



Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19

Yadi Jatira^{1✉}, Neviyarni S²

Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail : yadij91@gmail.com¹ neviyarni.suhaili911@gmail.com²

Abstrak

Pembelajaran daring yang dilaksanakan selama masa pandemi pada semua tingkat pendidikan banyak menyebabkan stress dalam proses pembiasaan belajar yang dilaksanakan. Artikel ini membahas tentang stress dan pembiasaan belajar daring dimasa pandemi Covid-19. Beberapa konsep tentang pembiasaan belajar, stress, digunakan untuk menganalisa pembiasaan pembelajaran pada masa pandemi Covid 19 ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stress dan pembiasaan belajar daring agar pembelajaran daring ini tetap efektif dan tujuan pembelajarannya tersampaikan. Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggambarkan keadaan apa adanya, menggunakan observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pertama* pembelajaran daring dimasa pandemi Covid 19 ini menyebabkan peserta didik mengalami stress, *kedua* pembiasaan pembelajaran daring ini menyebabkan peserta didik menjadi bosan dan pemalas dikarenakan beberapa gangguan yang mungkin terjadi dalam pembiasaan pembelajaran daring.

Kata kunci: stress, pembiasaan belajar, pembelajaran daring

Abstract

Online learning carried out during the pandemic period at all levels of education causes a lot of stress in the learning process that is being carried out. This article discusses stress and online learning habits during the Covid 19 pandemic. Several concepts about learning habits, stress, are used to analyze learning habits during the Covid 19 pandemic. This study aims to determine stress conditions and online learning habits so that online learning remains effective and the learning objectives are conveyed. This study uses a qualitative method by describing the situation as it is, using observation and interviews. The results showed that: first online learning during the Covid 19 pandemic caused students to experience stress, the second online learning habit caused students to become bored and lazy due to some disturbances that might occur in online learning habits.

Keywords: stress, study habits, online learning

Copyright (c) 2021 Yadi Jatira, Neviyarni S

✉ Corresponding author

Email : yadij91@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Presiden Joko Widodo sejak 16 Maret 2020 menghimbau untuk melakukan aktivitas dari rumah. Kebijakan ini diharapkan untuk mengurangi gerak sosial baik dari pelajar dan mahasiswa, serta para pekerja (Dimas, 2020). Jumlah kasus covid-19 di dunia terus meningkat, per Juli 2020, jumlah kasus covid-19 mencapai 13.224.909 kasus yang ditemukan di 215 negara dengan jumlah kematian 574.903 (WHO, 2020). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020).

Demi tetap menjaga khususnya dalam dunia pendidikan bisa tetap berjalan dengan baik serta mendukung pemerintah dalam *Physical distancing*, sesuai instruksi pemerintah untuk tetap di rumah dan belajar di rumah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) menindaklanjuti tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan yang menyatakan bahwa proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan ketentuan 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, kemudian aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing (Pakpahan, 2020).

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun smartphone yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti whatsapp, telegram, zoom, meets, google classroom (Fitriah, 2020).

Pembelajaran daring pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami et al., 2020). Tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online (Kompas, 2020).

Fenomena dilapangan menunjukan bahwa banyak banyak orang tua yang mengaku kewalahan dalam menemani anaknya selama belajar. Mulai dari anaknya untuk bangun pagi, kendala gangguan sinyal, kondisi yang tidak nyaman di rumah, bahkan ada yang sampai menangis karena gangguan sinyal karena sedang menjalankan ujian dengan batas limit waktu tertentu, ini perlu menjadi perhatian, karena kondisi yang dimunculkan ketika itu anak mengalami histeris dan menangis karena merasa cemas ujiannya tidak diterima.

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Stres saat menjadi atribut kehidupan modern karena stress telah menjadi bagian kehidupan yang umum dan tidak dapat terelakkan. Stres dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). stress ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014).

Pada masa belajar daring ini, kita ketahui bahwa baik guru, sekolah, maupun pemerintah sedang mencari sebuah bentuk proses pembelajaran yang tepat selama pandemi, dimana kita semua dapat beradaptasi terhadap dengan situasi ini dan target pembelajaranpun dapat tercapai. Pernyataan dari salah seorang wali murid yang pernah peneliti wawancara pada bulan desember lalu mengatakan bahwa *“anak – anak sering mengatakan bahwa dia sangat pusing menghadapi pelajaran secara daring dikarenakan banyak kendala yang disebabkan salah satunya sinyal, kebosanan untuk belajar sendiri, dan minimnya tempat bertanya, sehingga membuat anak – anak terkadang menjadi pemalas dan stress dalam belajar daring”*Komisi Perlindungan Anak.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas (Fakhri, 2020). Melalui data tersebut dapat dilihat apabila sistem belajar daring menyebabkan potensi stress pada siswa meningkat, terutama siswa sekolah menengah tingkat akhir. hal ini sesuai dengan pernyataan Burzynska & Contreras (2020) yang menyatakan bahwa akhir masa sekolah terukur sebagai potensi stress karena siswa berada pada fase kegelisahan menentukan karier atau jurusan di perguruan tinggi. serta stres meningkat karena harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosionalnya (Ferdianto & Muhid, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Acep Roni Hamdani dan Asep Priatna (2020) tentang pembelajaran daring penuh (full online) sebagai dampak dari Covid-19 mengatakan bahwa daring kurang efektif dilakukan, dikarenakan belum ada persiapan maksimal dari segi regulasi, pelaksana dilapangan, dan juga siswa, serta berbagai infrastruktur pendukung pembelajaran daring, maka tingkat efektifitas pembelajaran sekitar 66,97 %, perlu adanya peningkatan kembali agar pembelajaran lebih efektif guna peningkatan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Litbang Kompas, sebanyak 28,3% siswa mengalami stres jika sistem ini berlangsung lama (Mediana, 2020).

Pada pembelajaran normal sebelum pandemi rasa bosan dan stress dari peserta didik ketika belajar di dalam kelas dapat berefek kepada tujuan dan target pembelajaran, maka guru harus berupaya agar suasana belajar di kelas tidak monoton, dapat membuat semua peserta didik tertarik dan semangat terhadap pembelajaran yang sedang diikuti. Terlebih lagi pembelajaran daring yang dilakukan ini perlu dilakukan pembiasaan belajar yang bisa membuat peserta didik nyaman dalam pelajaran dan materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Belajar kebiasaan adalah proses pembentukan kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada. Kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan. Tujuannya agar manusia memperoleh dan menentukan sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan positif, dalam arti sesuai dengan kebutuhan pada saat itu (Dalyono, 2010). Pembiasaan dalam pembelajaran memiliki peranan yang penting karena setiap pengetahuan atau tingkah laku yang diperoleh dengan pembiasaan akan sangat sulit mengubah atau menghilangkannya sehingga cara ini amat berguna dalam mendidik anak. Penanaman kebiasaan pada diri seorang anak (peserta didik) mengupayakan suatu tindakan agar terbiasa melakukannya, sehingga terkadang anak tidak menyadari apa yang dilakukannya karena sudah menjadi kebiasaan.

Tujuan belajar pembiasaan ini adalah agar peserta didik memperoleh sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih baru yang tepat dan positif dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu (kontekstual). Dengan kata lain, selaras dengan norma-norma dan tata nilai moral yang berlaku, baik yang bersifat religious maupun tradisional dan cultural.

(Ellis Hendri, 1978) Penerapan prinsip-prinsip pembiasaan sudah banyak diterapkan dalam sosial dan proses perkembangan di dalam teori dan terapi kepribadian dan dalam situasi pembelajaran individual di kelas. Saat ini telah banyak ditemui perkembangan baru dalam teknologi pendidikan, seperti pengajaran teprogram (*program intruction*) dan pengajaran dengan bantuan komputer (*computer-aid instruction*). Semua ini berdasarkan prinsip-prinsip pembiasaan operan. Pembiasaan adalah salah satu kelas pada proses pembelajaran berdasarkan beberapa karakteristik yang diamati pada manusia. Prinsip-prinsip dan konsep-konsep pembiasaan kemudian diperluas ke aspek pembelajaran manusia yang lebih kompleks, khususnya pembelajaran verbal, transfer memori dan pembelajaran kompleks (Ellis Hendri, 1978).

Berdasarkan penjelasan diatas maka pembiasaan belajar daring dimasa pandemi covid 19 ini untuk meminimalisir kondisi stress siswa tersebut sangat penting dilaksanakan oleh guru hal ini untuk membuat proses belajar menjadi efektif dan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan, maka muncul beberapa pertanyaan penelitian tentang Bagaimana proses pembiasaan pembelajaran daring dimasa pandemi covid 19 ini? Bagaimana kondisi stress yang dialami peserta didik dalam menghadapi proses pembelajaran daring dimasa pandemi covid 19 ini? Apakah pembiasaan pembelajaran daring ini mampu untuk mengatasi stress?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan apa adanya (Anas Sudijono, 2005). Dengan Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), dimana maksud dari penelitian lapangan adalah penelitian yang dilakukan di suatu lokasi ditengah-tengah masyarakat untuk memberikan gambaran yang lengkap tentang suatu keadaan (Sumardi Suryabrata, 1991). Beberapa informan dijadikan subjek penelitian. Informan merupakan orang atau narasumber tempat bertanya, serta orang-orang yang dapat memberikan informasi sebanyak-banyaknya dalam penelitian ini diambil berdasarkan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan informan dengan pertimbangan tertentu bahwa peserta didik yang dikategorikan peserta didik yang melaksanakan belajar secara daring 5 orang dengan jenjang pendidikan SMA/SMK/MA. Yakni informan dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi obyek yang sedang diteliti.

Teknik pengumpulan data yang gunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Pertama, Observasi ini dilakukan dengan terjun langsung ke lapangan kepada objek yang dituju. dalam hal ini peneliti langsung melihat bagaimana proses pembelajaran dilaksanakan dalam belajar daring apakah pembiasaan belajar daring menyebabkan stress dan melihat bagaimana pembiasaan yang dilakukan ketika belajar daring ini. Selanjutnya dilakukan wawancara kepada beberapa subjek penelitian yang dapat memberikan informasi terhadap proses belajar daring, serta beberapa pernyataan-pernyataan yang mendukung dari orang tua terhadap proses belajar selama dirumah secara daring ini.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan: Pertama, data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dilengkapi, kedua, Setelah data-data berhasil dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah proses pengolahan. Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap jawaban-jawaban informan dan survei yang telah dilakukan dari data hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti. Tujuannya adalah untuk penghalusan data dan selanjutnya perbaikan kata dan kalimat, memberi keterangan tambahan dan membuang keterangan yang tidak penting. ketiga, Melakukan penyajian data yang merupakan sekumpulan informasi yang dilaporkan dan dipaparkan secara tertulis. Penyajian data pada penelitian ini berbentuk uraian dari rangkuman hasil wawancara dan observasi yang dihasilkan setelah melakukan pengumpulan dan pengolahan data yang sekaligus dikaji dengan teori-teori yang sebelumnya. keempat, Generalisasi dan Kesimpulan, Generalisasi adalah penarikan suatu kesimpulan umum dari analisis

penelitian. Generalisasi yang dibuat harus berkaitan pula dengan teori yang mendasari penelitian yang dilakukan. Setelah generalisasi dibuat, peneliti menarik kesimpulan - kesimpulan dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Belajar Pembiasaan

Belajar Pembiasaan adalah proses pembentukan kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada terhadap sesuatu suasana atau kondisi yang baru. Kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau metode yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan. Tujuannya agar manusia memperoleh sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih sesuai dan positif, dalam arti sesuai dengan kebutuhan pada saat itu (Dalyono, 2010).

Hasil observasi pada beberapa anak yang sedang belajar dirumah menunjukkan bahwa Belajar daring yang dilakukan tidak sesuai dengan sebagaimana seharusnya, seperti peserta didik lebih banyak tidak mendengarkan guru menerangkan, peserta didik malah melakukan kesibukan – kesibukan lain, hal ini tentunya menjadi pembiasaan sehingga tujuan belajar pembiasaan daring ini tidak tercapai dan menunjukkan sikap – sikap yang negatif.

Pengamatan ini juga diperkuat dengan pernyataan salah seorang orang tua murid Ibu Linda Yenti yang menyatakan bahwa:

“....sewaktu proses belajar daring ini dilakukan anak – anak awalnya bersemangat dengan pembelajaran yang dilakukan karena tidak perlu repot – repot persiapan untuk kesekolah, tetapi seiring dengan berjalannya waktu anak – anak sudah mulai merasa jenuh dalam melakukan proses belajar daring ini, mungkin salah satu penyebabnya pembelajaran yang monoton dari guru....”

Tujuan belajar pembiasaan ini sebenarnya agar peserta didik memperoleh sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih baru yang tepat dan positif dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu (kontekstual). Dengan kata lain, sesuai dengan norma-norma dan tata nilai moral yang berlaku, baik yang bersifat religious maupun tradisional dan cultural. Ketidakmampuan guru untuk memberikan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik memberikan respon yang negatif dari peserta didik, sehingga pembiasaan yang dihasilkan oleh peserta didik dalam pembelajaran ini tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

B. Prosedur Belajar Pembiasaan

(Ellis Hendri, 1978), Ada tiga prosedur dasar dalam mempelajari proses pembiasaan :

1. *Classical Conditioning* (Pengkondisian Klasik)

Classical Conditioning merupakan Sebuah pengkondisian klasik yang mengacu pada satu set prosedur pelatihan di mana satu rangsangan atau stimulus yang datang untuk menggantikan yang lain dalam membangkitkan respons. Artinya bahwa pengkondisian klasik itu merupakan hubungan timbal balik terhadap stimulus yang diberikan sehingga menghasilkan respon yang sesuai dengan stimulus yang diberikan.

Berdasarkan eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap seekor anjing tersebut menghasilkan hukum-hukum belajar, diantaranya :

- a. *Law of Respondent Conditioning*. Jika dua macam stimulus dihadirkan secara simultan (yang salah satunya berfungsi sebagai reinforcer), maka refleksi dan stimulus lainnya akan meningkat.

- b. *Law of Respondent Extinction* yakni hukum pemusnahan yang dituntut. Jika refleks yang sudah diperkuat melalui *Respondent conditioning* itu didatangkan kembali tanpa menghadirkan reinforcer, maka kekuatannya akan menurun.

Teori pembiasaan klasik ini juga diartikan sebagai sebuah prosedur penciptaan refleks. Artinya, apabila stimulus yang diadakan selalu disertai dengan stimulus penguat, stimulus tadi akan cepat atau lambat menimbulkan respons atau perubahan yang kita kehendaki, sesuai respons yang dipelajari itu sendiri (Ellis Hendri, 1978).

2. *Operant or Instrumental Conditioning* (Pembiasaan Operant atau Kondisi Instrumental)

Bentuk pembiasaan kedua yaitu pembiasaan operant atau kondisi instrumental atau disebut dengan pembelajaran instrumental. Bentuk pembiasaan instrumental atau operant ini berkaitan dengan pola tingkah laku yang didukung dengan penguatan. Operant adalah sejumlah perilaku atau respons yang telah membawa efek yang sama terhadap lingkungan yang dekat. Respons dalam *operant conditioning* terjadi tanpa didahului oleh stimulus, melainkan oleh efek yang ditimbulkan oleh *reinforcer*. *Reinforcer* merupakan stimulus yang meningkatkan kemungkinan timbulnya sejumlah respons yang positif (Ellis Hendri, 1978).

3. *Pembiasaan Verbal Operant*

Prosedur operant juga telah ditetapkan pada pembiasaan verbal. Sebagai contoh, di laboratorium diaturlah manusia sebagai objek. Subjek diminta untuk menciptakan respon dengan kategori kata-kata benda, kata kerja, kata sifat, atau kata ganti dan si pelaku eksperimen dengan leluasa mengemukakan sesuatu kata dan subjek untuk menentukan satu di antara tiga kategori yang tepat. Terbukti bahwa subjek yang sudah siap akan melakukan kondisi verbal dengan lebih cepat. Respon verbal dapat dikontrol dengan proses operant yang berimplikasi terhadap perilaku manusia, seperti perilaku verbal manusia memberikan penguatan terhadap suatu peristiwa (Ellis Hendri, 1978).

C. Stress dalam Belajar Daring

Stres merupakan fenomena yang inheren dalam diri setiap individu. Kondisi stres ini tidak dapat dibiarkan sebab dapat membahayakan kondisi fisiologis maupun psikologis. Beberapa penelitian menemukan bahwa stres akademik yang tidak ditangani secara tepat cenderung berimplikasi kepada depresi (Azmy et al., 2017; Deb, Strodl, & Sun, 2015; Reddy & Kharismarajanmenom, 2018). Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani.

Dari hasil Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa anak yang sedang belajar di rumah menunjukkan bahwa Belajar daring dapat menyebabkan anak – anak menjadi pemarah, dan pemalas, karena ketika anak – anak disuruh oleh orang tuanya untuk mencuci baju, sementara kondisi anak sedang membuat tugas, hal ini emosional anak menjadi tidak stabil, karena tuntutan rumah dan sekolah yang harus dijalankan sekaligus, hal ini mempengaruhi kondisi emosional anak, sehingga menyebabkan stress seperti tidak konsen mengerjakan tugas, dimarahi, dan akhirnya anak menangis bahkan sampai depresi karena tuntutan tersebut.

Pengamatan ini juga diperkuat dengan pernyataan salah seorang orang tua murid Ibu Jusmeri yang menyatakan bahwa:

“....sewaktu proses belajar daring ini anak – anak sulit sekali untuk diatur dikarenakan alasan yang mengkambinghitamkan tugas – tugas yang diberikan oleh guru, sehingga memunculkan sifat bohong pada diri anak, dan juga sulit sekali untuk mengontrol anak – anak dalam meminimalisir bermain handphone karena selalu beralasan dengan tugas yang diberikan....”

Perubahan kurikulum pembelajaran, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran dan suasana yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh siswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada siswa dan ditambahkan dengan kendala - kendala yang ditemui siswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan siswa menjadi stress.

Stres akademik memiliki dua komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Menurut Taylor menjelaskan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Selain itu, sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) menjadi aktif dan tubuh mengeluarkan hormon-hormon stres. Dalam jangka waktu yang panjang, hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga menimbulkan berbagai jenis penyakit. Tidak hanya penyakit fisik namun juga penyakit jiwa (Taylor, 2003).

D. Stress dalam Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid 19

Belajar kebiasaan adalah proses pembentukan suatu kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada sebelumnya. Kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau metode yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan pembelajaran. Tujuannya agar manusia memperoleh sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan positif, dalam arti sesuai dengan kebutuhan pada saat itu (Dalyono, 2010). Dalam *Classical Conditioning* merupakan pengkondisian klasik yang mengacu pada satu set prosedur pelatihan di mana satu rangsangan yang datang untuk menggantikan yang lain dalam hal untuk membangkitkan respons. (Ellis Hendri, 1978).

Berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap seekor anjing tersebut menghasilkan hukum-hukum belajar, diantaranya :

- a. *Law of Respondent Conditioning*. Jika dua macam stimulus dihadirkan secara simultan (yang salah satunya berfungsi sebagai reinforcer), maka refleks dan stimulus lainnya akan meningkat.
- b. *Law of Respondent Extinction* yakni hukum pemusnahan yang dituntut. Jika refleks yang sudah diperkuat melalui *Respondent conditioning* itu didatangkan kembali tanpa menghadirkan penguatan/reinforcer, maka kekuatannya akan menurun.

Teori pembiasaan klasik ini juga diartikan sebagai sebuah prosedur atau metode penciptaan refleks. Artinya, apabila stimulus yang diadakan selalu disertai dengan stimulus penguat, stimulus tadi akan cepat atau lambat menimbulkan respons atau perubahan yang kita kehendaki, sesuai respons yang dipelajari itu sendiri. Selama belajar daring ini intensitas bertemu antara guru dan murid juga berkurang, pemahaman

peserta didik terhadap materi pelajaran juga dapat dikatakan menurun, hal ini disebabkan beberapa pembelajaran yang diberikan oleh guru monoton, seperti yang dialami oleh salah seorang anak SMA 16 di kota Padang, yang mengatakan bahwa:

“...setiap pertemuan tugas selalu diberikan, dan setiap mata pelajaran selalu diberikan tugas, sehingga kepala menjadi pusing, sering telat makan karena deadline tugas, dan merasa bahwa emosionalnya cepat memuncak..”

Penyataan ini mengisyaratkan bahwa beberapa sekolah hanya memberikan intruksi tugas kepada peserta didik, dan anak diminta untuk mengikuti intruksi dari tugas tersebut dengan mengerjakannya tepat waktu. Sehingga anak – anak mengalami stress dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru berupa stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Dapat disimpulkan bahwa belajar virtual tidak dapat menghadirkan pembiasaan belajar yang baik bagi peserta didik, hal ini tentu disebabkan oleh banyak faktor yang terjadi, mulai dari belum cakupannya guru dalam menghadapi suasana baru, menguasai teknologi, kondisi lingkungan belajar rumah peserta didik, maupun masalah jaringan dan paket internet peserta didik selama belajar di rumah, serta pembelajaran monoton yang selalu diberikan oleh guru, sehingga memunculkan pembiasaan yang tidak baik dalam proses belajar daring dan menimbulkan stress bagi peserta didik.

KESIMPULAN

Pembiasaan Belajar daring dapat dilaksanakan dimasa pandemi jika semua faktor-faktor pendukung selama belajar virtual dapat diatasi dengan baik. Pembiasaan Belajar Daring dimaksud adalah dimana supaya peserta didik dapat memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru sebagaimana dengan pembiasaan belajar di sekolah, meskipun hari ini peserta didik belajar secara virtual diharapkan guru tetap melaksanakan tugas – tugas pembelajaran atau pembiasaan yang sama seperti yang dilakukan di sekolah, namun fakta dilapangan menunjukan bahwa saat ini belajar secara daring ini gagal dalam melaksanakan pembiasaan belajar yang positif seperti pembelajaran yang dilakukan di sekolah, hal ini disebabkan oleh pemberian tugas yang selalu berlebihan, metode guru mengajar selalu monoton, sehingga menyebabkan stress terhadap anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Roni Hamdani dan Asep Priatna. *Efektifitas implementasi pembelajaran daring (full online) Dimasa pandemi covid- 19 pada jenjang sekolah dasar Di Kabupaten Subang*. Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, Vol.VI (1) (2020), hal. 1-9
- Anas Sudijono. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Burzynska, K., & Contreras, G. (2020). Challenges for the female academic during the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 395, 1968–1970. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31412-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31412-4)
- Dalyono, M. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Dimas, C. (2020). *Efektifkah Kegiatan Belajar Dari Rumah Akibat Wabah Corona*. Jakarta: Kompas TV Sapa Indonesia.
- Ellis Henry C. 1978. *Fundamentals Of Human Learning, Memory And Cognition (2nd Edition)*. Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Fakhri, F. (2020). HAN, KPAI Nilai Belajar Jarak Jauh Anak Tak Naik Kelas. Retrieved from <https://nasional.okezone.com/amp/2020/07/23/337/2250667/han-2020-kpai-nilai-belajar-jarak-jauh-bikinanak-tak-naik-kelas?page=2>

- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres akademik pada siswa: menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 9(1), 140 - 156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>
- Gugus Covid-19. (2020). *Gugus Tugas Covid-19*.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Jurnal Nursing News*, 2.
- Kompas. (2020). *Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah*. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Kupriyanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Mediana. (2020). Siswa Alami Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh Paling Nyata. Retrieved from <https://bebas.kompas.id/baca/bebas-akses/2020/07/13/siswa-alami-dampak-psikologis-jarak-jauh-paling-nyata>.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 10.
- Pakpahan, R. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30-36.
- Sumardi Suryabrata. 1991. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.