. Tidak mampu menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Sulit mendisiplinkan diri			
	PIKIRAN	1. Mudah lupa 2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup 3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi 4. Berpikir menghadapi jalan buntu 5. Prestasi menurun 6. Kehilangan harapan 7. Berpikir negatif 8. Merasa diri tidak berguna 9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)			
	EMOSI	1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Takut 4. Merasa diabaikan 5. Mudah tersinggung 6. Tidak merasakan kepuasan 7. Merasa tidak bahagia 8. Cemas 9. Mudah panik			

Agustina (2014:48)

Instrumen gejala stres akademik menggunakan skala Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Keseluruhan instrumen menggunakan pernyataan positif dan negative sehingga alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, dan 1,

E. Teknik Pengumpulan Data

Guna mengumpulkan data dalam penelitian ini peneliti membaginya dalam 3 tahap yaitu :

1. Tahap observasi

Tahap observasi dilakukan sebelum peneliti menyusun proposal penelitian. Langkah ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung dan wawancara dengan guru olahraga di sekolah untuk mencari permasalahan yang melatar belakangi penelitian.

2. Tahap Kepustakaan

Tahap ini adalah peneliti mengambil literatur atau teori dari buku maupun jurnal guna memperkuat argumentasi yang peneliti ajukan dalam proposal penelitian ini. Literatur yang peneliti ambil kemudian dimasukkan sumbernya kedalam daftar pustaka.

3. Tahap Tes dan Pengukuran

Tahap tes dan pengukuran dilakukan dengan menyebarkan angket uji coba dan juga angket penelitian sebenarnya.

F. Analisa Data

Beberapa tahapan analisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas atau kesahihan butir harus dimulai beberapa

langkah sebelum menyatakan bahwa butir instrumen tersebut sah atau gugur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan suatu pengertian bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang realibel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Realibilitas berarti dapat dipercaya atau dapat diandalkan.

3. Analisa Data Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2009: 40-41) tabel distribusi frekuensi relatif juga dinamakan tabel persentase. Dikatakan frekuensi relatif' sebab frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen. Sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : P = persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek Penelitian

Data yang telah dipresentasikan kemudian direkapitulasi dan diberi kriteria sebagai berikut:

Tabel 2 Kriteria Teknik Analisis Data Deskriptif

Kriteria	Keterangan
76%-100%	Sangat baik / sangat tinggi
51%-75%	Baik / tinggi
26%-50%	Cukup baik / sedang
0%-25%	Kurang baik/ rendah

Arikunto (2010:245)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Guna mengetahui tingkat stress dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19. Peneliti menggunakan google form yang disebarakan melalui medis social whatsapp kepada masing masing siswa. Peneliti menggunakan anget yang terdiri dari 4 indikator guna menilai tingkat stress siwa. Indicator pertama yaitu ditinjau dari aspek fisik, aspek prilaku, aspek pikiran, dan yang terakhir dari aspek emosi. Berikut selengkapnya hasil penyeberan anget pada tiap indicator,

1. **Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Fisik.**

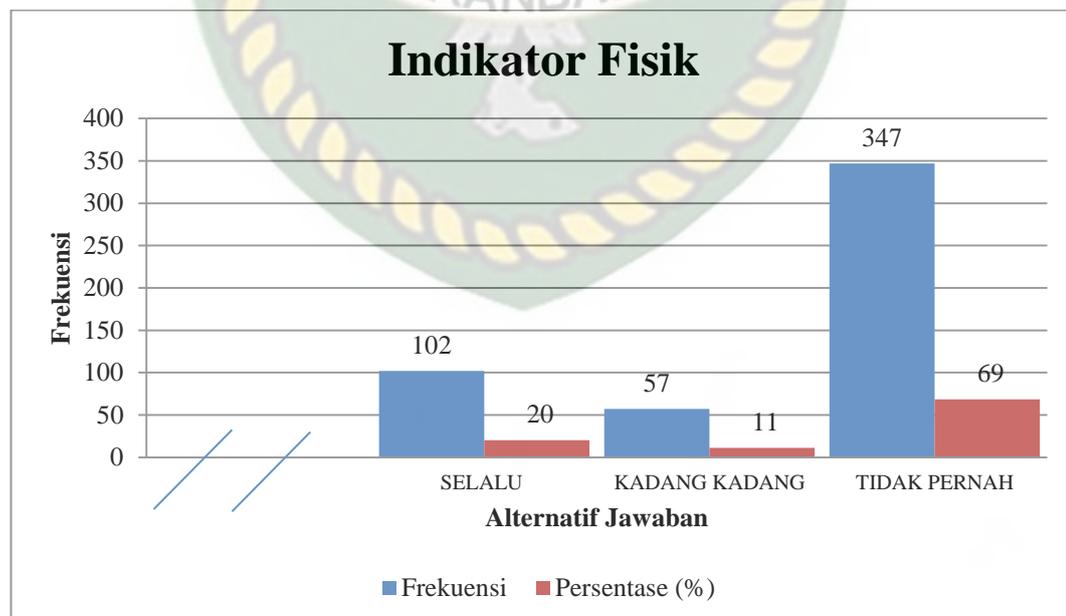
Jumlah item pernyataan yang terdapat pada anget yang menggambarkan tingkat stress siswa dalam belajar penjas pada masa pendemi ini berjumlah 11 pernyataan dengan 3 pilihan jawaban yaitu selalu, kadang kadang dan tidak pernah. Jumlah responden yang terlibat dalam pengisian anget ini berjumlah 46 siswa. Jumlah totaljawaban responden yaitu 506 jawaban. Frekuensi jawaban yang menjawab Selalu sebanyak 102 kali jawaban atau 20% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Kadang Kadang sebanyak 57 kali jawaban atau 11% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Pernah sebanyak 347 kali jawaban atau 69% dari total jawaban

responden. Untuk lebih jelasnya dapat dijelaskan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Fisik

Nomor	Jawaban Responden	Frekuensi Jawaban	Persentase
1	Selalu	102	20%
2	Kadang Kadang	57	11%
3	Tidak Pernah	347	69%
	Jumlah	506	100%

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata skor jawaban responden adalah 83,1%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat Baik. Artinya dari aspek fisik sebagian besar siswa tidak menandakan terjadinya stress dalam belajar. Selain tabel distribusi frekuensi di atas, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik berikut ini:



Tabel 1. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Fisik

2. Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Prilaku.

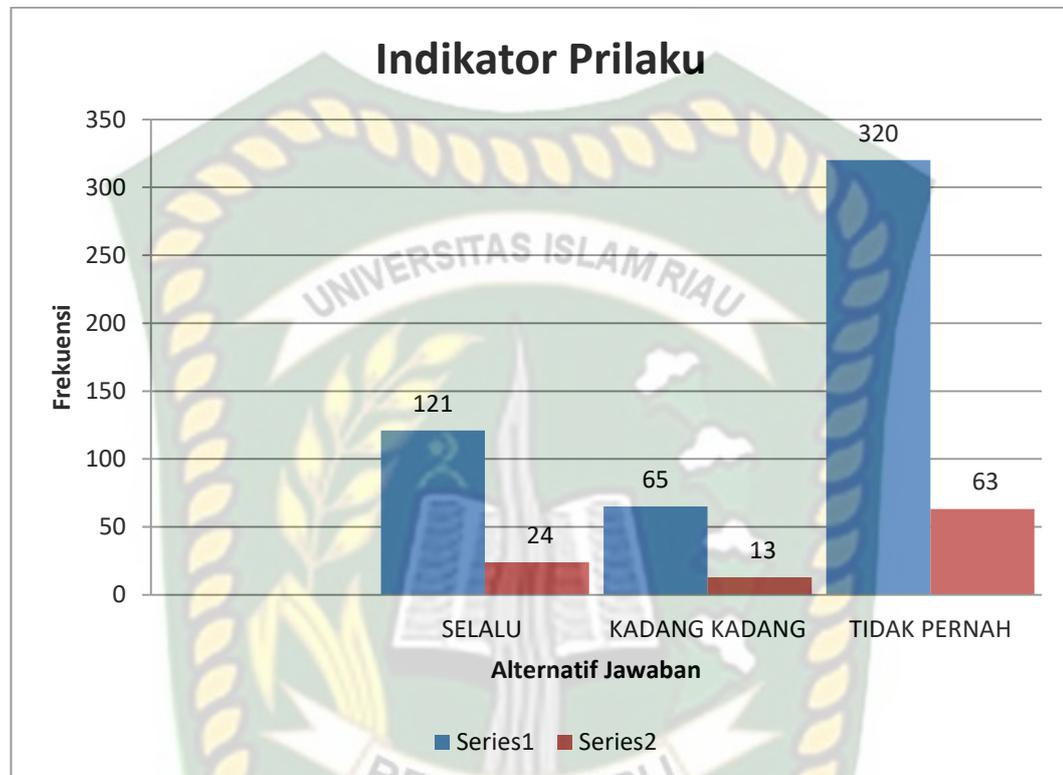
Jumlah item pernyataan yang terdapat pada angket yang menggambarkan tingkat stress siswa dalam belajar penjas pada masa pendemi ini berjumlah 11 pernyataan dengan 3 pilihan jawaban yaitu selalu, kadang kadang dan tidak pernah. Jumlah responden yang terlibat dalam pengisian angket ini berjumlah 46 siswa. Jumlah totaljawaban responden yaitu 506 jawaban. Frekuensi jawaban yang menjawab Selalu sebanyak 121 kali jawaban atau 24% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Kadang Kadang sebanyak 65 kali jawaban atau 13% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Pernah sebanyak 320 kali jawaban atau 63% dari total jawaban responden. Untuk lebih jelasnya dapat dijelaskan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Prilaku

Nomor	Jawaban Responden	Frekuensi Jawaban	Persentase
1	Selalu	121	24%
2	Kadang Kadang	65	13%
3	Tidak Pernah	320	63%
	Jumlah	506	100%

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata skor jawaban responden sebesar 79% dan persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat baik. Artinya tingkat stress belajar pada siswa dari aspek prilaku, tidak menunjukkan stress yang berlebihan dan masih dalam batas

kewajaran, Selain tabel distribusi frekuensi di atas, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik berikut ini:



Tabel 2. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Prilaku

3. **Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Pikiran.**

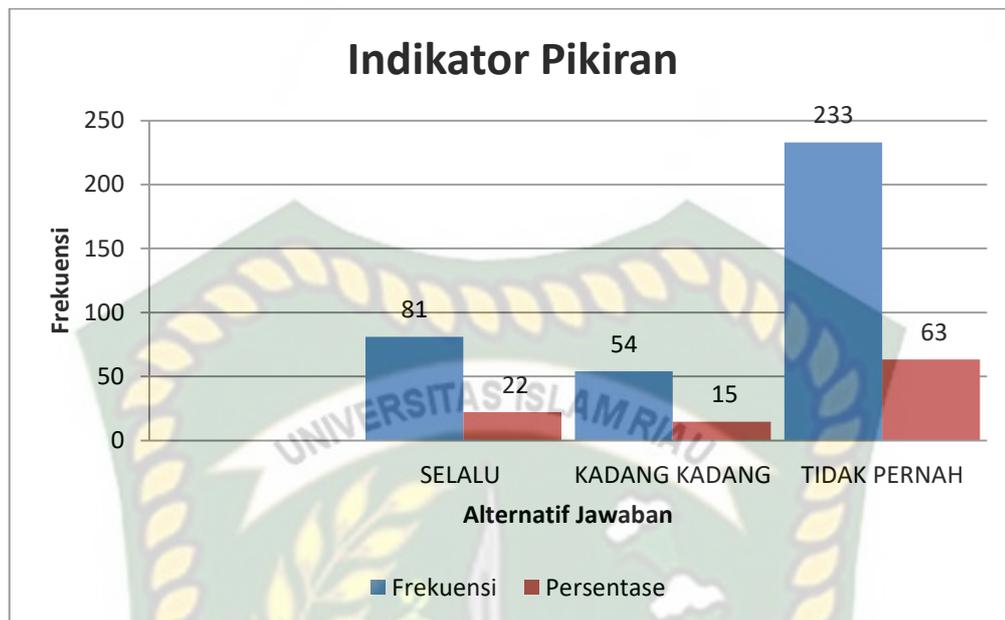
Jumlah item pernyataan yang terdapat pada angket yang menggambarkan tingkat stress siswa dalam belajar penjas pada masa pandemi ini berjumlah 9 pernyataan dengan 3 pilihan jawaban yaitu selalu, kadang kadang dan tidak pernah. Jumlah responden yang terlibat dalam pengisian angket ini berjumlah 46 siswa. Jumlah total jawaban responden yaitu 368 jawaban. Frekuensi jawaban yang menjawab Selalu sebanyak 81 kali jawaban atau 22% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Kadang Kadang sebanyak 54 kali

jawaban atau 15% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Pernah sebanyak 233 kali jawaban atau 63% dari total jawaban responden. Untuk lebih jelasnya dapat dijelaskan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Pikiran

Nomor	Jawaban Responden	Frekuensi Jawaban	Persentase
1	Selalu	81	22%
2	Kadang Kadang	54	15%
3	Tidak Pernah	233	63%
	Jumlah	368	100%

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata skor jawaban responden sebesar 80,4% dan persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat baik. Artinya tingkat stress belajar pada siswa dari aspek pikiran, tidak menunjukkan stress yang berlebihan dan masih dalam batas kewajaran, Selain tabel distribusi frekuensi di atas, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik berikut ini:



Tabel 1. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Pikiran

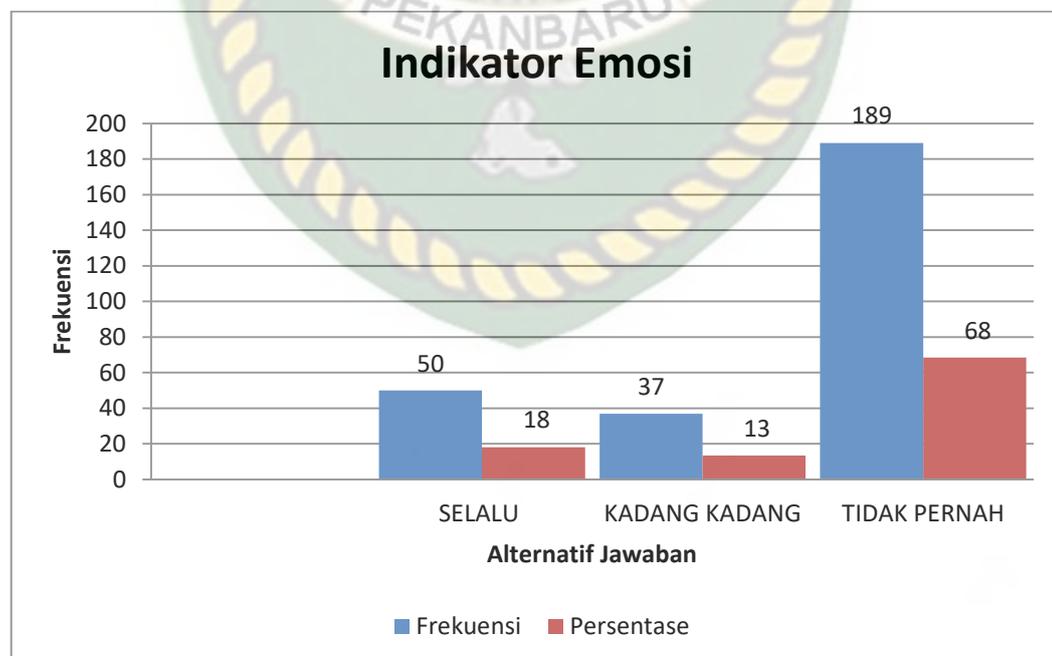
4. **Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Emosi.**

Jumlah item pernyataan yang terdapat pada angket yang menggambarkan tingkat stress siswa dalam belajar penjas pada masa pandemi ini berjumlah 9 pernyataan dengan 3 pilihan jawaban yaitu selalu, kadang kadang dan tidak pernah. Jumlah responden yang terlibat dalam pengisian angket ini berjumlah 46 siswa. Jumlah total jawaban responden yaitu 276 jawaban. Frekuensi jawaban yang menjawab Selalu sebanyak 50 kali jawaban atau 18% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Kadang Kadang sebanyak 37 kali jawaban atau 13% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Pernah sebanyak 189 kali jawaban atau 68% dari total jawaban responden. Untuk lebih jelasnya dapat dijelaskan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Emosi

Nomor	Jawaban Responden	Frekuensi Jawaban	Persentase
1	Selalu	50	18%
2	Kadang Kadang	37	13%
3	Tidak Pernah	189	68%
	Jumlah	276	100%

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata skor jawaban responden sebesar 83,5% dan persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat baik. Artinya tingkat stress belajar pada siswa dari aspek emosi, tidak menunjukkan stress yang berlebihan dan masih dalam batas kewajaran, Selain tabel distribusi frekuensi di atas, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik berikut ini:



Tabel 4. Grafik Histogram Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Aspek Eosi

B. Analisa Data

Setelah dijabarkan hasil penelitian ini, langkah terakhir adalah mencari skor rata rata keseluruhan tiap indicator guna mengetahui tingkat stress siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19. Berikut hasil rekapitulasi dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Rekapitulasi Jawaban Responden Tingkat Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 Dari Keseluruhan Aspek

Nomor	Indikator	Persentase
1	Aspek Fisik	83,1%
2	Aspek Prilaku	78,4%
3	Aspek Pikiran	80,9%
4	Aspek Emosi	83,5%
	Rata-rata	81,5%

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata skor jawaban responden sebesar 81,5% dan persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat baik. Artinya tingkat stress siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat baik atau tingkat stress nya rendah. Hal ini sangat baik bagi siswa kerana kesemua aspek yang menunjukkan tingkat stress belajar tidak terdeteksi buruk dan kondisi keempat aspek tersebut sangat baik.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menggambarkan bahwa tingkat stress belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih

Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 dikategorikan sangat baik atau tidak stress yang berarti selama belajar.

Peserta didik memiliki tingkatan rendah pada gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik seperti denyut jantung normal, tidak mengalami sakit kepala, otot tidak menegang, tidak pernah berkeringat dingin, tidak mengalami sakit perut, tidak mengalami kelelahan fisik, tubuh mampu istirahat dengan maksimal. Sementara pada aspek perilaku peserta didik menampilkan perilaku seperti dapat tidur nyenyak, dapat bersosialisasi dengan baik, tidak pernah berbohong, tenang, percaya diri dalam akademik, rajin sekolah, mampu menolong diri sendiri, dapat mendisiplinkan diri.

Sedangkan pada aspek pikiran peserta didik menampilkan mudah ingat, bisa menentukan prioritas hidup, dapat berkonsentrasi, dapat berpikir jernih, prestasi meningkat, selalu optimis, berpikir positif, merasa bermanfaat bagi orang lain, dapat menikmati hidup. Terakhir pada aspek perilaku peserta didik dapat mengendalikan diri, tidak mudah marah, berani, merasa dibutuhkan, tidak mudah tersinggung, dapat merasakan kepuasan, merasa bahagia, tidak mudah panik.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat stress siswa rendah dalam menjalani pembelajaran online di masa pandemi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa tidak mengalami tekanan yang cukup berat dalam belajar online. Siswa mampu untuk beradaptasi dengan baik dengan pembelajaran via online.

Namun keadaan ini tidak serta merta tidak mengalami kendala, terdapat beberapa siswa yang mengalami stress namun masih dalam kategori yang ringan

atau sedang. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh tekanan dari luar maupun dari dalam diri siswa. Target nilai maupun kesulitan untuk bertanya apabila menemukan materi yang kurang dipahami dan juga tekanan dari orang tua agar hasil belajar maksimal juga bias menjadi pemicu stress siswa. Selain itu keterbatasan alat mendukung belajar online juga bias menjadi pemicu stress siswa.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurmala (2020:21) dimana kesimpulan penelitiannya adalah Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Para mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling mengalami stress pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari data yang diperoleh yaitu 108 orang subyek (96,4%) berada pada tingkat stress sedang. Sedangkan 4 orang subyek (3,6%) berada pada kategori rendah. Jumlah total subyek 112 orang.

Adrian (2021:72) menjelaskan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Dari 57 responden sebanyak 25 (43,9 %) belajar online kurang baik dan sebanyak 32 (56,1%) belajar online baik. Dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : tingkat stres siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19 sangat baik atau tingkat stressnya rendah. Rata rata skor jawaban responden adalah 81,5%.

B. Saran

Penulis akan memberkan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian antara lain :

1. Kepada pihak sekolah hendaknya memaksimalkan sarana pendukung pembelajaran khususnya pembelajarna online agar dapat mereduksi stress belajar siswa.
2. Kepada guru diharapkan agar metode mengajar yang dilakukan lebih variatif agar semangat siswa belajar semakin tinggi dan stress belajar semakin rendah.
3. Kepada siswa diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan mereduksi stress belajar agar dapat menjadi siswa yang lebih berprestasi khususnya dibidang mata pelajaran pendidikan jasmani dan tidak mengalami tekanan belajar berlebihan.
4. Kepada peneliti yang akan datang hendaknya meneliti lebih dalam lagi tentang judul ini agar penelitian ini membawa manfaat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, N. (2018). Persepsi Mahasiswa dalam Pembelajaran *Online*** Pengembangan teori dari penelitian berjudul “persepsi mahasiswa terhadap materi ajar pada pembelajaran *online*” yang telah dipublikasi di Jurnal Eduscience Vol. 3/1. *Wanastra: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 10(2), 105-110.
- Adresta, R. A., & Candra, O. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 259-269.
- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66-73.
- Agustia, R. (2014). *Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Anam, N. (2020). Signifikansi Pembelajaran Daring Berbasis *E-learning* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Di Sekolah. *Ta'limDiniyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 1(1), 74-83.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(1).
- Arsawan, I. W. E. (2017). Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Bali. *SOSHUM: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 55.- 68
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Belawati, T. (2019). *Pembelajaran online*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Diningrat, S. W. M. (2019). Desain Model Pembelajaran *Online* sebagai Upaya Memfasilitasi Belajar di Tempat Kerja. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 20(1), 17-24.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), 26-31.
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19.
- Hasanah, U. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8 (3): 299-306
- Hasibuan, M. T. D. (2019). Hubungan stres belajar dengan motivasi belajar pada mahasiswa yang menjalani pendidikan di sekolah tinggi ilmu kesehatan murni teguh. *Indonesian trust health journal*, 2(1), 128-131.
- Hasibuan, M. T. D. (2019). Hubungan stres belajar dengan motivasi belajar pada mahasiswa yang menjalani pendidikan di sekolah tinggi ilmu kesehatan murni teguh. *Indonesian trust health journal*, 2(1), 128-131.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63-68.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan Antara Academic Stres Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(1), 16-21.
- Khusniyah, N. L., & Hakim, L. (2019). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Daring: Sebuah Bukti Pada Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Tatsqif*, 17(1), 19-33.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan bahasa Indonesia di perguruan tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110.
- Kurniawati F (2015). Perbedaan Stres Belajar Siswa Dengan pembelajaran Kurikulum 2006 Dan Kurikulum 2013 Di SMA Kabupaten Klaten. *Skripsi*
- Marbun, P. (2021). Disain Pembelajaran Online Pada Era Dan Pasca Covid-19. *CSRID (Komputer Science Research and Its Development Journal)*, 12(2), 129-142.\

- Munir. 2007. Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi. Bandung:Alfabeta
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-6.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Purba, S. A. (2020). Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. *Thesis*
- Purmadi, A., & Hadi, M. S. (2018). Pengembangan Kelas Daring Dengan Penerapan Hybrid Learning Menggunakan Chamilo Pada Matakuliah Pendidikan Kewarganegaraan. *Edcomtech Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(2), 135-140.
- Putranti, N. (2016). Cara membuat media pembelajaran *online* menggunakan edmodo. *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, 2(2), 139-147.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Rigianti, H. A. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar Di Banjarnegara. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 7(2).
- Robbins, S.P., & Judge, A.T. (2011). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Indeks.
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Santrock, John W.(2002). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup). Jakarta: Erlangga.
- Sinclair, Samuel & Siefert, Caleb & Slavin-Mulford, Jenelle & Stein, Michelle & Renna, Megan & Blais, Mark. (2011). Psychometric Evaluation and Normative Data for the Depression, Anxiety, and Stres Scales-21 (DASS-

21) in a Nonclinical Sample of U.S. Adults. *Evaluation & the health professions*. 35. 259-79. 10.1177/0163278711424282.

Sunyoto, Danang. (2012). *Sumber Daya Manusia; Teori, Kuesioner, dan analisis data*. Yogyakarta: CAPS.

Syarifudin, A. S. (2020). Implementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31-34.

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.

