

Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi

Adriantoni^{a, 1*}, Gusril Kenedi^{b, 2}

^a Universitas Adzkia, Indonesia

^b Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

¹ adriantoni@adzkia.ac.id *

*korespondensi penulis

Informasi artikel

Received: 7 Mei 2022;

Revised: 15 Mei 2022;

Accepted: 20 Mei 2022.

Kata-kata kunci:

Manajemen Stress;

Motivasi;

Disrupsi.

Keywords:

Stress Management;

Motivation;

Disruption.

: ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kajian literatur tentang mengelola stress belajar siswa dikarenakan banyaknya tugas dari sekolah pada era disrupsi. Dari beberapa kajian literatur mengungkapkan bahwa peserta didik mengalami stress akibat banyaknya tugas dari sekolah. Peserta didik juga menyatakan bahwa pengelolaan stress yang salah mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam mengerjakan tugas. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Tahapan penelitian dilakukan mulai dari pengumpulan artikel dan buku, reduksi artikel dan buku, display artikel dan buku, pembahasan dan kesimpulan. Sumber data penelitian berupa artikel-artikel jurnal nasional dalam 6 tahun terakhir (2016-2022). Hasil dari kajian ini menyatakan bahwa manajemen stress yang tidak dikelola akan menimbulkan motivasi belajar siswa semakin menurun. Artinya motivasi belajar siswa pada era disrupsi ini disebabkan oleh banyak faktor tidak hanya tugas yang banyak dari sekolah tetapi ada faktor lain seperti kondisi keluarga, hubungan dengan teman dekat, lingkungan sekitar dan teman pergaulan. Peran pendidik dan orang tua sangat penting pada era disrupsi saat ini. Peserta didik akan mengalami stress jika dukungan dari orang tua dan motivasi, saran dari pendidik tidak dilakukan secara efektif karena peserta didik pada era pandemi COVID 19 kehilangan masa-masa bersosialisasi dengan teman sekolahnya.

ABSTRACT

Driving Discipline Character Development Through Citizenship Education Learning and Discipline Culture. The purpose of this article is to find out how the strategies used by students in controlling stress symptoms are due to the many assignments from schools in the era of disruption. Several literature studies reveal that students experience stress due to the many assignments from school. Students also stated that the wrong stress management resulted in decreased productivity in doing tasks. The method used in this study is a literature study by analyzing several articles related to the discussion. The results of this study state that unmanaged stress management will cause students' learning motivation to decrease. This means that students' learning motivation in this era of disruption is caused by many factors, not only many assignments from school but also other factors such as family conditions, relationships with close friends, the surrounding environment and friends. The role of educators and parents is very important in the current era of disruption. Students will experience stress if support from parents and motivation, suggestions from educators are not carried out effectively because students in the COVID-19 pandemic era lost time to socialize with their schoolmates.

Copyright © 2022 (Adriantoni & Gusril Kenedi). All Right Reserved

How to Cite : Adriantoni, & Kenedi, G. (2022). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Melior : Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27–34.
<https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

Pendahuluan

Sejak terjadinya kasus Covid 19 pertama kali di Indonesia bulan Maret 2020 lalu telah berdampak kepada seluruh kegiatan aktivitas manusia. Mulai dari aktivitas perkantoran, pasar, tempat ibadah, dan pendidikan mengalami perubahan secara signifikan. Di mana pemerintah mengeluarkan kebijakan agar masyarakat tidak melakukan aktivitas di luar rumah sebaliknya mereka lebih dituntut bekerja dalam rumah. Dengan kebijakan tersebut berdampak jugaterhadap proses pendidikan di mana seluruh aktivitas pendidikan mulai jenjang pendidikan anak usia dini hingga perguruan tinggi tidak dibolehkan melakukan aktivitas secara tatap muka melainkan belajar jarak jauh atau PJJ di rumah. Oleh karenanya sejak bulan Maret hingga Desember 2020 proses pembelajaran masih menggunakan model pembelajaran jarak jauh menggunakan berbagai media pembelajaran berbasis daring dan luring. Dari beberapa artikel dan berita yang dikeluarkan sudah banyak ditemukan para peserta didik mengalami stres akibat pembelajaran jarak jauh. Berbagai alasan mengapa para peserta didik mengalami stres, dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan guru; kendala jaringan; tidak memiliki HP android, paket data dan keterbatasan kemampuan orang tua. Dari itu, dalam makalah ini Penulis ingin mendeskripsikan seberapa besar pengaruh pembelajaran jarak jauh terhadap stres yang dialami peserta didik dalam proses pembelajaran.

Pandemi Covid 19 di Indonesia sudah berlangsung sejak bulan Maret 2020 dan sampai hari ini wabah Covid 19 belum bisa diatasi. Pandemi COVID 19 juga membawa fenomena baru di dunia Pendidikan yaitu era disrupsi. Era disrupsi yaitu suatu fenomena atau kebiasaan masyarakat yang mulai menggeser kegiatan yang mulanya dilakukan dengan tatap muka beralih ke dalam jaringan. Fenomena disrupsi di dunia Pendidikan di tingkat Pendidikan menengah memang belum populer tetapi untuk perguruan tinggi sudah dilaksanakan oleh beberapa perguruan tinggi. Di Indonesia prospek Pendidikan jarak jauh dengan sarana internet telah menjadi perhatian beberapa kalangan baik dari dunia Pendidikan maupun dunia teknologi informasi. Era Disrupsi di Pendidikan menengah kebawah terjadi bersamaan dengan pandemi Covid 19. Pandemi COVID 19 memaksa aktivitas pembelajaran dengan menggunakan system dalam jaringan. Perubahan sistem pembelajaran sekolah yang semula menggunakan sistem tatap muka langsung sekarang berubah menjadi pembelajaran dalam jaringan.

Menurut Uno (2014) faktor utamadalam pendidikan jarak jauh secara online dikenal sebagai *distance learning*, yang selama ini dianggap masalah adalah tidak adanya interaksi antara pendidik dengan peserta didiknya. Namun demikian, dengan media internet sangat dimungkinkan untuk melakukan interaksi antara pendidik dan peserta didik, baik dalam bentuk *real time* (waktu nyata) atau tidak. Dalam bentuk *real time* dapat dilakukan misalnya dalam suatu classroom, interaksi langsung dengan *real audio* atau *real video* dan *online meeting*. Sedangkan untuk yang tidak *real time* bisa dilakukan melalui *mailing list*, *discussion group*, *newsgroup*, dan *bulletin board*.

Perubahan sistem pembelajaran ini mengakibatkan perubahan terhadap perilaku peserta didik dan kebiasaan peserta didik. Era disrupsi yang bersamaan dengan pandemi COVID 19 menyebabkan sosialisasi peserta didik dengan teman sebayanya, dengan lingkungan sekitar, menjadi lebih berkurang. Secara riil peserta didik akibat dampak pandemic ini yang menyebabkan era disrupsi harus diterapkan di dunia Pendidikan menyebabkan situasi dan perilaku baru baik bagi peserta didik maupun bagi pendidik. Pendidik melakukan pembelajaran dengan menggunakan media zoom, google meet dan lain-lain yang terkadang menimbulkan

miskomunikasi antara peserta didik dengan guru. Selain itu banyak guru yang memberikan tugas secara bersamaan sehingga peserta didik mengalami stres.

Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Listiyarti: 2020) banyak peserta didik mengalami tekanan secara psikologi hingga putus sekolah karena berbagai masalah yang muncul selama mengikuti belajar jarak jauh atau belajar online yang dilakukan selama pandemi COVID-19 yaitu antara lain banyak anak tidak bisa mengakses Pembelajaran Jarak Jauh secara daring, sehingga banyak dari mereka yang tidak naik kelas sampai putus sekolah. Stress pada peserta didik dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang memberatkan peserta didik pada masa pandemi, hasil evaluasi belajar yang kurang, pekerjaan rumah yang sangat banyak, dan pengaruh lingkungan. Stres akademik dapat digolongkan kedalam kategori distress (Rahmawati: 2017). Stres akademik yaitu suatu kondisi dimana peserta didik tidak mampu menghadapai target pencapaian kurikulum dan mendeskripsikan target pencapaian kurikulum merupakan sebuah gangguan.

Menurut Sayekti (2017) bahwa stres akademik disebabkan oleh stress yang diderita peserta didik yang bersumber pada kegiatan belajar mengajar yaitu berupa target pencapaian kurikulum, kompetensi keahlian yang tidak sesuai, tugas pekerjaan rumah yang menumpuk, hasil evaluasi yang kurang mendukung. Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati: 2017). Sun, Dunne dan Hou (2011) mengelompokkan aspek-aspek stress akademik menjadi lima kelompok yaitu: (1) Ekspektasi Diri. Aspek stress ekspektasi diri berhubungan erat dengan kemampuan peserta didik untuk melihat masa depan, berkompentisi dan prospek diri di masa depan. Peserta didik akan mengalami stress akademik jika mereka merasa tidak mampu bersaing, mendapatkan nilai yang rendah, selalu mengalami kegagalan dalam bidang akademik, membuat orang tua dan guru kecewa karena tidak mampu menunjukkan prestasi yang ditargetkan; (2) Keputusan. Sikap frustrasi merupakan tanggapan emosional peserta didik dalam menghadapi tekanan dan target yang dibebankan serta mereka tidak sanggup untuk melaksanakan. Peserta didik yang mengalami keputusan biasanya mereka tidak mampu mengikuti pelajaran atau mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya; (3) Tekanan Belajar. Aspek ini berhubungan dengan tekanan yang dihadapi peserta didik Ketika sedang melaksanakan proses belajar baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan belajar ini didapatkan peserta didik bisa berasal dari lingkungan keluarga yaitu berupa tuntutan orang tua terhadap target yang dibebankan kepada anaknya, kompetisi antar teman sekelas, ulangan dan ujian yang diselenggarakan pihak sekolah atau tuntutan Pendidikan tinggi; (4) Kekhawatiran Terhadap Nilai. Aspek ini berkaitan erat dengan kecerdasan peserta didik untuk mendapatkan pengetahuan ataupun pengalaman baru. Aspek kekhawatiran terhadap ini juga berkaitan erat proses kognitif peserta didik. Peserta didik yang mengalami stress akademik akan mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi dalam menerima pengetahuan baru, susah mengingat dan mengalami penurunan kinerja; (5) Beban Tugas. Peserta didik yang mengalami stress akademik mengalami kebingungan dan malas untuk mengerjakan tugas yang harus dikerjakan secara individu ataupun kelompok. Tugas, Pekerjaan rumah yang diberikan oleh pengajar di sekolah selalu dianggap beban oleh peserta didik.

Thompson dan Mazer (2009) menyatakan bahwa teman sebaya mampu memberikan dukungan dalam menghadapi stress akademik. Faktor dukungan teman sebaya antara lain: 1) *Esteem Support*, Teman sebaya mampu memberikan dukungan dalam bentuk perasaan senang bahwa mereka sama-sama berjuang untuk meraih kesuksesan di masa depan. Teman sebaya akan selalu memiliki ikatan emosional yang tinggi terhadap temannya. Rasa emosional ini akan mampu menciptakan suasana yang nyaman, menimbulkan rasa percaya diri, dan bisa meningkatkan harga diri peserta didik; 2) *Informational Support*, teman sebaya akan selalu berbagi dalam berbagai hal. Berbagi pengetahuan, berbagi suka dan duka, berbagi informasi dan bahkan berbagi dalam hal urusan akademik. Dukungan informasi teman sebaya antara lain memberi bantuan mengerjakan tugas-tugas sekolah atas pernyataan atau pertanyaan yang rumit dan merupakan teman diskusi yang sebanding; 3) *Venting Support*, teman sebaya adalah tempat yang tepat untuk mencurahkan isi hatinya. Peserta didik yang mendapatkan venting support dari teman sebaya membuat mereka nyaman dan menyadari bahwa ia tidak sendiri. Sehingga stress yang di alami peserta didik derajatnya mengalami penurunan; 4) *Motivational Support*, teman sebaya akan memberikan motivational support pada saat mereka merasa tertekan atau butuh motivasi. Peserta didik yang mendapatkan motivational support dari teman sebaya akan terlihat dari semangat belajar yang Kembali meningkat, rajin dan tekun mengerjakan tugas. Jika peserta didik mengalami kegagalan, mereka yang mendapatkan motivational support akan selalu untuk tetap berkonsentrasi terhadap tujuan dan kesuksesan di masa depan.

Menurut Zimbardo (1977) ada tiga *coping* dalam manajemen stres yang bisa digunakan oleh peserta didik untuk mereduksi dampak stres tersebut yaitu: *Problem Focused Coping*. *Coping* ini memiliki lima dimensi yaitu active coping, planning, penekanan kegiatan lain, restraint coping, seeking support for instrumental reasons); *Emotional Focused Coping*. *Emotional Focused Coping* memiliki lima dimensi: a) seeking support for emotional reasons, b) positive reinterpretation and growth, c) acceptance, d) turning to religion e) denial. Dan *Maladaptive Coping*, Dimensi dari *maladaptive coping* yaitu: a) *focus and venting of emotion*, b) *Behavioral disengagement*, c) *Mental disengagement*, d) penyalahgunaan narkotika dan psikotropika.

Stress yang dihadapi peserta didik dapat mempengaruhi motivasi belajar mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Guyana dkk (2016) menyatakan bahwa peserta didik yang dapat mengelola stress akan mampu meningkatkan belajarnya. Penelitian Puspitha (2017) menyatakan ada hubungan stress terhadap motivasi belajar mahasiswa. Penelitian Subchaniyah (2016) menyatakan bahwa ada hubungan stress terhadap motivasi belajar mahasiswa. Uno (2011) menyatakan bahwa motivasi belajar yaitu suatu keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dorongan dari luar pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan kegiatan, biasanya dengan beberapa indikasi-indikasi tertentu atau elemen-elemen pendukung. Indikator-indikator yang dimaksud adalah: adanya keinginan dan Hasrat untuk sukses, kebutuhan dan keinginan untuk belajar, keinginan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.”

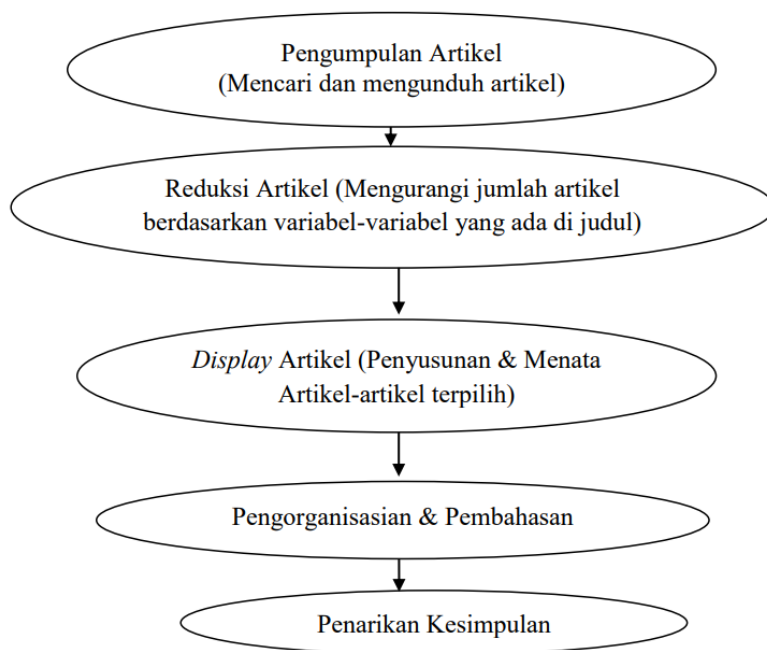
Uno (2011) menyebutkan bahwa motivasi belajar dan pembelajaran memiliki peran yang penting: 1) motivasi dalam belajar menentukan penguatan belajar. Motivasi belajar dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seorang anak yang sedang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang menentukan pemecahan dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilalui. 2) Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar. Peran motivasi

dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya oleh anak. 3) Motivasi menentukan ketekunan belajar. Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu berusaha mempelajari dengan baik dan tekun dengan harapan memperoleh hasil yang lebih baik.

Frieth (2007) menyebutkan dimensi motivasi belajar yaitu: 1) rasa ingin tahu, 2) *positive thinking*, 3) sikap, 4) kebutuhan, 5) *competence*, dan 6) motivator eksternal. Masing-masing dimensi motivasi belajar tersebut memiliki indikator. Indikator dimensi rasa ingin tahu yaitu; 1) penghargaan & hukuman, 2) tantangan, 3) kepuasan. Dimensi pemikiran yang positif memiliki indikator yaitu; 1) kemampuan diri, 2) pengalaman pribadi dan persuasi. Dimensi sikap memiliki indikator yaitu; 1) faktor internal, dan 2) faktor eksternal. Dimensi kebutuhan memiliki indikator yaitu; 1) kebutuhan fisiologi, 2) kebutuhan keamanan, 3) kasih sayang & memiliki, 4) penghargaan, dan 5) aktualisasi diri. Dimensi kompetensi memiliki indikator yaitu: 1) motivasi instrinsik, dan 2) motivasi ekstrinsik. Dimensi eksternal motivator memiliki indikator yaitu; 1) doa & dorongan, 2) kesempatan, 3) tanggung jawab, 4) hubungan personal, 5) kebahagiaan, 6) perhatian & rasa hormat, dan 7) pengembangan ketrampilan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur, peneliti menganalisis artikel-artikel ilmiah dari jurnal nasional yang terbit pada tahun 2016 sampai dengan 2022. Tahapan-tahapan yang digunakan pada kajian literatur dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Tahapan-Tahapan Kajian Literatur
(Sumber: (Marzali, 2016))

Tahapan Pertama, Pengumpulan Artikel (Mencari dan mengunduh artikel). Pada tahap pengumpulan artikel ini dilakukan dengan cara mencari dan mengunduh artikel-artikel melalui google scholar dengan cara mengetikkan kata-kata kunci yang berkaitan dengan topik atau judul penelitian. Dalam hal ini, kata-kata kuncinya adalah manajemen stres dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. Tahapan Kedua, Reduksi Artikel (Mengurangi jumlah artikel berdasarkan variabel-variabel yang ada

di judul). Reduksi artikel berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Dengan demikian, artikel yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya apabila diperlukan. Tahapan ketiga, Display Artikel (Penyusunan dan menata artikel-artikel terpilih). Setelah artikel direduksi, tahap selanjutnya adalah mendisplay atau penyajian artikel. Penyajian artikel ini dilakukan dalam bentuk tabel, uraian singkat, dan hubungan antar variabel. Tahapan keempat, Pengorganisasian dan Pembahasan. Pada tahap ini dilakukan pengorganisasian dan pembahasan berdasarkan jenis kajian literatur yang digunakan. Dalam hal ini, kajian literatur yang dipilih berupa kajian teori. Jenis kajian literatur berupa kajian teori ini adalah kajian khusus dimana penulis memaparkan beberapa teori atau konsep yang terpusat pada satu topik tertentu dan membandingkan teori atau konsep tersebut atas dasar asumsi-asumsi, konsistensi logik, dan lingkup eksplanasinya. Tahapan kelima, Penarikan Kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil pengorganisasian dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya

Hasil dan pembahasan

Pada tahap awal pengumpulan artikel berdasarkan variabel-variabel yang terdapat pada judul, yaitu manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi, dari 10 artikel didapatkan 4 artikel yang sesuai dengan topik judul. Pada tahap reduksi artikel, terdapat 6 artikel yang harus dibuang dikarenakan terdapat satu variabel yang tidak sesuai dengan topik judul. Ke-6 artikel tersebut dibuang dengan alasan salah satu variabel yang ada pada topik judul tidak ada. Misalnya, ada artikel yang hanya membahas manajemen stres, namun tidak pada sekolah melainkan di dunia kerja atau perusahaan. Artikel-artikel manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi yang berjumlah 4 artikel, didisplay artikelnnya pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Display Artikel

No	Nama Penulis Artikel	Tahun Terbit	Judul Artikel	Nama Jurnal	Volume Nomor	Jumlah Halaman
1	Susi Alawiyah	2020	Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Pada Era Disrupsi	Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam	Vol. 10 No.2	11 Halaman (211-221)
2	Masturi Syifa dan Citrawanti Oktavia	2021	Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar dan Manajemen Stres pada Siswa SMA N 1 Cerme, Gresik	Prosiding Temilnas XII	Vol. XII No. 3	5 Halaman (203-207)
3	Husin dan Sawitri	2021	Covid-19: Tingkat Stres Belajar Anak-Anak Di Daerah Terpencil	Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah	Vol. 5 No. 2	24 Halaman (101-124)
4	Aulia Zikry Bunga Mentari, Ester Liana dan Terry Y.R. Pristya	2020	Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literatur Review	Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat	Vol. 12 No. 2	6 Halaman (191-196)

Pada artikel 1, Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara manajemen stress dengan motivasi belajar siswa. Manajemen stress mampu memotivasi belajar siswa sebesar 18.4% dan thitung (2.723) > ttabel (1.990) dengan tingkat signifikansi 5%. Siswa yang mampu mengelola stress memiliki motivasi belajar yang baik dibandingkan siswa yang tidak mampu mengelola stress (Alawiyah, 2020).

Pada artikel 2, manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi bahwa terdapat pengaruh dari psikoedukasi terhadap pengurangan stress akademik pada siswa yang mendapat intervensi psikoedukasi dibandingkan yang tidak, serta peningkatan kualitas belajar yang lebih tinggi pada kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dibandingkan dengan yang tidak. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai metode edukasi yang tepat dan mudah dalam membantu proses belajar peserta didik di masa pandemi Covid-19 (Syifa dan Oktavia, 2021).

Pada artikel 3, manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi ditemukan bahwa tingkat stres anak dalam belajar masa pandemi covid-19 di daerah terpencil sangatlah tinggi. Hasil penelitian ini berkontribusi terhadap kajian-kajian dampak PJJ terhadap kualitas psikologi belajar anak sehingga bisa dijadikan sebagai argument untuk menimbang kembali penerapannya dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil dari angket mengenai tingkat stres anak dalam belajar masa pandemi di daerah terpencil Kabupaten Hulu Sungai Utara diperoleh jawaban dari 50 responden menyatakan sangat setuju rata-rata sebesar 13%, responden menjawab setuju rata-rata sebesar 61%, responden menjawab kurang setuju rata-rata sebesar 17%, dan responden menjawab tidak setuju rata-rata sebesar 8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres anak dalam belajar masa pandemi di daerah terpencil kabupaten Hulu Sungai Utara sangat tinggi, karena jawaban responden dominan menjawab sangat setuju dan setuju. Hal ini disebabkan kebanyakan anak kesulitan memahami materi pembelajaran karena kurangnya penjelasan guru, minimnya pengetahuan orang tua dalam mendampingi anak, terbatasnya kehidupan sosial anak dan anak cenderung merasa bosan/ jenuh belajar dari rumah serta fasilitas belajar yang kurang memadai membuat anak menjadi frustrasi dan stres (Husin & Sawitri, 2021).

Pada artikel 4, manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi hasil penelitian menunjukkan bahwa lima teknik manajemen stres pada remaja, yaitu *problem focused coping*, *group discussion therapy*, pendekatan konseling *behavioral*, *emotional focus coping*, dan *guided imagery*. Dari kelima teknik tersebut yang hasilnya paling efektif adalah *guided imagery* karena teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur tentang penerapan pembelajaran terpadu di sekolah dasar dapat disimpulkan bahwa dari 10 artikel yang terbit pada tahun 2016-2022 didapatkan 4 artikel yang sesuai dengan variabel-variabel yang ada di judul. Manajemen stress yang dikelola dengan baik dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Peserta didik menjawab bahwa pada era disrupsi ini mengalami stress yang muncul akibat banyaknya tugas dari sekolah. Peserta didik juga menyatakan bahwa pengelolaan stress yang salah mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam mengerjakan tugas. Manajemen stress yang tidak kelola akan menimbulkan motivasi belajar siswa semakin menurun. Artinya motivasi belajar siswa pada era disrupsi ini disebabkan oleh banyak faktor tidak hanya tugas yang banyak dari sekolah tetapi ada faktor lain seperti kondisi keluarga, hubungan dengan teman dekat, lingkungan sekitar dan teman pergaulan. Peran pendidik dan orang tua sangat penting pada era disrupsi saat ini. Peserta didik akan mengalami stres jika dukungan dari orang tua dan motivasi, saran dari pendidik tidak dilakukan secara efektif karena peserta didik pada era pandemi COVID 19 kehilangan masa-masa bersosialisasi dengan teman sekolahnya.

Referensi

- Alawiyah, S. (2020). *Manajemen Stres dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi*. Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam, 10(2). <https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420>.
- Cia Guyana, Witarsa dan Achmadi. (2016). *Pengaruh Manajemen Stres terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Akuntansi SMK Negeri 1 Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 5(5),
- Connie Frith. (2007). *Motivation to Learn. Educational Communications and Technology*. University of Saskatchewan.
- Fabras Cahya Puspitha. (2017). *Hubungan Stres terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. (Sarjana). Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung. Tidak dipublikasikan. Skripsi.
- Ginting, Paham dan Helmi. (2008). *Filsafat Ilmu dan Metode Penelitian*. Penerbit USU Press.
- Hamzah B. Uno. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara.
- Hamzah B. Uno. (2014). *Model Pembelajaran. Menciptakan proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husin & Sawitri. (2021). *Covid -19: Tingkat Stres Belajar Anak-Anak Di Daerah Terpencil*. Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah. 5(2). DOI 10.35931/am.v5i2.542.
- Listiyarti, Retno. (2020). *KPAI: Banyak siswa stres hingga putus sekolah selama ikuti PJJ daring*. Jakarta: Antara news.com.
- Marzali, A. (2016). *Menulis Kajian Literatur*. Jurnal Etnosia, 1(2), 27–36.
- Mentari, A.Z.B., dkk. (2020). *Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literatur Review*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. 12(4). <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>.
- Rahmawati, D. D. (2017). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*.
- Renti Nur Subchanayah. (2016). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu*. Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Tidak dipublikasikan.
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). *Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students*. Journal of Psychoeducational Assessment, 29 (6), 534-546.
- Syifa, M. & Oktavia, C. (2021). *Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar dan Manajemen Stress pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme, Gresik*. Prosiding Temilnas. 12(3).
- Tjahjono, H., K. (2018). *Studi Literatur Pengaruh Keadilan Distributif dan Keadilan Prosedural Pada Konsekuensinya Dengan Teknik Meta Analisis*. Jurnal Psikologi, 35(1), 21–40.
- Zimbardo, Philip G. (1977). *Psychology and Life*. Illinois: Scott, Foresman