



Pengaruh Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang

Maria Andriani Berek Ladjar¹, Katharina Edeltrudis Perada
Korohama², Nuruddin Ramadhan Mukin³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

³ Program Studi Bimbingan Konseling

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2,3} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Abstrak

Wabah Covid-19 yang berlangsung di berbagai Negara, terkhususnya di Indonesia, sehingga berdampak kepada masyarakat dan peserta didik tidak bisa bertemu langsung disekolah atau di tempat umum. Memperhatikan kondisi tersebut, pemerintah mengeluarkan Surat Keputusan Bersama Empat Menteri tentang penerapan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) terhadap tingkat stres akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu kuantitatif dengan desain penelitian ex post facto kuantitatif, dan sampel penelitian adalah siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang sebanyak 14 Orang. Hasil penelitian ini berdasarkan hasil uji normalitas untuk variabel PTMT diperoleh nilai sig. sebesar $0,200 > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima dan di simpulkan bahwa variabel PTMT berdistribusi normal dan untuk variabel stres akademik diperoleh nilai sig. sebesar $0,116 > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima dan disimpulkan bahwa variabel stres akademik berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas di peroleh nilai probabilitas $0,368 > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan yang linear antara PTMT dan stres akademik. Berdasarkan uji regresi liner sederhana (uji t) diperoleh nilai sig. sebesar $0,155 > \alpha (0,05)$ maka H_0 di terima dan di tolak H_a dan keputusan tidak ada pengaruh yang signifikan dari PTMT terhadap stres akademik siswa UPTD SD Inpres Mapoli. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,161 (16,1%) maka kesimpulan bahwa variabel PTMT memiliki pengaruh terhadap variabel stress akademik sebesar 16.1% yang menyebabkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari PTMT terhadap stres akademik. Kesimpulan berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dengan ini tidak terdapat pengaruh pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) terhadap tingkat stres akademik siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang.

Kata Kunci: Pandemi Covid-19, Pembelajaran Tatap Muka Terbatas, Stres Akademik

Abstract

The Covid-19 outbreak which took place in various countries, especially in Indonesia, has had an impact on the community and students being unable to meet in person at school or in public places. Taking into account these conditions, the government issued a Joint Decree of the Four Ministers regarding the implementation of Limited Face-to-Face Learning. The research objective was to determine the effect of limited face-to-face learning (PTMT) on academic student stress levels. The research method used by researchers is quantitative with a quantitative ex post facto research design, and the research sample is UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona, Kota Raja District, Kupang City, as many as 14 people. The results of this study based on the normality test results for the PTMT variable obtained sig. equal to $0.200 > \alpha (0.05)$ then H_0 is accepted and it is concluded that the PTMT variable is normally distributed and for the academic stress variable the sig value is obtained. equal to $0.116 > \alpha (0.05)$ then H_0 is accepted and translates that the academic stress variable is normally distributed. Based on the results of the linearity test, a probability value of $0.368 > \alpha (0.05)$ is obtained, so H_0 is accepted, which means that there is a linear relationship between PTMT and academic stress. Based on the simple linear regression test (t test) the sig value is obtained. of $0.155 > \alpha (0.05)$ then H_0 is accepted and rejected by H_a and the decision has no significant effect from PTMT on the stress of UPTD SD Inpres Mapoli academic students. Based on the results of the coefficient of determination test, the R Square value was 0.161 (16.1%), it can be concluded that the PTMT variable has an influence on the academic stress variable of 16.1% which causes no significant effect of PTMT on academic stress. The conclusion based on the results of research data analysis, with this there is no effect of limited face-to-face learning (PTMT) on the level of academic stress of UPTD SD Inpres Mapoli students, Air Nona Village, Kota Raja District, Kupang City.

Keywords: Pandemic Covid-19, Limited Face-to-face Learning, Academic Stress

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 yang berlangsung di berbagai negara, terkhususnya wilayah di Indonesia mempunyai intensitas masing-masing. Ada berbagai macam wilayah yang menjadi pusat penyebaran Covid-19, salah satunya pulau Jawa. Lokasi yang memiliki intensitas penyebaran wabah yang tinggi ialah wilayah yang menjadi pusat perekonomian dan pemerintahan dan juga mempunyai kepadatan penduduk yang sangat padat. Hal ini menyebabkan kematian dan penyebaran wabah tersebut paling tinggi, maka dari itu wilayah tersebut di kategorikan sebagai *red zone* (zona merah) (Aeni 2020). Di kutip dari akun resmi Kemenkes RI kasus corona (COVID-19) di tengah penyebaran varian Omicron terus melonjak. Dimana tercatat dalam awal bulan april kasus positif covid-19 mencapai 6.019.981, sembuh (positif covid-19) mencapai 5.768.703, meninggal (positif covid-19) mencapai 155.288. Menurut Siahaan (2020) menyatakan bahwa Indonesia juga salah satu negara yang terinfeksi pandemi Covid-19, Sehingga berdampak kepada masyarakat dan peserta didik tidak bisa bertemu langsung di sekolah atau di tempat umum. Berdasarkan Riset Nielsen yang bertajuk "*Race Against the Virus, Indonesian Consumer Response towards COVID-19*" mengungkapkan bahwa sebanyak 50% masyarakat Indonesia mulai mengurangi aktivitas di luar rumah, dan 30% di antaranya mengatakan bahwa mereka berencana untuk lebih sering berbelanja online. Begitu juga kegiatan proses belajar mengajar dilaksanakan dari rumah bahkan bekerja pun dilakukan dari rumah dengan tujuan agar bisa mengurangi penularan Covid-19. Pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh Negara di dunia termasuk Indonesia, menyebabkan kepanikan yang sangat luar biasa bagi seluruh masyarakat. Juga meluluhlantakkan seluruh sektor kehidupan terutama di bidang pendidikan. Anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang nantinya bisa dijadikan tolok ukur bagaimana Negara kita akan diisi dengan ide-ide yang dibawah oleh generasi penerus. Tetapi dengan adanya wabah Covid-19 semua jadi terhalang. Anak-anak yang tadinya belajar dengan tenang, menjadi terganggu. Bahkan banyak anak yang terkendala putus belajar terutama di daerah pedesaan yang sangat minim dan rendah tingkat pendapatan ekonominya. Karena pembelajaran daring harus menggunakan kuota internet. Juga terkendala sinyal yang sering tidak lancar, sehingga menjadikan

pembelajaran menjadi sangat terhambat. Pemerintah Indonesia pun mengambil kebijakan yang bertujuan untuk memutus rantai penularan pandemi Covid-19. Salah satunya adalah penerapan kebijakan *social distancing*, di mana warga harus menjalankan seluruh aktifitas di rumah. Seperti bekerja, belajar, termasuk dalam melaksanakan ibadah. Penerapan *social distancing* ini jelas sangat berdampak terhadap seluruh sektor kehidupan, terutama perekonomian, yang secara tidak langsung menyebabkan tersendatnya laju perekonomian. Selain berdampak pada sektor perekonomian, pendidikan juga turut terkena dampak yang cukup fatal. Kegiatan belajar mengajar terpaksa harus dilakukan dalam jarak jauh. Akan tetapi, banyak pihak yang belum siap untuk melaksanakan pembelajaran melalui jarak jauh atau yang dikenal dengan sebutan daring ini. Dan bukan hanya kesiapan yang perlu dibenahi dari pembelajaran jarak jauh. Banyak kalangan yang ternyata tidak bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar jarak jauh karena terbatasnya kemampuan masyarakat. Banyak di antaranya yang tidak memiliki perangkat yang menunjang pembelajaran jarak jauh. Dalam menyikapi fenomena yang terjadi seperti sekarang ini maka perlu adanya tindakan dari pemerintah agar sektor di bidang pendidikan bisa berjalan normal kembali. Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Persatuan Bangsa-Bangsa (UNESCO) menyatakan terjadi “pembelajaran yang terputus” (*interrupted learning*) adalah salah satu resiko dan konsekuensi merugikan paling tinggi yang ditimbulkan oleh penutupan satuan pendidikan akibat pandemi Covid-19 terhadap kesehatan fisik dan mental anak-anak. Satuan pendidikan formal secara tatap muka atau jarak jauh memberikan pengetahuan dan keterampilan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, namun ketika pembelajaran di satuan pendidikan diputus dalam arti tidak normal seperti kondisi pandemi Covid-19 ini, maka terjadilah gangguan kepada peserta didik. Terganggunya pendidikan formal berdampak negatif terhadap hasil belajar peserta didik, terutama mereka yang kurang beruntung karena akses yang tidak merata terhadap sumber daya pendidikan (Mustafa, Mustikaningsih, and Imayanti, 2021). Memperhatikan kondisi di atas, pemerintah mengeluarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Kebijakan ini mengharuskan satuan pendidikan dapat melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

(PTMT). Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) dapat dimulai sejak dikeluarkan SKB Empat Menteri atau minimal dimulai bulan Juli 2021 sebagai, awal tahun pelajaran 2021/2022. Kemedikbud, 22/12/2021. Gubernur Provinsi Nusa Tenggara Timur, Viktor Bungtilu Laisakodat mendorong seluruh lembaga pendidikan di daerah ini untuk memastikan adanya penerapan protokol kesehatan yang ketat selama berlangsungnya kegiatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) di sekolah guna mencegah terjadinya penyebaran Covid-19. “Pihak sekolah harus bisa memastikan adanya penerapan protocol kesehatan selama PTMT berlangsung sehingga dapat mencegah penularan Covid-19 dalam lingkungan sekolah” kata Gubernur Viktor Bungtilu Laisakodat dalam kegiatan webinar series sekolah ramah anak untuk sanitasi “sekolah aman” dalam rangka persiapan pembelajaran tatap muka terbatas di Provinsi Nusa Tenggara Timur yang dilakukan secara daring, Kupang-(Antara) Senin,11/10/21. Berdasarkan pengamatan penulis saat melakukan Peraktek Pengalaman Lapangan (PPL) di UPTD SD INPRES MAPOLI Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang ternyata pembelajaran tatap muka terbatas yang dilakukan mengalami hambatan. Dan saat peneliti melakukan wawancara langsung terhadap peserta didik dan sebagian besar jawaban dari peserta didik yaitu “selama PTMT berlangsung peserta didik mendapatkan banyak tugas dan dalam mengerjakan tugas yang diberikan hanya asal mengerjakan tanpa memahami apa yang sudah dipelajari” dan peserta didik juga menjawab pertanyaan dari peneliti tentang stress akademik apa yang dialami peserta didik dalam PTMT? Jawaban dari peserta didik yaitu “takut hasil yang di kerjakan itu kurang baik sesuai dengan keinginan”. Dan ada juga jawaban dari peserta didik lain yang menjawab selama PTMT itu membuat mereka menjadi malas dan tidak bisa bermain seperti biasanya dan kegiatan olahraga pun tidak di perbolehkan. Hal-hal yang bersifat untuk kesenangan pun dibatasi sehingga peserta didik kurang mendapatkan semangat untuk hidup. Kesulitan tersebut mengakibatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran kurang baik. Kesulitan-kesulitan diatas yang dialami peserta didik dalam PTMT pada masa pandemi. Stress akademik yang berlebihan akan berdampak buruk pada diri peserta didik, karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang dilakukan. Kondisi yang terjadi saat ini ada pun kendala yang dialami peserta didik membuat peserta didik

tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Diantara kondisi psikologi yang di alami peserta didik adalah stress akademik. Dimana dalam melakukan proses pembelajaran peserta didik merasa stress akibat banyak tuntutan dari luar tentang prestasi yang harus di capai dan di satu sisi peserta didik takut bahwa ada hal buruk yang akan terjadi jika peserta didik terpapar dengan virus corona, sehingga mengakibatkan kegiatan proses belajar mengajar menjadi kurang efektif dan akan berdampak pada hasil belajar dari peserta didik. Stres yang terjadi di peserta didik ditandai dengan malasnya peserta didik saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Barseli, Ifdil, and Fitria 2020). Stres akademik merupakan kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu. Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh peserta didik di lingkungan sekolah atau pendidikan biasa. Keadaan stres disebabkan adanya tuntutan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam keadaan persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan Oktavia et al. (2019). Nathalia Palupi (2020) Stres akademik merupakan suatu kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang di akibatkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres lebih sering dialami oleh pelajar yang umumnya ialah 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.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *Ex Post Facto* Kuantitatif. Penelitian *ex post facto* kuantitatif adalah penelitian yang memiliki fokus untuk mengkaji hubungan sebab akibat bersumber pada pengamatan terhadap akibat dan

mencari penyebab melalui pengumpulan data. Metode penelitian *ex post facto* kuantitatif bertujuan untuk menemukan penyebab perubahan perilaku, fenomena, maupun gejala yang disebabkan oleh perilaku, gejala, peristiwa, atau penomena. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh pembelajaran tatap muka terbatas terhadap tingkat stres akademik siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD Inpres MAPOLI Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang, yang berjumlah 234 orang siswa berdasarkan data yang diperoleh dari bidang kesiswaan TA 2021/2022. Pada penelitian ini, teknik pengambilan data sampel menggunakan teknik random sampling. Sampel penelitian adalah siswa kelas VB. Dimana siswa yang di jadikan sampel penelitian ini ialah siswa yang mengalami kegiatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada saat pandemi covid-19. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner (angket) dan dokumentasi. Adapun metode angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup. Angket tertutup merupakan pernyataan-pernyataan yang berbentuk dimana responden tinggal memilih jawaban-jawaban yang telah tersedia didalam koesioner. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Angket tersebut digunakan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan respon responden pengaruh pembelajaran tatap muka terbatas terhadap tingkat stress akademik siswa uptd sd inpres mapoli kelurahan air nona kecamatan kota raja kota kupang. Angket tersebut diberikan kepada responden, pengisian dilakukan secara jujur dan objektif tanpa tekanan dari pihak manapun. Kisi-kisi angket ditentukan oleh indikator-indikator Pengaruh Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Stress Akademik Siswa. Pada angket penelitian bentuk-bentuk Pengaruh Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Stress Akademik Siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota

Kupang, diberi alternatif jawaban sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S), sangat setuju (SS). Dalam hal ini ada lima klasifikasi jawaban positif dan negatif yang diberikan kepada responden, dengan pemberian skor sebagai berikut:

Tabel 1. Skor responden

No.	Jenis respon	Skor Positif (+)	Skor Negatif (-)
1.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5
2.	TS (Tidak Setuju)	2	4
3.	KS (Kurang Setuju)	3	3
4.	S (Setuju)	4	2
5.	SS (Sangat Setuju)	5	1

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	Kognitif	Jumlah hari dalam jam saat PTMT	1,	11	2
		Kondisi ruangan saat PTMT	4,8,10, 14	7, 15, 21, 27	8
	Afektif	Penerapan protokol kesehatan	2,6,12,16,24	3,5,13,17,23	10
	Psikomotorik	Kegiatan yang dibatasi	18,20,22,26,28	9,19,25,29,30	10
Jumlah			15	15	30

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Angket Stres Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Stres Akademik	Gejala fisik	Sakit kepala	1,8	5,15	4
		Pola makan	10	20	2
	Gejala emosional	Gelisah	4,14	9,19	4
		Gampang marah	2,12	3,13	4
	Gejala Interpersonal	Mencari kesalahan orang lain	6,16	17,27	4
		Kepercayaan	22,28	7,29	4

Gejala kognitif	Susah berkonsentrasi	24,30	18,21	4
	Sulit mengambil keputusan	11,26	23,23	4
Jumlah		15	15	30

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang di gunakan ialah menjawab rumusan masalah atau untuk mengkaji hipotesis yang sudah dirumuskan. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan uji normalitas, uji Linearitas, uji Analisis regresi linear (uji t) dan uji koefisien determinasi. Uji normalitas dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan aplikasi spss versi 25. H_0 = Distribusi Data Normal secara signifikan, dan H_1 = Distribusi data Tidak normal secara signifikan. Kriteria pengambilan keputusan: jika nilai Sig. (*p-value*) $> \alpha$, maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai Sig. (*p-value*) $< \alpha$, maka H_0 ditolak sehingga H_1 diterima. Untuk menghitung uji linieritas menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Dan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linear atau tidak, dilakukan uji linieritas dengan melihat apakah data yang dimiliki linear atau tidak. Kaidah yang di pakai untuk menguji linieritas data adalah sebagai berikut: hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas (X) serta variabel terikat (Y) jika signifikan (*Significance level*) $> 0,05$, serta hubungan yang tidak linear secara signifikan antara variabel bebas (X) serta variabel terikat (Y) jika (*Significance level*) $< 0,05$. Untuk menghitung hasil uji regresi linear (uji t) dalam penelitian ini digunakan aplikasi statistik spss versi 25. H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari PTMT terhadap stres akademik, H_a = Terdapat pengaruh yang signifikan dari PTMT terhadap stres akademik. Kriteria pengambilan keputusan: jika nilai Sig. $> 0,05$ maka H_0 diterima, dan jika nilai Sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai F yang terdapat di dalam tabel ANOVA, tingkat signifikan yang digunakan yaitu sebesar 0,05. Dengan ketentuan dari uji F yaitu, jika nilai signifikan F $< 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak. Artinya semua variabel independen/bebas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Begitupun sebaliknya, jika nilai signifikan F $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya semua variabel independen/bebas tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen/terikat.

HASIL

Hasil data yang diperoleh dari penyebaran angket pada siswa SD Inpres Mapoli dengan berjumlah 14 orang yang di ambil pada kelas V. Siswa yang mengisi angket dalam penelitian ini ialah siswa yang mengalami Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada masa Pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penyebaran angket PTMT dan Stres akademik terhadap siswa SD Inpres Mapoli diperoleh masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1-5. Skor yang diperoleh dari variabel PTMT adalah 1574 dan skor dari variabel Stres Akademik adalah 1082. Sekor dari kedua variabel di peroleh dengan cara jumlah keseluruhan jawaban dari setiap pernyataan.

Tabel 4 Skor Jawaban Responden Angket PTMT

No	Nama	Skor
1	Kieran V.J.T. Doko	109
2	Oxayan C.B. Bunga	117
3	Priskila F.T. Kalemudji	123
4	Putri M.C.L. Rohi	104
5	Rindu Tiara Manu	115
6	Senci Atika Benu	100
7	Timoty Septian Kitu	121
8	Try Aditya Bida	131
9	Yohana N. V. Manoe	119
10	Abram Akhmart Dia	105
11	Aditya Bire	106
12	Arnol Giovani Nguru	109
13	Arshyah A.A.H. Hawu	113
14	Christian F.B. Dila	102
	Jumlah	1574

Tabel 5 Skor Jawaban Responden Angket Stres Akademik

No	Nama	Skor
1	Kieran V.J.T. Doko	82
2	Oxayan C.B. Bunga	57
3	Priskila F.T. Kalemudji	51
4	Putri M.C.L. Rohi	73
5	Rindu Tiara Manu	84
6	Senci Atika Benu	87
7	Timoty Septian Kitu	77
8	Try Aditya Bida	77

9	Yohana N. V. Manoe	79
10	Abram Akhmart Dia	69
11	Aditya Bire	79
12	Arnol Giovani Nguru	90
13	Arshyah A.A.H. Hawu	89
14	Christian F.B. Dila	88
Jumlah		1082

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		X	Y
N		14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	112,43	77,29
	Std. Deviation	9,010	11,671
Most Extreme Differences	Absolute	,148	,205
	Positive	,148	,138
	Negative	-,084	-,205
Test Statistic		,148	,205
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,116 ^e

Keterangan :

X = Data PTMT

Y = Data Stress Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas dengan menggunakan aplikasi SPSS dapat dilihat bahwa, untuk variabel PTMT diperoleh hasil uji normalitasnya menunjukkan bahwa nilai Sig. (p – value) sebesar $0,200 > \alpha (0,05)$ sehingga keputusan H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel PTMT berdistribusi normal. Selanjutnya untuk Variabel Stres akademik diperoleh hasil uji normalitasnya menunjukkan bahwa nilai Sig. (p – value) sebesar $0,116 > \alpha (0,05)$ sehingga keputusan H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Stres akademik berdistribusi normal. Maka kedua data, baik data PTMT maupun data stress akademik berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji lineritas.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	(Combined)	1738,857	12	144,905	4,528	,353

Between Groups	Linearity	285,275	1	285,275	8,915	,206
	Deviation from Linearity	1453,582	11	132,144	4,129	,368
Within Groups		32,000	1	32,000		
Total		1770,857	13			

Berdasarkan nilai signifikan dari tabel uji linearitas diatas, diperoleh nilai probabilitas $0,368 > 0,05$ sehingga H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan yang linear antara PTMT dan stres akademik.

Tabel 8. Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	135,737	38,620		3,515	,004
	X	-,520	,342	-,401	-1,518	,155

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil uji t pada tabel diatas diperoleh bahwa nilai Sig sebesar 0,155 yang mana lebih besar dari 0,05 sehingga keputusan H_0 terima sehingga yang dapat disimpulkan bahwa Tidak ada pengaruh yang signifikan dari PTMT terhadap stress akademik siswa UPTD SD Inpres Mapoli.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary									
Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				Sig. F Change	
				R Square	F Change	df1	df2		
1	,401 ^a	,161	11,126	,161	2,304	1	12	,155	

a. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan hasil tabel hasil uji determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,161 (16,1%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel PTMT memiliki pengaruh terhadap variabel stres akademik sebesar 16,1% yang menyebabkan tidak terdapat pengaruh secara signifikan dari PTMT terhadap stres akademik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang. Dimana Berdasarkan hasil uji determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,161 (16,1%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel PTMT memiliki pengaruh terhadap variabel stres akademik sebesar 16,1% yang menyebabkan tidak terdapat pengaruh secara signifikan dari PTMT terhadap stres akademik dan 0,839 (83,9%) lainnya disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa antara lain sebagai berikut:

Faktor Internal

Keyakinan (*self-efficacy*)

Faktor keyakinan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap stres akademik siswa dalam proses pembelajaran. Menurut (Yusuf dan Yusuf 2020) Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy* mendefinisikan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Kedisiplinan

Kedisiplinan dalam kegiatan belajar maupun mengerjakan tugas adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa, Menurut (Yusuf and Yusuf 2020) Prokrastinasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia. Prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada

disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stress.

Kepribadian (*Hardiness*)

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa. Menurut (Yusuf and Yusuf 2020) Kepribadian *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stress pada individu. Siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Artinya, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi

Optimisme

Optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa. Menurut (Yusuf and Yusuf 2020) optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki optimisme rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

Faktor Eksternal

Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial orang tua sangat dibutuhkan oleh siswa maka dari itu dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa. Menurut (Yusuf and Yusuf 2020) Dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok. Hubungan yang negatif antara dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik, hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka stres akademik yang dialami tinggi.

Beban untuk berprestasi

Setiap siswa memiliki keinginan untuk berprestasi, namun di setiap keinginan ada yang bisa mendapatkannya dan ada juga yang sulit untuk mendapatkannya hal ini merupakan

salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Menurut Oktavia et al (2019) beban untuk meraih prestasi adalah salah satu faktor penyebab terjadinya stres akademik. Dimana para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap tingkat stres akademik siswa UPTD SD Inpres Mapoli Kelurahan Air Nona Kecamatan Kota Raja Kota Kupang. Hal ini ditunjukkan dari nilai Sig. (p-value) yang diperoleh sebesar $0,155 > 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan dari Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap stres akademik siswa dan Nilai uji determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,161 (16,1%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel PTMT memiliki pengaruh terhadap variabel stres akademik hanya sebesar 16,1%. Sedangkan 83,9% dijelaskan oleh variabel lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, semua dosen program studi penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana yang telah memberikan ilmu pengetahuan, dan semua teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan yang terbaik hingga penelitian ini terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

Rujukan dari Buku

Yuliara, I. Made. 2016. *Modul Regresi Linier Sederhana*.

Rujukan dari jurnal online

Aeni, Nurul. 2020. "Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial." *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK* 17(1):17–34. doi: 10.33658/jl.v17i1.249.

Aswir, and Hasanul Misbah. 2018. "FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA SISWA (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan)."

Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. "Stress Akademik Akibat

- Covid-19.” *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5(2):95–99. doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. “Konsep Stres Akademik Siswa.” 5(2005):143–48.
- Lutfiana Ulfa, Muhammad Rizqi Fahriza. 2019. “Faktor Penyebab Stress Dan Dampaknya Bagi Kesehatan.” *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- Mahmudah, Hesti, and Diana Rusmawati. 2018. “Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sd N Sronдол Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School” Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Si.” *Empati* 7(4):33–42.
- Mustafa, Sulihin, Hastuti Mustikaningsih, and Rina Imayanti. 2021. *Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA*. Jakarta Selatan.
- Nathalia Palupi, Tri. 2020. “Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19.” 9(2):18–29.
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, and Fitri Feliana. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 142–49. doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.
- Sappaile, Baso Intang, and Universitas Negeri Makassar. 2010. “KONSEP PENELITIAN EX-POST FACTO.” 1(July 2010):0–16.
- Siahaan, Matdio. 2020. “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan.” *Jurnal Kajian Ilmiah* 1(1):73–80. doi: 10.31599/jki.v1i1.265.
- Wirantasa, Umar. 2017. “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika.” *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 7(1):83–95. doi: 10.30998/formatif.v7i1.1272.
- Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma’wa Yusuf. 2020. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13(02):235–39. doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.