

## **HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND ACADEMIC RESILIENCE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE PANDEMIC COVID-19**

**Nila Zaimatus Septiana<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Indonesia

\*Email: nila.zaima@gmail.com

(Diterima: 15-02-2021; Ditelaah: 25-02-2021; Disetujui: 28-02-2021)

**Abstrak:** Pembelajaran dimasa pandemi covid-19 memiliki tantangan tersendiri baik bagu guru maupun siswa. Pada jenjang Sekolah Dasar proses pembelajaran menggunakan sistem daring, dan hal tersebut memberikan dampak bagi siswa. penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa dimasa pandemi covid-19. Responden penelitian ini sebanyak 78 yang merupakan siswa usia Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Instrumen penelitian ini menggunakan skala stress akademik dan skala resiliensi akademik (ARS30). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi bivariate. Hasil penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa dimasa pandemi covid-19, yang berarti jika siswa memiliki stres akademik tinggi maka siswa kemungkinan juga memiliki resiliensi yang tinggi pula. Selanjutnya tingkat korelasi antara variabel stress akademik dan resiliensi akademik masuk kategori rendah. Penelitian ini memiliki implikasi terhadap peran guru dan orangtua dalam memberikan motivasi terhadap siswa sehingga dapat meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami stress akademik dimasa pandemi covid-19.

**Kata kunci:** stres akademik, resiliensi akademik, pandemi covid-19

**Abstract:** Learning during the Covid-19 pandemic has its own challenges for both teachers and students. At the elementary school level the learning process uses an online system, and this has an impact on students. This study aims to find a correlation between academic stress and student academic resilience during the Covid-19 pandemic. The respondents of this study were 78 students of elementary school age. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The research instrument used the academic stress scale and academic resilience scale (ARS30). The data analysis in this study used the bivariate correlation test. The results of this study are that there is a positive relationship between academic stress and student academic resilience during the Covid-19 pandemic with a significance value of Sig. (2-tailed)  $0.034 < 0.05$ , which means that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. Furthermore, based on the calculated  $r$  value of  $0.241 > 0.1852$ , it can be concluded that there is a relationship between academic stress variables and academic resilience. The correlation number between academic stress and academic resilience is 0.241 (less close to 1 or -1), it can be concluded that the level of correlation between academic stress and academic resilience is in the low category.

**Keywords:** academic stress, academic resilience, pandemic of covid-19

## PENDAHULUAN

Pembelajaran daring di masa Pandemi memiliki dampak terhadap siswa khususnya siswa usia Sekolah Dasar (SD). Berdasarkan data dari hasil survey oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) beberapa dampak yang dirasakan oleh siswa SD antara lain stress, lelah, kurang istirahat karena banyaknya tugas dari guru yang dirasa berat dan tanpa ada interaksi langsung. Beberapa bentuk interaksi tidak langsung yang dilakukan selama pandemi antara lain menggunakan aplikasi *chat* (87,2%), *zoom meeting* (20,2%), dan *video call* (7,6%) selanjutnya hanya 5,2% menggunakan telepon. Dari data yang terkumpul sebesar 73,2% merasa berat dengan tugas yang diberikan oleh guru dan 76,7% mengaku tidak senang dengan tugas yang diberikan guru. Stress yang dirasakan bukan hanya terkait tugas namun juga fasilitas yang terbatas seperti kuota internet (Harsono, 2020). Jadi, pembelajaran daring dirasa tidak menyenangkan bagi para siswa.

Selain data-data tersebut KPAI juga memperoleh data mengenai banyaknya siswa yang mengalami tekanan psikologis bahkan putus sekolah selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). Diantara siswa tersebut banyak yang tidak dapat mengakses pembelajaran daring sementara banyak guru yang bersikeras mengejar ketercapaian kurikulum meskipun edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan berbunyi

bahwa guru tidak harus mengejar ketercapaian kurikulum (Aga, 2020). Hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa mengalami tekanan psikologis karena tuntutan dalam proses pembelajaran yang menyebabkan siswa stress. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi memiliki dampak yang kurang menguntungkan bagi siswa terutama dampak psikologis yang berupa stress akademik.

Stress itu sendiri merupakan reaksi fisiologis dalam menghadapi ancaman dan tantangan lingkungan secara subyektif (Mosanya, 2020). Adapun indikator dari stress akademik antara lain tekanan dalam belajar, beban belajar, ekspektasi diri terhadap bidang akademik, kesedihan dalam belajar atau patah semangat. Stress dalam belajar itu wajar, namun jika terlalu berlebihan dan berkepanjangan dapat mengurangi kinerja akademis dan memicu perilaku maladaptif serta merusak kualitas hidup. Selanjutnya stress akademik, merupakan respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa. Stress akademik memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Jadi, ketika siswa mengalami stress akan banyak berdampak pada banyak aspek di kehidupannya.

Dampak stress yang timbul akibat pembelajaran daring didukung oleh beberapa penelitian diantaranya penelitian Palupi yang hasilnya rata-rata tingkat stress siswa SD kelas besar lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa SD kelas kecil (Palupi, 2020). Stress muncul akibat permasalahan psikologis, seperti tekanan, kurang motivasi, kelelahan psikologis, cemas, dan sebagainya. Peningkatan stres akademik pada siswa disebabkan pula oleh pembatasan sosial yang diberlakukan oleh pemerintah di masa pandemi, dan stres akademik memiliki efek negatif pada kinerja akademis, kesehatan mental, dan kesejahteraan baik anak-anak maupun remaja. Stress akademik secara signifikan juga dikaitkan dengan penurunan motivasi akademik siswa dan *academic disengagement* siswa (Mahapatra & Sharma, 2020). Dengan demikian banyak kerugian yang dialami siswa akibat pembelajaran daring khususnya terkait aspek psikologis.

Stress akademik siswa dapat menimbulkan permasalahan yang serius dimasa mendatang seperti putus sekolah dan menjadi pengangguran hingga meningkatnya gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Pascoe et al., 2020). Dampak stress akademik yang timbul di masa pandemi dapat berlangsung lama, oleh karena itu

pihak sekolah perlu mempertimbangkan pelayanan psikologis berbasis populasi dimana dukungan disesuaikan untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dari semua siswa, memberikan dukungan kepada staf dan lingkungan sekolah, serta mengatasi masalah sosioemosional dan perilaku yang signifikan (Phelps & Sperry, 2020). Untuk mewujudkan hal tersebut maka dukungan dari semua pihak seperti personil sekolah termasuk guru dan juga orang tua penting dalam mengatasi permasalahan stress yang muncul akibat pandemi covid-19 (Pajarianto et al., 2020).

Upaya dalam mengatasi stress akademik selain dari luar diri siswa juga dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dengan mengembangkan resiliensi. Resiliensi merupakan proses adaptasi seseorang dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stress yang signifikan (American Psychological Association, 2012). Kemudian resiliensi akademik merupakan keberhasilan siswa dalam mencapai hasil pendidikan yang baik meskipun mengalami kesulitan (CRSJ, 2017).

Meningkatkan resiliensi dapat berfokus pada empat komponen inti yakni koneksi, kebugaran, pemikiran sehat, dan makna yang dapat diberdayakan untuk bertahan dan belajar dari pengalaman yang sulit serta traumatis. Hal tersebut menjadi

indikator utama dalam resiliensi. Bagi pihak sekolah, dapat merancang perencanaan strategis dan praktik terperinci yang melibatkan seluruh komunitas sekolah untuk membantu siswa melakukan sesuatu yang lebih baik. Dengan demikian, jika siswa dapat menumbuhkembangkan resiliensi akademik dalam dirinya, maka diharapkan siswa dapat mengatasi hambatan dan tantangan yang muncul dalam proses pembelajaran, termasuk dampak yang ditimbulkan dari proses pembelajaran daring seperti stress akademik.

Beberapa penelitian terkait resiliensi akademik diantaranya penelitian Frisby dkk., hasilnya yakni hubungan teman sebaya secara signifikan dan positif berkaitan dengan resiliensi akademik dan harapan siswa ketika dihadapkan dengan tantangan akademik (Frisby et al., 2020). Hal ini sesuai dengan teori motivasi hubungan dimana hubungan interpersonal siswa dengan guru dan teman sebaya menjadi sumber dukungan potensial yang dapat menumbuhkan resiliensi dan harapan akademik dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian lain dari Li, dkk., menunjukkan bahwa interaksi antara resiliensi, stres, dan kesejahteraan masuk kategori tinggi. Resiliensi dan stres yang rendah dapat memprediksi kesejahteraan dengan lebih baik (Li & Hasson, 2020). Jadi, ketika seseorang memiliki resiliensi tinggi maka tingkat stres anak menjadi lebih rendah dan

hal tersebut merupakan indikator dari kesejahteraan (*wellbeing*).

Faktor yang diprediksi dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa salah satunya adalah peran orangtua. Keterlibatan orang tua secara signifikan dapat memprediksi resiliensi akademik siswa, sehingga keterlibatan orang tua yang tinggi dikaitkan dengan resiliensi akademik yang tinggi pula (Olaseni & Tolulope, 2020). Selain itu, gender secara signifikan juga dapat memprediksi resiliensi akademik, remaja perempuan memiliki resiliensi akademik yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Untuk meningkatkan resiliensi akademik, para orang tua disarankan untuk lebih terlibat dalam kegiatan pendidikan anak baik di rumah maupun di sekolah. Juga direkomendasikan terkait program intervensi psikologis yang tepat dan dapat berkontribusi pada pengembangan resiliensi akademis.

Dengan tingginya resiliensi akademik siswa maka diharapkan dapat berkorelasi dengan stress akademik siswa yang rendah dimasa pandemi covid-19, hal tersebut merupakan asumsi dalam penelitian ini. Subjek penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas V dan VI dengan pertimbangan, masa kanak-kanak akhir berada pada tahap operasional konkrit dimana penalaran individu mulai berkembang, sehingga dalam proses pembelajaran memerlukan stimulus akademik yang tepat dari guru di sekolah.

Selama masa pandemi covid-19, interaksi langsung antara guru dan siswa terbatas dan menimbulkan berbagai dampak negatif terutama stress akademik karena beban tugas dan kurang adanya stimulus langsung dari guru seperti yang dilakukan ketika pembelajaran tatap muka. Peneliti juga ingin meneliti tentang korelasi antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa. Harapannya jika hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan resiliensi akademik tinggi dapat berpotensi meminimalisir stress akademik, maka pihak-pihak terkait seperti guru dan orang tua dapat merancang strategi yang tepat, guna meningkatkan resiliensi akademik siswa yang nantinya akan berguna dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian korelasi merupakan uji statistik untuk menentukan kecenderungan atau pola untuk dua (atau lebih) variabel atau dua kumpulan data agar bervariasi secara konsisten (Creswell & Creswell, 2018). Penggunaan metode korelasional ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antar dua variabel dan seberapa besar korelasi tersebut. Populasi penelitian ini adalah siswa SD di kabupaten Blitar dengan teknik pengambilan sampel yakni random sampling. Adapun variabel dalam

penelitian ini adalah stress akademik ( $X_1$ ) dan resiliensi akademik ( $X_2$ ). Indikator dari masing-masing variabel telah disebutkan di bagian pendahuluan. Hipotesis penelitian ini yakni  $H_1$  : ada hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa SD dimasa pandemi covid-19, dan  $H_0$  : tidak ada hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa SD dimasa pandemi covid-19.

Instrumen penelitian ini berupa angket skala stress akademik dan skala resiliensi akademik (ARS-30) yang telah diadaptasi. Jawaban dari angket menggunakan skala dikotomi yang terdiri dari dua jawaban yakni iya "1" dan tidak "0". Pemilihan skala dikotomi untuk memudahkan subjek menjawab angket penelitian. Selanjutnya analisis penelitian yakni korelasi bivariate untuk korelasi sederhana antara dua variabel (George & Mallery, 2019).

Angka korelasi berkisar antara -1 hingga 1. Korelasi tinggi yakni angka korelasi yang mendekati angka 1 atau -1 dan sebaliknya, semakin menjauh dari angka 1 atau -1 maka korelasi dikatakan rendah. Angka positif artinya ketika satu variabel meningkat nilainya, maka variabel lain juga meningkat nilainya. Sedangkan angka negatif artinya ketika satu variabel menurun, variabel lain juga menurun). Analisis data kuantitatif ini menggunakan aplikasi SPSS. Sebelum melakukan pengujian hipotesis

maka akan dilakukan pengujian prasayarat yakni uji normalitas data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan ini dipaparkan mengenai hasil-hasil penelitian yang didalamnya terdapat gambaran subjek penelitian, uji pra syarat dan uji hipotesis penelitian. Selanjutnya dalam bab pembahasan dibahas mengenai analisa hasil penelitian yang akan dikaitkan dengan penelitian-penelitian yang lain beserta teori-teori pendukung.

### Hasil

Hasil penelitian ini akan dijabarkan tiga poin penting yakni gambaran umum subjek penelitian, uji prasyarat, dan uji hipotesis penelitian.

### Gambaran Umum Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini sebanyak 78 siswa siswi kelas lima dan enam jenjang Sekolah Dasar. Dari subjek yang menjadi responden sebesar 51,3% perempuan dan 48,7% laki-laki. Subjek berasal dari berbagai Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah yang ada di Blitar.

### Uji Normalitas dan Uji Linearitas

Uji normalitas dan uji linearitas merupakan prasyarat untuk uji korelasi bivariate yang masuk dalam statistik parametrik. Jika kedua uji prasyarat tersebut terpenuhi maka dapat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi bivariate. Berikut Tabel 1 merupakan hasil uji normalitas kolmogorov-smirnov.

Tabel 1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		78
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.30618507
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.081
	Negative	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		1.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.190

Berdasarkan Tabel 1, melalui hasil uji normalitas kolmogorov-smirnov diketahui taraf signifikansi Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,190 lebih besar dari 0,05. Maka

dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal, sehingga persyaratan normalitas terpenuhi. Selanjutnya adalah uji linearitas yang ditunjukkan dalam Tabel 2.

Tabel 2 Uji Linearitas Menggunakan ANOVA

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi_akademik * Stress_akademik	Between Groups	(Combined)	119.003	14	8.500	1.696	.079
		Linearity	25.156	1	25.156	5.020	.029
		Deviation from Linearity	93.847	13	7.219	1.441	.166
	Within Groups	315.677	63	5.011			
Total			434.679	77			

Berdasarkan Tabel 2 diketahui nilai deviation from linearity sig. Adalah 0,166 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel stress akademik dan resiliensi akademik. Selanjutnya nilai F hitung adalah 1,441 < F tabel 1,88 maka dapat disimpulkan bahwa persyaratan untuk linearitas terpenuhi.

#### Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis ini menggunakan uji korelasi bivariate dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hipotesis yang akan diuji adalah ada atau tidak adanya hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik. Untuk angka korelasi yang tinggi yakni mendekati angka 1 atau -1. Berikut Tabel 3 hasil uji korelasi bivariate.

Tabel 3 Uji Korelasi Bivariate

		Stress_akademik	Resiliensi_akademik
Stress_akademik	Pearson Correlation	1	.241*
	Sig. (2-tailed)		.034
	N	78	78
Resiliensi_akademik	Pearson Correlation	.241*	1
	Sig. (2-tailed)	.034	
	N	78	78

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi Sig. (2-tailed) antara stress akademik dan resiliensi akademik sebesar 0,034 < 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga ada hubungan/korelasi signifikan antara variabel stress akademik dan resiliensi akademik.

Selanjutnya nilai r hitung sebesar 0,241 > 0,1852, maka dapat disimpulkan ada

hubungan antara variabel stress akademik dan resiliensi akademik. Karena r hitung bernilai positif maka hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kata lain semakin tinggi stress akademik siswa maka semakin tinggi pula resiliensi siswa, begitu pula sebaliknya.

Angka korelasi antara stress akademik dan resiliensi akademik sebesar

0,241 (kurang mendekati angka 1 atau -1), maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi antara variabel stress akademik dan resiliensi akademik masuk kategori rendah.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa SD dimasa pandemi covid-19 dengan korelasi yang rendah, hal ini berarti bahwa, jika stress akademik siswa SD tinggi maka resiliensi akademiknya pun juga tinggi. Berbeda dari asumsi peneliti di awal, yakni resiliensi siswa yang tinggi berkorelasi dengan stress akademik yang rendah. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui pembahasan berikut.

Resiliensi akademik dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap stress akademik ketika diperkuat dengan kondisi dukungan internal dan eksternal, seperti dukungan dari keluarga, lingkungan belajar, dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap kehidupan di sekolah (Shin, 2016). Sehingga stress akademik yang tinggi dapat dikondisikan dengan adanya resiliensi yang tinggi dan juga faktor-faktor lain yang mendukung. Penelitian terkait hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa usia Sekolah Dasar sedikit dilakukan, namun pembahasan ini akan mendeskripsikan konsep stress akademik dan resiliensi akademik di bidang

pendidikan secara umum dan dikaitkan dengan hasil penelitian.

Pertama, akan dibahas terkait penyebab stress akademik. Penelitian Moawad terkait stress akademik dimasa pandemi banyak disebabkan oleh kekhawatiran terkait ujian dan nilai (Moawad, 2020) serta akibat *lockdown* dan tutupnya sekolah sehingga harus belajar dari rumah (Patra et al., 2020). Dampak *lockdown* dan penutupan sekolah berkaitan dengan kesejahteraan mental, perilaku, penggunaan *gadget* pada anak-anak dan juga remaja.

Penelitian terkait stress akademik dilakukan pada siswa kelas akhir, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat stress terberat dialami oleh siswa tingkat akhir dan jenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan kecemasan yang secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan stress, dan kebebasan dari kognisi negatif. Ada beberapa bukti bahwa karakteristik individu (perfeksionisme, penghindaran, koping, efikasi diri, resiliensi), gaya hidup (tidur, pekerjaan rumah), sekolah, hubungan keluarga dan teman sebaya berkaitan dengan stress akademik (Wuthrich et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek siswa kelas V dan VI, dengan demikian banyak faktor yang menyebabkan siswa tingkat akhir mengalami stress akademik.

Beberapa faktor lain yang berpotensi menyebabkan stress pada siswa antara lain

reaksi emosional negatif yang berupa kecemasan, yang merupakan reaksi emosional tidak menyenangkan yang dihasilkan oleh stimulus eksternal, dan dianggap oleh individu sebagai ancaman. Hal tersebut dapat menghasilkan perubahan fisiologis dan perilaku pada siswa. Kecemasan itu sendiri merupakan keadaan yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, ketidakpastian, dan ketegangan muncul sebagai akibat dari subjek yang mengantisipasi ancaman nyata atau imajiner. Ada perbedaan antara kecemasan normal, yang dialami semua orang ketika menghadapi situasi besar (menjadi lebih aktif secara fisik dan mental dan lebih siap untuk merespons), dan juga kecemasan yang muncul terus menerus dan berlebihan sehingga membuat pikiran dan perilaku tidak terkendali.

Salah satu kecemasan yang dialami oleh siswa muncul ketika mau ujian atau mendapatkan tugas yang berat dari sekolah, dan kecemasan tersebut dapat berhubungan dengan prestasi akademik dan juga kesejahteraan psikologis. Dalam dunia yang sangat kompetitif saat ini, siswa menghadapi berbagai masalah akademis termasuk ketidaktertarikan dalam menghadiri kelas atau membolos, dan ketidakmampuan untuk memahami materi pelajaran. Stres akademik melibatkan tekanan mental terkait dengan tantangan atau kegagalan akademik yang diantisipasi atau bahkan ketakutan akan

kemungkinan kegagalan akademik. Beberapa pemicu utama stres akademis muncul dalam banyak aspek lingkungan siswa antara lain lingkungan sekolah, rumah, hubungan dengan teman sebaya, dan bahkan di lingkungan sekitar.

Tekanan yang terus menerus ini dapat menyebabkan habisnya cadangan individu dan diterjemahkan menjadi serangkaian masalah, melihat siswa tersebut tidak dapat bereaksi dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekolah. Ketika hal ini terjadi, stress akademis muncul. Stres yang dialami oleh siswa secara terus menerus akan menimbulkan sifat yang cepat marah, kecemasan, depresi, sakit kepala dan insomnia (Pietrangelo & Watson, 2017). Dengan demikian, banyak faktor yang menjadi penyebab stress dan dampak dari stress akademik itu sendiri terhadap siswa.

Pembahasan kedua terkait korelasi antara stress akademik dengan resiliensi. Penelitian Sungko tentang resiliensi dan stress akademik ini dilakukan pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, pengaruh tersebut sebesar 16%. Penelitian ini sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti. Selanjutnya penelitian Septiani & Fitria, terkait resiliensi dan stress akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan yang hasilnya berkorelasi negatif (Septiani &

Fitria, 2016), artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres yang dialami. Penelitian ini sejalan dengan asumsi peneliti namun berbeda dengan hasil penelitian ini. Penelitian lain yang serupa terkait pengaruh stress akademik dan resiliensi yakni penelitian Kennet, dkk., yang hasilnya individu yang memiliki stres akademik tinggi lebih cenderung menjadi kurang resilien dan memiliki kontrol stres yang lebih rendah (Kennett et al., 2020). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stress akademik memang memiliki korelasi dengan resiliensi namun hasilnya dapat positif ataupun negatif.

Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh siswa ketika mengalami stress akademik antara lain memikirkan hal unik untuk dilakukan setiap hari seperti hobi atau kesenangan agar tidak terpaku pada hal-hal yang sifatnya akademis, kemudian rajin berolahraga, mengatur kegiatan akademik secara efisien, memahami kemampuan akademik diri sendiri sehingga bisa menentukan target prestasi yang sesuai dengan kemampuan diri tersebut, yang terakhir adalah selalu berkumpul dengan orang-orang yang berfikiran positif (Thakkar, 2018).

Selain hal tersebut stres akademik juga dapat dikurangi dengan meningkatkan resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kapasitas siswa untuk mengatasi kesulitan dalam kaitannya dengan bidang

akademik yang dapat menjadi hambatan utama bagi keberhasilan akademik mereka (Beale, 2020). Siswa yang memiliki resiliensi akademis tinggi adalah siswa yang dapat mempertahankan prestasi, motivasi, dan kinerja tingkat tinggi meskipun ada peristiwa dan kondisi yang membuat stres dibidang akademik. Dengan kata lain, siswa yang resilien bukan berarti siswa yang tidak mengalami stress namun siswa yang mampu menjadikan stress akademik sebagai sebuah tantangan untuk lebih meningkatkan motivasi dan prestasi. Hal ini dapat menjadi penguatan hasil penelitian dimana stress akademik yang tinggi berkorelasi dengan resiliensi akademik yang tinggi pula.

Terdapat lima faktor yang secara signifikan berkorelasi signifikan dengan resiliensi akademik yakni, efikasi diri yang tinggi, kontrol diri, keterampilan perencanaan yang efektif; ketekunan, dan kecemasan rendah (Beale, 2020). Faktor lain yang dapat berpengaruh pula terhadap resiliensi adalah kecerdasan emosi, kecerdasan emosi dapat memprediksi resiliensi secara positif (Trigueros et al., 2020). Keterampilan-ketrampilan positif yang dimiliki oleh siswa dan membentuk resiliensi akademik yang tinggi maka diharapkan siswa akan dapat mengurangi stress akademik yang dialami.

Untuk dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa maka dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain

menggunakan strategi *Self Regulated Learning* (SRL) sebagai faktor eksternal. Dimensi SRL berkorelasi positif dengan kepercayaan diri, ketekunan, resiliensi akademik siswa namun berkorelasi negatif dengan kecemasan dan variabel kontrol yang tidak pasti (Mohan, 2020). Selain menggunakan strategi SRL, meningkatkan resiliensi akademik bisa dilakukan dengan dukungan faktor internal yakni motivasi berprestasi. Hasil penelitian Baniani, dkk., menunjukkan hasil bahwa 15% perubahan resiliensi siswa disebabkan oleh motivasi berprestasi (Baniani & Davoodi, 2020). Selanjutnya faktor internal lainnya yang dapat meningkatkan resiliensi akademik yakni pembentukan konsep diri dan sikap dalam membaca (Sandoval-Hernandez & Cortes, 2012). Seperti yang diketahui bahwa membaca menjadi konsep kunci dalam belajar, dengan memperbaiki cara belajar khususnya dalam membaca maka diharapkan akan dapat memperbaiki bahkan meningkatkan prestasi akademik siswa.

Dari pembahasan di atas dapat diketahui bahwa stress akademik berkorelasi dengan resiliensi baik secara positif maupun negatif. Resiliensi yang tinggi dapat menjadi prediktor stress yang rendah (dalam korelasi negatif), namun resiliensi yang tinggi dapat pula membantu menurunkan tingkat stress akademik siswa yang tinggi (korelasi positif). Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki tingkat stress yang berbeda-beda.

Dan bukan karena resiliensi yang menyebabkan tingkat stressnya rendah, namun tingkat stress yang tinggipun dapat dikurang dengan resiliensi yang tinggi. Sehingga korelasi keduanya sama-sama memiliki dampak positif terhadap siswa.

Penelitian ini terbatas pada siswa Sekolah Dasar (SD) sehingga dapat digeneralisasikan hanya pada subjek di jenjang tersebut, dan penelitian terkait resiliensi akademik siswa SD masih sedikit dilakukan. Maka penelitian selanjutnya hendaknya dapat dilakukan pada jenjang yang lebih tinggi untuk mengetahui tingkat stress akademik dan resiliensi siswa. Dengan demikian, para tenaga pendidik diharapkan dapat lebih memahami kondisi siswa dan mencari strategi yang tepat untuk proses pembelajaran di masa pandemi covid-19 serta menghindari stres akademik dan dampak yang ditimbulkan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi atau hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa Sekolah Dasar dimasa pandemi covid-19. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa. Hal ini dapat dimaknai bahwa stress akademik yang tinggi maka berkaitan dengan resiliensi yang tinggi pula. Berbeda dari asumsi penelitian dimana resiliensi yang tinggi berkorelasi dengan

stress akademik yang rendah, namun dalam pembahasan disebutkan bahwa resiliensi yang tinggi dapat berkontribusi menurunkan tingkat stress yang tinggi pula, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dijabarkan di atas.

Penelitian terkait resiliensi akademik dimasa pandemi covid-19 terutama untuk siswa SD masih sedikit dilakukan, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan baik bagi tenaga pendidik maupun orangtua agar dapat merencanakan strategi yang tepat untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa Sekolah Dasar sehingga dapat menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran dan mampu meningkatkan prestasi akademiknya secara optimal di masa pandemi covid-19.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada pihak-pihak terkait selama proses penelitian seperti Lembaga Pendidikan baik Sekolah Dasar maupun Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Selanjutnya untuk siswa siswi yang telah berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi lembaga dan masyarakat pada umumnya, serta untuk guru dan siswa pada khususnya sebagai pihak yang mengalami dan melaksanakan proses belajar mengajar secara langsung dan merasakan

dampak dari pandemi covid-19 selama proses pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aga. (2020). KPAI: Banyak Siswa Stres Hingga Putus Sekolah karena Belajar Daring. In *Antara*.
- American Psychological Association. (2012). *Building your resilience*. American Psychological Association.
- Baniani, P., & Davoodi, A. (2020). Predicting academic resilience based on metacognitive beliefs and achievement motivation in junior high school students in districts 1 and 2 of Shiraz. *International Journal of Pediatrics*, 0. <https://doi.org/10.22038/IJP.2020.53686.4257>
- Beale, J. (2020). Academic Resilience and its Importance in Education after Covid-19. *Eton Journal for Innovation and Research in Education*, 4, 1–6.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach* (5th ed.). SAGE Publication.
- CRSJ. (2017). *What is Academic Resilience? - Boingboing*.
- Frisby, B. N., Hosek, A. M., & Beck, A. C. (2020). The role of classroom relationships as sources of academic resilience and hope. *Communication*

- Quarterly*, 68(3), 289–305.  
<https://doi.org/10.1080/01463373.2020.1779099>
- George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 26 Step by Step. In *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step*.  
<https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Harsono, F. H. (2020). Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah. *Liputan6*, 1–4.
- Kennett, D. J., Quinn-Nilas, C., & Carty, T. (2020). The indirect effects of academic stress on student outcomes through resourcefulness and perceived control of stress. *Studies in Higher Education*.  
<https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1723532>
- Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. In *Nurse Education Today* (Vol. 90, p. 104440). Churchill Livingstone.  
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2020). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. In *International Journal of Social Psychiatry* (p. 002076402096180). SAGE Publications Ltd.  
<https://doi.org/10.1177/002076402096180161801>
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională*, XII(1 Sup2), 100–107.
- Mohan, V. (2020). SELF-REGULATED LEARNING STRATEGIES SELF-REGULATED LEARNING STRATEGIES IN RELATION TO ACADEMIC RESILIENCE. *Voice of Research*, 9(3).
- Mosanya, M. (2020). Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1–16.  
<https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>
- Olaseni, & Tolulope, J. (2020). EBSCOhost | 147761853 | ACADEMIC RESILIENCE: THE ROLES OF PARENTAL INVOLVEMENT AND GENDER. *Gender & Behaviour*, 18(3).
- Pajarianto, H., Sari, P., Kadir, A., Galugu, N., & Februanti, S. (2020). Study From Home In The Middle Of The COVID-19 Pandemic: Analysis Of Religiosity, Teacher, and Parents

- Support Against Academic Stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2s), 1791–1807.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 9(2), 18–29.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Patra, S., Patro, B. K., & Acharya, S. P. (2020). COVID-19 lockdown and school closure: Boon or bane for child mental health, results of a telephonic parent survey. In *Asian Journal of Psychiatry* (Vol. 54, p. 102395). Elsevier B.V.  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102395>
- Phelps, C., & Sperry, L. L. (2020). Children and the COVID-19 Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S73.  
<https://doi.org/10.1037/tra0000861>
- Pietrangolo, A., & Watson, S. (2017). *The Effects of Stress on Your Body*. Healthline Media.
- Sandoval-Hernandez, A., & Cortes, D. (2012). *Factors and conditions that promote academic resilience: A cross-country perspective*.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI KEDINASAN. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Shin, S.-H. (2016). The Effect of Academic Stress and the Moderating Effects of Academic Resilience on Nursing Students' Depression. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 22(1), 14–24.  
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- Thakkar, A. (2018). *Academic Stress in Students – One Future Collective – Medium*.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>

Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V.  
(2020). Academic Stress in the Final  
Years of School: A Systematic  
Literature Review. *Child Psychiatry*

*and Human Development*, 51(6), 986–  
1015. [https://doi.org/10.1007/s10578-  
020-00981-y](https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y)

