



Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19 pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman)

Sri Yolami^{1*}, Besar Tirto Husodo¹, Aditya Kusumawati¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang

*Corresponding author : sriyolami@gmail.com

Info Artikel : Diterima 29 Juni 2022; Disetujui 16 September 2022; Publikasi 1 Desember 2022

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik selama era pandemi COVID-19 dirasakan oleh siswa. Faktor penyebab stres akademik selama era pandemi COVID-19 yang berdampak yaitu perubahan metode pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi pengendalian stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif.

Metode: Metode pengambilan sampel dengan *simple random sampling* dan metode analisis data univariat dan bivariat. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor stres akademik masih tinggi, kejadian stres akademik rendah, serta strategi pengendalian stres akademik baik dengan teknik *Schedule Daily Relaxing Time* dan *Problem focused coping*.

Kesimpulan: Komponen pada teori *Cognitive Behaviour Modification (CBM)/Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* saling berhubungan satu dengan yang lain dalam mempengaruhi strategi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman, meskipun tidak semuanya saling berhubungan secara statistik. Peneliti menyarankan kepada guru untuk memberikan sesi refreshment dan waktu interaksi sharing untuk berbagi cerita antara guru dan siswa untuk mengurangi tingkat stres akademik di era pandemi COVID-19 pada siswa.

Kata kunci: remaja; stres akademik; coping stres

ABSTRACT

Title: *Academic Stress Control Strategy in High School Students (Case Study in SMA Negeri 1 Pariaman City Students)*

Background: *Academic stress during the COVID-19 pandemic era was felt by students. Factors causing academic stress during the COVID-19 pandemic era that have an impact are changes in learning methods. This study aims to determine how the academic stress control strategy in SMA Negeri 1 Pariaman City students. This research is a quantitative research with a descriptive quantitative approach.*

Methods: *Sampling method using simple random sampling and univariate and bivariate data analysis methods. The sample in this study was class XII students of SMA Negeri 1 Kota Pariaman.*

Results: *The results showed that the academic stress factor was still high, the incidence of academic stress was low, and the academic stress control strategy was good with Schedule Daily Relaxing Time and Problem focused coping techniques.*

Conclusion: *The components of the Cognitive Behavior Modification (CBM)/Cognitive Behavior Therapy (CBT) theory are related to each other in influencing academic stress control strategies for class XII students of SMA Negeri 1 Kota Pariaman, although not all of them are statistically related. Researchers suggest teachers to provide refreshment sessions and sharing interaction time to share stories between teachers and students to reduce academic stress levels in the era of the COVID-19 pandemic for students.*

Keywords: *teenager; academic stress; coping stress*

PENDAHULUAN

Pada 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) menetapkan Coronavirus Disease (COVID-19) sebagai pandemi global. Virus ini menyebar sangat cepat dan telah menyebar keseluruh negara termasuk Indonesia. Hal tersebut membuat beberapa negara mengeluarkan kebijakan untuk mencegah penyebaran COVID-19. Di Indonesia sendiri, beberapa pemerintah daerah menerapkan kebijakan untuk meliburkan siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring (dalam jaringan) atau metode belajar *online*.¹ Kebijakan lainnya dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia yaitu *social distancing*. Pemerintah membatasi masyarakat untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap *stay at home* untuk mencegah tertularnya COVID-19. Keseharian masyarakat menjadi terbatas sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya.²

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengeluarkan SK. No 13A tentang penetapan masa darurat akibat COVID-19.³ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) kemudian mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Surat tersebut berkenaan dengan penyebaran COVID-19 yang semakin meningkat maka kesehatan lahir dan batin siswa, guru, kepala sekolah dan seluruh warga sekolah menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut diberlakukan proses Belajar dari Rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang baru bagi siswa.⁴ Berdasarkan aturan yang telah ditetapkan, maka pelaksanaan pembelajaran dilakukan dari rumah atau daring dengan menggunakan beberapa media elektronik, seperti gawai atau laptop untuk dapat mengakses aplikasi pembelajaran daring.⁵

Selama masa pandemi COVID-19 kasus tingkat stress yang terjadi di Indonesia dari hasil survey *online* yang dilakukan oleh Mohammadi, (2020) yang terdiri dari 34 Provinsi dengan sebagian responden merupakan remaja usia sekolah. Terdapat hasil sebanyak 64% mengalami kecemasan dan 60% mengalami depresi. Berdasarkan uraian di atas perubahan keadaan selama pandemi berdampak sangat sensitif secara mental oleh anak remaja usia sekolah.⁶ Kecemasan dan depresi yang dialami oleh remaja usia sekolah termasuk ke dalam stres akademik.

Beberapa faktor menjadi penyebab stres adalah perubahan proses belajar, kebiasaan belajar yang baru, proses pembelajaran yang berbeda, perubahan lingkungan belajar, hubungan dengan guru, teman sekolah satu angkatan atau teman lain yang tidak satu angkatan.⁷ Perubahan proses belajar yang saat ini

paling besar terjadi karena situasi pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi perubahan tingkat stres bagi setiap orang termasuk siswa atau pelajar, di mana pada situasi pandemi saat ini banyak aturan yang berubah dari sebelumnya.

Hasil survei yang telah dilakukan Litbang Kompas, jika sistem ini berlangsung lama maka sebesar 28,3% siswa akan mengalami stres. Berdasarkan riset data diatas diketahui siswa berpotensi mengalami stress akibat sistem belajar yang berubah selama masa pandemi, terutama pada siswa sekolah menengah tingkat akhir.⁸ Penelitian sebelumnya membahas tentang dampak adanya pembelajaran daring yang menyebabkan gangguan psikologis terhadap siswa, salah satunya yaitu siswa SMA mengalami stres akademik dengan kategori tinggi yang bisa disebabkan beberapa faktor. Akhir masa sekolah berpotensi mengalami stres pada masa akhir sekolah karena siswa sedang berada pada posisi tingkat kecemasan yang tinggi dalam menentukan masa depan, karir atau menentukan pilihan jurusan di perguruan tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut bermakna siswa tingkat akhir yaitu siswa SMA kelas XII berpotensi mengalami stres selama pandemi COVID-19 berlangsung.^{9,10}

WHO menjelaskan bahwa kebijakan kesehatan mental meliputi promosi kesehatan mental. Promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah membutuhkan keterlibatan berbagai sektor, level yang tertinggi mulai dari kepala sekolah hingga pegawai sekolah. Promosi kesehatan mental merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan pada siswa saat mengalami stres akademik di masa pandemi COVID-19. Upaya preventif yang dapat dilakukan berupa pengendalian stres akademik selama masa pandemi COVID-19 agar tidak terjadi peningkatan stres akademik pada siswa di era pandemi COVID-19.¹¹

Pada kondisi kasus COVID-19 per tanggal 26 September sampai 4 Oktober 2021 pemerintah mengeluarkan aturan untuk daerah yang telah berada di zona hijau boleh melakukan pembelajaran tatap muka dengan syarat sudah memenuhi protokol kesehatan dan ruangan kelas 50% dari total siswa. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang berada di Indonesia mengikuti keputusan yang telah dikeluarkan. Kabupaten/Kota yang berada di Provinsi Sumatera mengikuti keputusan terbaru salah satunya Kota Pariaman yang sudah berada di zona hijau.¹² Dan kondisi ini mendukung sekolah untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara tatap muka. Untuk sekolah yang telah memenuhi syarat melakukan salah satunya yaitu SMA Negeri 1 Kota Pariaman.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Kota Pariaman, pihak sekolah telah menerapkan metode pembelajaran tatap muka selama pandemi. Sesuai dengan syarat dan ketentuan yang berlaku yaitu ruangan kelas hanya

berisi 50% dari total siswa dalam satu kelas salah satunya. Jadwal sekolah siswa yang melakukan tatap muka di bagi menjadi dua kelompok, dan bergantian per minggu untuk melakukan kegiatan sekolah secara tatap muka. Dilihat dari hal tersebut penyebab terjadinya faktor stres akademik bagi siswa salah satunya yaitu perubahan proses belajar yang dirasakan pada kondisi pandemi saat ini. Karena adanya faktor penyebab terjadinya stres akademik, maka diperlukan pengendalian untuk mengurangi terjadinya stres akademik pada siswa selama melakukan proses pembelajaran di masa pandemi. Berdasarkan rumusan masalah diatas peneliti tertarik untuk melihat bagaimana strategi pengendalian stres akademik di era pandemi COVID-19 pada siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman? Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui strategi pengendalian stres akademik di era pandemi COVID-19 pada siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman.

MATERI DAN METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman sebanyak 291 siswa. Sampel menjadi bagian dalam populasi yang ada dan pengambilan sampel didasarkan pada perhitungan menggunakan rumus Slovin. Dari perhitungan rumus tersebut diperoleh jumlah responden sebanyak 120 orang. Metode pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Cara pengambilan *simple random sampling* dengan undian menggunakan *web random picker*. Angka yang terpilih akan dijadikan responden berdasarkan nomor urut absen dari semua kelas XII yang ada. Penelitian dilakukan pada bulan November 2021-April 2022. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	60	50.0
Perempuan	60	50.0
Jumlah	120	100.0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 60 responden dengan jumlah total responden keseluruhan yaitu 120 responden (100%).

Tabel 2. Gambaran Faktor-Faktor Stres Akademik

Faktor-Faktor Stres Akademik	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	59	49.2
Tinggi	61	50.8
Total	120	100.0

Faktor-Faktor Stres Akademik	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	59	49.2
Tinggi	61	50.8
Total	120	100.0

Hasil tabel 2, pembentukan kategori variabel ini berdasarkan nilai *mean*, jika nilai responden kurang dari sama 31,875 maka termasuk kategori rendah dan jika nilai responden lebih besar dari 31,875 maka termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan tabel 2 frekuensi faktor-faktor stres akademik menunjukkan bahwa siswa mengalami faktor-faktor stres akademik berada pada kategori tinggi sebanyak 61 orang (50.8%) dan untuk kategori rendah yaitu sebanyak 59 orang (49.2%).

Tabel 3. Gambaran Kejadian Stres Akademik

Kejadian Stres Akademik	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	64	53.3
Tinggi	56	46.7
Total	120	100.0

Tabel 3, pembentukan kategori variabel ini berdasarkan nilai *mean*, jika nilai responden kurang dari sama 4,333 maka termasuk kategori rendah dan jika nilai responden lebih besar dari 4,333 maka termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi kejadian stres akademik menunjukkan bahwa siswa mengalami kejadian stres akademik berada pada kategori tinggi sebanyak 56 orang (46.7%) dan untuk kategori rendah yaitu sebanyak 64 orang (53.3%).

Tabel 4. Strategi Pengendalian Stres Akademik

Strategi Pengendalian Stres Akademik	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	62	51.6
Kurang Baik	58	48.4
Total	120	100.0

Tabel 4, pembentukan kategori variabel ini berdasarkan nilai *mean*, jika nilai responden kurang dari sama 7,39 maka termasuk kategori kurang baik dan jika nilai responden lebih besar dari 7,39 maka termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi strategi pengendalian stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki strategi pengendalian stres akademik berada pada kategori baik sebanyak 62 orang (51.6%) dan untuk kategori kurang baik yaitu sebanyak 58 orang (48.4%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jawaban Angket Strategi Pengendalian Stres Akademik

No	Pertanyaan Strategi Pengendalian Stres Akademik	Ya		Tidak	
		F	%	f	%
<i>Schedule Daily Relaxing Time</i>					
1.	Ketika mengalami banyak tekanan saya melakukan peregangan selama 10 menit	74	61.7	46	38.3
4.	Saat merasa bosan dengan banyak tugas saya meluangkan waktu untuk bersantai	112	93.3	8	6.7
8.	Apabila lelah mengerjakan tugas saya langsung beristirahat	110	92.4	9	7.6
<i>Emotional Focused Coping</i>					
6.	Orang tua saya selalu memberikan semangat ketika saya terlihat mengerjakan banyak tugas sekolah	82	68.3	38	31.7
10.	Saya menceritakan keluh kesah saya terhadap nilai yang saya peroleh kepada guru di sekolah	26	21.7	94	78.3
<i>Problem Focused Coping</i>					
2.	Saya bertanya kepada guru jika tidak mengerti dengan tugas yang diberikan	97	80.8	23	19.2
3.	Tugas yang tidak saya mengerti, saya kerjakan bersama dengan teman*	107	89.2	13	10.8
5.	Saya menceritakan semua kesulitan yang dirasakan di sekolah kepada orang tua	63	52.5	57	47.5
7.	Saya merasa lebih tenang jika mengerjakan tugas bersama dengan teman	100	83.3	20	16.7
9.	Ketika saya tidak bisa mengerjakan semua tugas, saya akan menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu*	114	95.0	6	5.0

Dari Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebanyak 112 orang (93.3%) meluangkan waktu untuk bersantai dan sebanyak 114 orang (95.0%) menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman memiliki strategi pengendalian stres akademik yang baik pada era pembelajaran COVID-19.

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Uji Statistik Antara Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Variabel Bebas	Variabel Terikat	p-value	Keterangan
Jenis Kelamin	Strategi Pengendalian Stres Akademik	0.113	Tidak Ada Hubungan
Faktor-Faktor Stres Akademik	Strategi Pengendalian Stres Akademik	0.036	Ada Hubungan
Kejadian Stres Akademik	Strategi Pengendalian Stres Akademik	0.117	Tidak Ada Hubungan

Hasil penelitian data karakteristik responden, didapatkan, sebanyak 60 (50%) siswa laki-laki dan 60 (50%) siswa perempuan. Jumlah responden yang sebanding antara laki-laki dan perempuan dapat mewakili semua responden dan membuat hasil penelitian lebih *representative*. Berdasarkan hasil penelitian Sagita, Fairuz, dan Aisyah (2021) menggunakan responden perempuan berjumlah lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki.¹³

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Wulida dan Nanik (2021) menggunakan penelitian komparatif (perbandingan) antara responden perempuan dan laki-laki sebanding.¹⁴

Hasil penelitian gambaran faktor-faktor stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman didapatkan 59 siswa (49.2%) pada kategori rendah dan 61 siswa (50.8%) pada kategori tinggi. Faktor-faktor terdiri dari aspek biologi dan aspek psikologis. Gejala aspek psikologis berupa gejala kognisi (pikiran), gejala emosi dan gejala tingkah laku. Selain itu, faktor stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Pada penelitian sebagian besar terjadinya tingkat faktor stres akademik yang tinggi disebabkan oleh faktor internal, gejala emosi serta gejala kognisi (pikiran). Hal tersebut berdasarkan distribusi jawaban responden pada kuesioner tentang faktor-faktor stres akademik.

Hasil penelitian gambaran kejadian stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman didapatkan sebagian besar siswa mengalami kejadian stres akademik berada pada kategori tinggi sebanyak 56 siswa (46.7%) dan untuk kategori rendah yaitu sebanyak 64 siswa (53.3%). Kejadian stres akademik merupakan respon stres individu yang memicu stres mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.¹⁵ Berdasarkan distribusi jawaban responden pada kuesioner tentang kejadian stres akademik. Sebagian besar kejadian stres akademik yang dirasakan oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman yaitu perasaan tertekan akibat perubahan jadwal belajar selama masa pandemi COVID-19. Sulit memahami pelajaran selama

belajar dari rumah serta merasa kesepian akibat belajar dari rumah. Hal yang dirasakan merupakan beberapa kejadian stres akademik selama era pandemi COVID-19 yang dirasakan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman.

Hasil penelitian distribusi jawaban responden strategi pengendalian stres siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman selama era pandemi COVID-19 dengan menggunakan teknik pengendalian stres akademik yaitu *Schedule Daily Relaxing Time*, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman memberikan waktu santai, peregangan dan bernafas sejenak apabila merasakan tuntutan akademik yang tinggi.¹⁶ Hal ini dibuktikan dari hasil jawaban responden yang melakukan peregangan selama 10 menit saat mengalami banyak tekanan, meluangkan waktu untuk bersantai saat merasa bosan dan beristirahat saat merasa lelah mengerjakan tugas. Sementara itu sebagian besar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman dalam mengendalikan stres akademik selama pandemi COVID-19 menerapkan teknik *Problem focused coping*, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman melakukan berbagai cara untuk mengontrol masalah yang menimbulkan stres akademik selama era pandemi COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan hasil jawaban responden yang bekerjasama dengan teman jika ada tugas yang tidak dimengerti, merasa lebih tenang jika mengerjakan tugas bersama dengan teman, dan menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu jika tidak dapat mengerjakan semua tugas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman menggunakan teknik *Schedule Daily Relaxing Time* dan *Problem focused coping*.¹⁷

Pentingnya promosi kesehatan terutama promosi kesehatan mental di sekolah yang melibatkan berbagai sektor dari kepala sekolah hingga pegawai sekolah. Promosi kesehatan mental di sekolah dalam penelitian ini berupa bagaimana pengendalian stres akademik di era pandemi COVID-19 pada siswa. Dengan melakukan salah satu promosi kesehatan tersebut, dapat melihat dan menuntun siswa untuk melakukan pengendalian stres akademik agar tetap menjaga kesehatan mental siswa.

Berdasarkan rekapitulasi hasil uji statistik anantara variabel bebas dan variabel terikat pada siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman, tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan strategi pengendalian stres akademik dikarenakan p adalah 0,133 lebih besar dari nilai p (0,05). Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Yakub, dkk, 2021) menyatakan bahwa adanya perbedaan stres akademik yang terjadi antara perempuan dan laki-laki.¹⁸ Namun hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang (Sagita, dkk, 2021) yang menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan stres akademik antara perempuan dan laki-laki.¹³ Dalam hasil penelitian Zulaikha (2021) menyatakan bahwa jenis kelamin tidak

mempengaruhi strategi pengendalian stres akademik pada siswa.¹⁹ Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dengan strategi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman dapat memiliki hubungan atau tidak dapat memiliki hubungan secara signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji korelasi *chi-square* memperoleh hasil dengan nilai signifikan p adalah 0,036 yang memiliki makna H_0 ditolak karena nilai signifikansi lebih kecil dari nilai p (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor stres akademik berpengaruh signifikan terhadap strategi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Leoksonoputro (2015) yang menyatakan bahwa faktor-faktor stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap strategi pengendalian stres akademik.²⁰

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji korelasi *chi-square* memperoleh hasil dengan nilai signifikan p adalah 0,117 yang memiliki makna H_0 diterima karena nilai signifikansi lebih besar dari nilai p (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa kejadian stres akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap strategi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Ariyanto (2021) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan pengendalian stres pembelajaran masa pandemi COVID-19.²¹ Namun menurut Leksonoputro (2015) menyatakan bahwa karakteristik individu yang berbeda menentukan bagaimana individu memaknai suatu peristiwa yang dianggap menimbulkan tekanan pada diri individu.²⁰ Sesuai dengan hasil penelitian Azahra (2017) bahwa baiknya tingkat pengendalian stres akademik dari siswa akan mengakibatkan kejadian stres akademik yang dialami rendah.²² Sehingga tidak menimbulkan pengaruh yang signifikan antara kejadian stres akademik dengan strategi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian strategi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Perbandingan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan yang sebanding sehingga hasil penelitian lebih *representative*.
- Faktor stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman berada pada kategori tinggi. Kejadian stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman berada pada kategori rendah. Strategi pengendalian stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman Sebagian besar siswa kelas XII SMA

- Negeri 1 Kota Pariaman menggunakan teknik pengendalian stres akademik di era pandemi COVID-19 yaitu *Schedule Daily Relaxing Time* dan *Problem focused coping*.
- c. Terdapat hubungan antara faktor-faktor stress dengan strategi pengendalian stres, yang artinya semakin tinggi faktor stres akademik yang dialami siswa semakin dibutuhkan strategi pengendalian stres akademik.
 - d. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan strategi pengendalian stres akademik, dimana perbedaan gender tidak mempengaruhi strategi pengendalian stres akademik.
 - e. Tidak terdapat hubungan antara kejadian stres akademik dengan strategi pengendalian stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harnani S. Efektivitas Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 [Internet]. Kemenag.Go.Id. 2020. Available From: <https://Bdkjakarta.Kemenag.Go.Id/Berita/Efektivitas-Pembelajaran-Daring-Di-Masa-Pandemi-Covid-19>
2. Lestari Ep, Yusufi A. Tingkat Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa Sd Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. *J Tawadhu*. 2021;5(2):129.
3. Argaheni Nb. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Placentum J Ilm Kesehat Dan Apl*. 2020;8(2):100.
4. Pusdiklat. Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 1 9). *Kemendikbud.Go.Id* [Internet]. 2020; Available From: <https://Pusdiklat.Kemdikbud.Go.Id/Surat-Edaran-Mendikbud-No-4-Tahun-2020-Tentang-Pelaksanaan-Kebijakan-Pendidikan-Dalam-Masa-Darurat-Penyebaran-Corona-Virus-Disease-Covid-1-9/>
5. Tamba Jj, Santi E. Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Siswa Sma Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Semin Nas "Memperkuat Kontribusi Kesehat Ment Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19 Tinj Multidisipliner."* 2021;(April):136.
6. Sambo M, Riskyanti Nw, Bamba Ns. Social Distancing Dan Tingkat Stres Pada Remaja Usia Sekolah Di Smp Frater Mamasa. *J Keperawatan Florence Nightingale*. 2021;4(1):41–5.
7. Zf M, Tu S, F S, Jmc S. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Major* [Internet]. 2014;3(4):154–62. Available From: [http://Juke.Kedokteran.Unila.Ac.Id/Index.Php/](http://Juke.Kedokteran.Unila.Ac.Id/Index.Php/Majority/Article/View/255)
8. Della Tri Damayanti; Alviyatun Masitoh. Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19 [Internet]. Vol. 4, *Journal Of Multidisciplinary Studies*. 2020. P. 185–98. Available From: [Http://Ejournal.Iainsurakarta.Ac.Id/Index.Php/Academica/Article/View/3167](http://Ejournal.Iainsurakarta.Ac.Id/Index.Php/Academica/Article/View/3167)
9. Gabster Brooke Peterson, Daalan Kim Van, Dharr R, Barry M. Challenges For The Female Academic During The Covid-19 Pandemic. 2020 [Cited 2021 Jul 12]; Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/S0140-6736](http://Dx.Doi.Org/10.1016/S0140-6736)
10. Shofiyah Mn, Salamah M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *J Sains Dan Seni Its*. 2022;11(1):23.
11. Made Rai Ng, Susanto Td, Savitri Ed, Ratu A. Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *J Sos Hum*. 2020;13(1):47.
12. Erwin E. Kota Pariaman Zona Hijau Kasus Covid-19, Ini Penjelasan Kadis Kesehatan Nazifah [Internet]. *Diskominfo Kota Pariaman*. 2021. Available From: <https://Pariamankota.Go.Id/Berita/Kota-Pariaman-Zona-Hijau-Kasus-Covid-19-Ini-Penjelasan-Kadis-Kesehatan-Nazifah>
13. Sagita Dd, Fairuz Sun, Aisyah S. Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *J Konseling Andi Matappa*. 2021;5:9–12.
14. Rohmatillah W, Kholifah N. Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School From Home. *J Psikol J Ilm Fak Psikol Univ Yudharta Pasuruan* [Internet]. 2019;8(1):38–52. Available From: <https://www.jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ilmu-psikologi/article/view/2648/1871>
15. Barseli M, Ifdil I, Fitria L. Stress Akademik Akibat Covid-19. *J Penelit Guru Indones*. 2020;5(2):95–9.
16. Permata Tiara Bunga Mayang, Octavianus S, Khumaesa Novi Elis, Maharani P, Rahmatarni Lusi Tania, Nicholas, Et Al. *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Pengelolaan Stres*. 3rd Ed. Gondhowiardjo Soehartati A, Arianie Cut Putri, Taher A, Editors. Komite Penanggulangan Kanker Nasional (Kpkn) Periode 2014 – 2019. 2019. 4–6 P.
17. Zulaikha A. Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa Sma Kota Padang. *J Pendidik Tambusai*. 2021;5(2):3545–51.
18. Yakub E, Rahmayani D, Umari T. The Academic Stress Of Male And Female Students At Sma N 1 Pasir Penyus In Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *J Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*. 2021;5(4):1116.

19. Nasrani L, Purnawati S. Stress Level Difference Between Men And Women On Yoga Participants In Denpasar City Pendahuluan Dewasa Ini , Hampir Setiap Orang Pernah Mengalami Stres . Stres Terjadi Karena Adanya Tuntutan Yang Melebihi Kemampuan Individu Untuk Apabila Seseorang Prevale. E-Jurnal Med Udayana. 2015;4(12).
20. Leksonoputro Dimas Yuwanto. Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres Pada Siswa Akselerasi. Proc Natl Acad Sci [Internet]. 2015;3(1):13–4. Available From: <http://dx.doi.org/10.1016/J.Bpj.2015.06.056> <https://academic.oup.com/Bioinformatic> [s/Article-Abstract/34/13/2201/4852827%0ainternal-Pdf//Semisupervised-3254828305/Semisupervised.Ppt%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Str.2013.02.005%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.10](https://academic.oup.com/Bioinformatic/s/Article-Abstract/34/13/2201/4852827%0ainternal-Pdf//Semisupervised-3254828305/Semisupervised.Ppt%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Str.2013.02.005%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.10)
21. Ariyanto Dn. Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Psik Fk Unsri. 2021.
22. Azahra Js. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. 2017.