

TINGKAT STRES PADA SISWA-SISWI SEKOLAH DASAR DALAM MENJALANKAN PROSES BELAJAR DI RUMAH SELAMA PANDEMI COVID-19

Tri Nathalia Palupi
Fakultas Psikologi Universitas Borobudur
Email: tnpalupi@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada siswa-siswi sekolah dasar besar dan kecil dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemic Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian komparasi dengan mengambil sampel sebanyak 90 siswa dengan rincian sebesar 42 siswa dari Kelas Kecil (Kelas 1-3 SD) dan 48 siswa dari Kelas Besar (Kelas 4-5 SD). Metode pengumpulan data dengan menggunakan satu skala psikologi yaitu Skala Reaksi Anak. Skala Reaksi Anak berjumlah 15 item valid ($\alpha = 0,791$). Analisis data menggunakan uji independent sample t test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stress siswa kelas besar dan kecil yang ditunjukkan oleh nilai t hitung = 2,55 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11. Jadi penelitian ini membuktikan bahwa rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil.

Kata kunci: *Tingkat Stres, Siswa Sekolah Dasar, Belajar di Rumah*

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). Kasus positif COVID-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi dengan Jawa Timur, DKI Jakarta, dan Sulawesi Selatan sebagai provinsi paling terpapar. Sampai tanggal 27 Juli 2020, Indonesia telah melaporkan 100.303 kasus positif, terbanyak di Asia Tenggara melampaui Filipina dan Singapura. Dalam hal angka kematian, Indonesia menempati peringkat kelima terbanyak di Asia dengan 4.838 kematian. Namun, angka kematian diperkirakan jauh lebih tinggi dari data yang dilaporkan lantaran tidak dihitungnya kasus kematian dengan gejala COVID-19 akut yang belum

dikonfirmasi atau dites. Sementara itu, diumumkan 58.173 orang telah sembuh, menyisakan 37.292 kasus yang sedang dirawat. (Wikipedia.com, 2020)

Kondisi tersebut menyebabkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyiapkan skenario belajar dari rumah hingga akhir tahun 2020. Hal itu sebagai antisipasi andai wabah virus corona (Covid-19) masih belum berakhir di Indonesia hingga akhir tahun. "Kita sedang siapkan kalau nanti belajar dari rumah ini bisa terjadi sampai akhir tahun," kata Pelaksana Tugas Direktur Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Menengah Kemendikbud Muhammad Hamid kepada *CNNIndonesia.com*, Jumat (24/4). Hamid mengatakan hingga hari ini tercatat sebanyak 97,6 persen sekolah sudah melakukan pembelajaran jarak jauh. Sisanya sebanyak 2,4 persen belum melakukan karena daerahnya tidak terjangkau corona atau tidak memiliki perangkat pendukung. Dari jumlah 97,6 persen tersebut, sebanyak 54 persen sekolah sudah melakukan pembelajaran jarak jauh sepenuhnya, yakni guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah. 46 persen lainnya, Gurunya masih mengajar dari sekolah, tapi muridnya di rumah. Karena ada beberapa daerah yang masih mewajibkan guru-guru datang ke sekolah, secara piket bergantian," ucap Hamid. (*CNNIndonesia.com*, 2020).

"Hasil survei menyatakan 99% anak menganggap bahwa gerakan di rumah aja adalah hal yang sangat penting," ujar Lenny N Rosalin Deputy Menteri PPPA Bidang Tumbuh Kembang Anak dalam konferensi pers, Sabtu (11/4/2020). Ia menambahkan, 58% anak memiliki perasaan yang tidak menyenangkan selama menjalani kebijakan belajar di rumah. Sedang, 38% anak berpendapat bahwa sekolah belum memiliki program yang baik dalam menerapkan kegiatan belajar di rumah. (Liputan6.com, 2020)

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Tenggat waktu yang diberikan sempit, padahal banyak tugas yang harus dikerjakan segera dari guru mata pelajaran yang lain. Jika anak terbebani, bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental yang justru akan memengaruhi imunitasnya. Sejumlah siswa mengeluh beratnya penugasan dari guru yang harus dikerjakan dengan tenggat yang sempit, di sisi lain masih banyak tugas dari guru lain. "Pengadu dari Jakarta menceritakan kalau gurunya memberikan tugas membuat film pendek dengan waktu hanya dua hari dan harus di-upload dengan minimal mendapatkan 200 like. Membuat film sampai proses edit tidak mungkin 2 hari,

apalagi dengan kondisi guru bidang studi lain juga memberikan berbagai tugas yang bahkan wajib diselesaikan hari itu juga," kata Komisioner KPAI Bidang Pendidikan Retno Listyarti via keterangan tertulis. Retno juga melanjutkan bahwa ada pengadu yang bercerita kalau teman-temannya datang ke rumah karena tidak punya cukup kuota untuk mendengarkan materi dari guru. Hal ini jadi kontradiktif dengan tujuan belajar di rumah, yaitu menghindari siswa bertemu banyak orang. Seorang orangtua siswa mengeluh anaknya yang masih kelas 3 SD setiap hari mendapat 40-50 soal yang harus dikumpulkan hari itu juga. (Tirto.id, 2020)

Retno (2020) menyebutkan, KPAI menerima laporan, siswa kelas 1 SD masih dijadwalkan belajar secara penuh dari jam 7.30 sampai 12 WIB. Lalu, para siswa wajib kirim foto dan video dan memakai seragam selama PJJ. Selain itu, penjadwalan jam belajar yang lama dan berbagai tugas sekolah yang berat juga masih dirasakan para siswa. Kepada sekolah, KPAI mendorong untuk memetakan peserta didik yang bisa melakukan pembelajaran daring dan yang hanya bisa luring atau yang campuran (blended learning). Selain itu, sekolah harus menyiapkan penjadwalan pembelajaran dan membuat modul pembelajaran untuk siswa yang tidak bisa belajar daring. (indopolitika.com, 2020)

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas kecil dan kelas besar. Kelas kecil terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas besar sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 1992). Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun. Menurut Witherington (dalam Makmun, 1995) bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya.

Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik pada pelajar akan muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik

meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran Riyadi (2018).

Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah (Makmun, 1995), di antaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar sebanyak 90 subjek yang terdiri atas 41 siswa kelas kecil (1-3SD) dan 49 siswa kelas besar (4-6SD). Sampel diambil secara *porporisional cluster sampling*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala yang berjumlah satu yaitu Skala Reaksi Anak. Skala ini dikembangkan oleh Palupi (2007) untuk mendeteksi gejala stres yang dialami anak ketika menjalankan aktivitas sekolahnya. Skala ini terdiri atas 15 aitem yang dibuat berdasarkan pengalaman orangtua mengenai anak mereka. Skala Reaksi Anak terdiri atas 1 aitem. Penilaian aitem dengan menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Butir pertanyaan mengacu pada munculnya gejala stress berupa reaksi fisik, emosi dan perilaku.

Sebelum pengambilan data penelitian, alat ukur terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Palupi (2020) telah menguji Skala Reaksi Anak menggunakan validitas konstruk. Sedangkan Reliabilitas Skala Reaksi Anak adalah sebesar $(\alpha) = 0,791$. Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah independent sample t test dengan bantuan program SPSS.

Landasan Teori

Berkembangnya penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang semakin meningkat juga mempengaruhi sektor pendidikan. Dalam kaitan ini maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menetapkan kebijakan khusus salah satunya menyangkut proses pembelajaran dalam satuan pendidikan. Kesehatan lahir dan batin siswa,

guru, kepala sekolah dan seluruh warga sekolah menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan.

Belajar dari rumah adalah suatu metode pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan di rumah dalam rangka pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) melalui penyelenggaraan Belajar jarak jauh. Reva (2014) menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan bidang pendidikan yang fokus pada teknologi yang bertujuan memberikan pendidikan kepada peserta didik yang tidak terikat ruang, waktu dan personal, serta menyediakan akses untuk belajar dengan mudah sesuai dengan kemampuan serta kapabilitas masing-masing peserta didik tanpa adanya unsur pemaksaan dengan standard tertentu Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) selama darurat COVID-19 bertujuan untuk:

1. Memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat COVID-19;
2. Melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk COVID-19;
3. Mencegah penyebaran dan penularan COVID-19 di satuan pendidikan; dan
4. Memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orang tua/wali.

Kebijakan Belajar Dari Rumah dituangkan dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (covid-2019). Merujuk kepada surat edaran dimaksud, maka proses Belajar dari Rumah dilaksanakan dengan beberapa ketentuan.

1. Pertama, Belajar dari Rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan.
2. Kedua, Belajar dari Rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19.
3. Ketiga, aktivitas dan tugas pembelajaran Belajar dari Rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/ fasilitas belajar di rumah.

4. Keempat, bukti atau produk aktivitas Belajar dari Rumah diberi umpan baik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor/ nilai kuantitatif.

Meskipun pemerintah telah merancang sedemikian rupa program belajar dirumah untuk siswa tingkat sekolah dasar, namun proses adaptasi tersebut masih saja menimbulkan tekanan tersendiri pada siswa. Stres akademik 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. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa Agista (2011)

Menurut Matheny (1993), terdapat dua jenis stres akademik di lingkungan sekolah, yaitu:

- a. Academic Stressor, yaitu stress yang berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti penguasaan materi dan evaluasi belajar materi
- b. Social Stressor, yaitu stress yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal di sekolah seperti, berinteraksi dengan guru, teman sebaya maupun segala macam bentuk partisipasi siswa di dalam kelas.

Sedangkan menurut Desmita (2010), terdapat empat macam stress akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek dijelaskan sebagai berikut:

a. Physical Demands (Tuntutan Fisik)

Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya indikatornya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (temperature extremes), pencahayaan dan penerangan (lighting and illumination), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.

b. Task Demands (Tuntutan Tugas)

Ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (academic work) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Indikator dari academic work adalah tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (classwork), dan tugas-tugas yang di kerjakan di rumah

(homework), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

c. Role Demands (Tuntutan Peran)

Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran ini seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki ketrampilan yang lebih.

d. Interpersonal Demands (Tuntutan Interpersonal)

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial ini merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stres bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan sikap dijauhi bahkan dikucilkan teman.

Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stress muncul melalui :

a. Reaksi Emosi

Reaksi yang muncul dalam bentuk perasaan tertekan, tegang, kekhawatiran atau ketakutan, meningkatnya kejengkelan, frustrasi, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan mengambil keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang dan gembira.

b. Reaksi fisik

Stress dapat mengakibatkan otot-otot menegang, jantung berdebar tidak teratur, pernapasan lebih cepat dan pendek, berkeringat, kewaspadaan berlebihan, perubahan napsu makan, mual, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa sakit atau nyeri tidak jelas, lelah dan lemas.

c. Reaksi perilaku

Reaksi ini seringkali muncul dalam pikiran yang berubah-ubah, menangis, gugup, suka mengeluh, dan sering mengharapkan untuk dipahami sepenuhnya oleh oranglain.

Menjelang masuk SD, siswa mengembangkan ketrampilan berpikir, bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, siswa pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya. Selama duduk di kelas SD, anak mulai percaya diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka “dewasa”. Mereka merasa “Saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap “ *I can do it myself*”. Mereka sudah mampu untuk diberikan suatu tugas.

Daya konsentrasi siswa tumbuh pada kelas besar SD. Mereka dapat meluangkan waktu lebih banyak untuk tugas-tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara-cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Mereka juga mulai peduli pada permainan yang jujur. Selama masa ini mereka mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan oranglain.

Pada saat siswa tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial (*social comparison*) terutama norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan-kemampuan mereka sendiri. Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif, siswa pada kelas besar di SD berupaya untuk lebih tampak dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD, anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa masalah emosional yang serius. Teman-teman menjadi lebih penting daripada sebelumnya dan kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi.

Hubungan antara siswa dan guru juga seringkali berubah. Pada saat di SD kelas kecil, anak dengan mudah menerima dan bergantung pada guru. Di awal tahun kelas besar SD hubungan ini menjadi lebih kompleks. Ada siswa yang menceritakan informasi pribadi kepada guru, tetapi tidak mereka ceritakan kepada orang tua mereka. Beberapa anak pra-remaja memilih guru mereka sebagai model. Sementara itu, ada beberapa anak membantah

guru dengan cara-cara yang tidak mungkin mereka bayangkan sebelumnya. Lebih jauh, beberapa anak mungkin justru secara terbuka menentang gurunya.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1.
Rangkuman Hasil Penelitian
Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
<i>Kelas Kecil</i>	42	19	42	29,67	5,34
<i>Kelas Besar</i>	48	19	44	31,78	5,53

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok kelas kecil yang berjumlah 42 orang, untuk skala Reaksi Anak skor terendah adalah 19, skor tertinggi adalah 42, skor rata-ratanya adalah 29,67 dan standar deviasinya adalah 5,34. Untuk kelompok kelas besar yang berjumlah 48 orang, dengan skor terendah adalah 19, skor tertinggi adalah 44, skor rata-ratanya adalah 31,78 dan standar deviasinya adalah 5,53

Tabel 2
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asym. Sig (<i>p-Value</i>)	Kondisi	Keterangan Distribusi Data
<i>Kelas Kecil</i>	0,101	$p > 0,05$	Normal
<i>Kelas Besar</i>	0,200	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi Kelompok Kelas Kecil 0,101 dan Kelas Besar 0,200 lebih besar dari alpha (0.05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa distribusi data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Setelah semua data dari setiap variabel diketahui berdistribusi normal, maka dilanjutkan ke uji *Independent Test Sampling (t-test)*.

Tabel 3

Rangkuman Hasil *Independent Test Sampling (t-test)*.

Variabel	<i>T Hitung</i>	Sig.	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
<i>Tingkat Stress Pada Siswa SD Kelas Besar dan Kelas Kecil</i>	0,255	0,013	0,05	Signifikan

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress pada siswa SD kelas besar dan kelas kecil yang ditunjukkan oleh angka korelasi t hitung = 2,55 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada perbedaan tingkat stress pada siswa SD kelas besar dan kelas kecil. Tingkat stress pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil. Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11.

Stress merupakan akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman individu yang dimaknai negatif dan membuat individu tersebut tidak dapat menghadapinya (Ibung, 2008). Adanya perbedaan antara harapan dengan kenyataan yang dihadapi menimbulkan situasi menekan bagi individu. Stress diakibatkan karena ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan (Sarafino dan Smith, 2012). Pada stress akademik, ketegangan emosional yang dirasakan siswa dalam mengatasi tuntutan akademis dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya (Dixit dan Singh, 2015).

Pada siswa SD Kelas Besar, termasuk dalam tahapan perkembangan pra remaja (Hurlock, 1978), pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Sementara pada sistem pembelajaran dirumah, tatap muka yang minim dilakukan oleh guru menuntut anak untuk lebih banyak membangun komunikasi dengan orangtua.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stress pada siswa SD kelas besar dan kelas kecil ditolak, sedangkan H_a yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat stress pada siswa SD kelas besar dan kelas kecil **diterima**. Tingkat stress pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil. Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada para pemangku kepentingan di bidang pendidikan dapat membangun rambu-rambu untuk para guru sehingga proses belajar dari rumah ini bisa berjalan dengan menyenangkan dan bermakna buat semua. Tugas yang diberikan tidak selalu mengerjakan soal, tetapi dengan kreativitas lain yang justru menimbulkan semangat dan mengasah rasa ingin tahu anak-anak.

Dalam situasi Belajar dirumah sekalipun, Pendidikan karakter tetap harus ditingkatkan penerapan kualitasnya, baik itu di lingkungan keluarga maupun di sekolah. Kalau melihat di negara Inggris dan di sejumlah negara pendidikan karakter menjadi sebuah program kurikuler. Study J Mark dan Monica J. Taylor menunjukkan bagaimana pembelajaran dan pengajaran nilai sebagai cara membentuk karakter terpuji telah dikembangkan. Peran sekolah yang menonjol terhadap pembentukan karakter berdasarkan nilai nilai dalam dua hal, yaitu: *“build and supplement the values children have already begun to develop by offering further exposure to a range of values that are current in society (such as equal opportunities and respect for diversity); and to help children to reflect, make sense of and apply their own developing values”* (Diananda, 2018).

Daftar Pustaka

- Dixit, M. & Sigt, N., (2015). Academic Stress of School Student in Relation to Their Self Esteem. Global Journal For Research Analysis. 4, 1-2
- Diananda, A., (2018) Psikologi Remaja dan Permasalahannya. ISTIGHNA, Vol. 1, No 1, Januari 2018P-ISSN 1979-2824
- Hurlock, E. B. (1978). Perkembangan Anak Jilid 2. Jakarta; Erlangga

- Ibung, D., (2008) *Stress Pada Anak (6-12 tahun)*. Jakarta: Elek Media Komputindo
- Palupi, T, N., (2007) *Pengaruh Melodi Tubuh terhadap Penurunan Gejala Stress Pada Siswa Program Akselerasi Tingkat Sekolah Dasar*. (tesis). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/36176
- Sarafino, E.P & Smith (2012). *Health Psychology (7th Edition)*. Singapore: John Wiles & Sons
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: DEPDIKBUD
- https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19_di_Indonesia (diunduh tanggal 28 Juli 2020)
- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200424114337-20-496861/kemendikbud-buat-skenario-belajar-di-rumah-sampai-akhir-2020> (diunduh tanggal 28 Juli 2020)
- <https://www.liputan6.com/health/read/4224969/belajar-di-rumah-akibat-corona-covid-19-ini-pendapat-dan-harapan-anak-indonesia> (diunduh tanggal 28 Juli 2020)
- <https://bebas.kompas.id/baca/riset/2020/03/26/suka-duka-belajar-di-rumah/> (diunduh tanggal 28 Juli 2020)
- <https://indopolitika.com/banyak-anak-stres-saat-pembelajaran-jarak-jauh-kpai-beri-saran-begini/> (diunduh tanggal 28 Juli 2020)
- <https://tirto.id/segudang-masalah-belajar-dari-rumah-karena-corona-covid-19-eGqQ>
- <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/penyebab-gejala-dan-terapi-stres-akademik.html>