

**PENYULUHAN MODEL PEMBELAJARAN ABAD-21 (COOPERATIVE LEARNING)
SEBAGAI UPAYA MENGATASI STRESS AKADEMIK ANAK USIA DINI PASCA PANDEMI
COVID-19 PADA PENDIDIK PAUD****Ghina Wulansuci¹, Agus Sumitra², dan Fifiet Dwi Tresna Santana³**^{1,2,3} Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi*ghinawulansuci@ikipsiliwangi.ac.id**ABSTRAK**

Stress akademik anak usia dini menjadi pokok permasalahan yang terjadi pada anak usia dini di Lembaga PAUD Kabupaten Garut. Analisis lapangan menyatakan penyebab *stress* akademik muncul dikarenakan tuntutan orang tua dan guru untuk anak pintar dalam hal akademik terutama calistung. COVID-19 membuat pengalihan fungsi lembaga pendidikan dari sekolah ke rumah dan orang tua, dimana tidak semua orang tua memahami cara pengasuhan dan pendidikan AUD akibatnya anak terlalu ditekan dan orang tua memaksakan sesuai kehendaknya maka anak jadi *stress*. Tujuan dilaksanakan penyuluhan model pembelajaran abad 21 (*cooperative learning*) untuk peningkatan pelayanan guru terhadap *stress* akademik anak usia dini. Metode yang digunakan yaitu mengadakan penyuluhan kepada guru bagaimana cara mengimplementasikan model *cooperative learning* sebagai upaya mengatasi *stress* akademik. Hasil menyatakan 92 % atau skitar 92 orang guru memahami bahwa model pembelajaran *cooperative learning* dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi dan mencegah *stress* akademik terjadi pada anak usia dini. 8% atau sekitar 8 orang guru belum memahami mengenai model pembelajaran *cooperative learning* dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi dan mencegah *stress* akademik terjadi pada anak usia dini. Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan berhasil dilaksanakan dengan hasil guru memahami model pembelajaran abad 21 (*cooperative learning*) mampu dijadikan alternatif untuk mengatasi *stress* akademik anak usia dini.

Kata Kunci : *Stress* Akademik, Anak Usia Dini, Cooperative Learning.**ABSTRACT**

The academic *stress* of early childhood is the main problem that occurs in early childhood at the PAUD Institute of Garut Regency. Field analysis states that the cause of academic *stress* arises due to the demands of parents and teachers for smart children in academic terms, especially calistung. COVID-19 has shifted the function of educational institutions from schools to homes and parents, where not all parents understand how to care for and education for AUD as a result, children are too pressured and parents force them according to their wishes, so children become *stressed*. The purpose of implementing 21st century learning model counseling (*cooperative learning*) is to improve teacher services for early childhood academic *stress*. The method used is to provide counseling to teachers on how to implement *cooperative learning* models as an effort to overcome academic *stress*. The results show that 92% or about 92 teachers understand that the *cooperative learning* model can be used as an alternative to overcome and prevent academic *stress* from occurring in early childhood. 8% or about 8 teachers do not understand about the *cooperative learning* model that can be used as an alternative to overcome and prevent academic *stress* from occurring in early childhood. It can be concluded that the implementation of counseling was successfully carried out with the results that teachers understand the 21st century learning model (*cooperative learning*) can be used as an alternative to overcome academic *stress* in early childhood.

Keywords: Academic *Stress*, Early Childhood, Cooperative Learning.

Articel Received: 30/06/2022; **Accepted:** 31/10/2022

How to cite: Wulansuci, G., Sumitra, A., & Santana, F. D. T. (2022). Penyuluhan model pembelajaran abad-21 (cooperative learning) sebagai upaya mengatasi *stress* akademik anak usia dini pasca pandemi covid-19 pada pendidik PAUD. *Abdimas Siliwangi*, Vol 5 (3), 493-506. doi: <http://dx.doi.org/10.22460/as.v5i3.10250>

A. PENDAHULUAN

Stress akademik merupakan kondisi *stress* atau tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku. (Chraif 2015) mendefinikan *stress* akademik sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performasi belajar. *Stress* akademik bisa terjadi pada anak usia dini, meskipun pada dasarnya konsep pembelajaran di pendidikan anak usia dini yaitu belajar melalui bermain. Jika melihat konsep pembelajaran di pendidikan anak usia dini, *stress* akademik kecil kemungkinan dapat terjadi kepada anak, namun pada kenyataanya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wulansuci & Kurniati, 2019) menjelaskan bahwa *stress* akademik bisa terjadi kepada anak usia dini, yang disebabkan dari kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru. (Wulansuci, 2021) juga menjelaskan tuntutan guru dan orang tua yang mengharuskan anaknya unggul dalam segi akademik salah satunya yaitu calistung (membaca, menulis, berhitung), serta tuntutan anak untuk mempersiapkan masuk ke sekolah dasar (SD) menjadi penyebab *stress* akademik pada anak usia dini terjadi. Hasan (2013, hlm. 198) juga menyatakan "sejumlah riset mengatakan bahwa *stress* tidak hanya dapat menimpa orang dewasa saja tetapi anak usia dini pun dapat mengalaminya".

Penelitian menyebutkan bahwa *stress* akademik bisa terjadi kepada anak usia dini. Hal tersebut sesuai dengan permasalahan yang terjadi pada anak-anak di lembaga PAUD Kabupaten Garut Kecamatan Pameungpeuk, di lembaga paud Kabupaten Garut terdapat anak yang mengalami gejala-gejala *stress* akademik seperti banyak anak yang kehilangan semangat belajar dan terkadang tidak mau sekolah, gampang menyerah ketika anak dihadapkan pada sistuasi yang sulit, anak sulit berkonsentrasi, anak tidak enjoy ketika belajar, anak tertekan dan cemas ketika belajar, anak lebih sering pergi ke toilet, bahkan terkadang anak tiba-tiba menangis ketika sedang pembelajaran

berlangsung. Seperti yang di ungkapkan Olejnik dan Holschuh (2007)" gejala *stress* akademik seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas, menarik diri, menggunakan obat-obatan, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan, telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut, mudah marah, murung, dan merasa takut".

Gejala *stress* akademik muncul pada anak usia dini di lembaga PAUD Kabupaten Garut disebabkan pengenalan calistung yang tidak disesuaikan dengan capaian perkembangan anak, kegiatan pembelajaran yang terlalu monoton, orang tua yang selalu menuntut anaknya harus bisa calistung, serta pengelolaan lingkungan belajar yang kurang menarik. *Stress* akademik yang terjadi pada anak-anak di lembaga PAUD Kabupaten Garut memerlukan penanganan, *Cooperative learning* merupakan pembelajaran kelompok yang mengembangkan kerja sama anak di dalam kelompok bersifat gotong royong terdiri dari kurang lebih 4-5 anak yang mana kelompok ini ditentukan berdasarkan minat, bakat dan latar belakang kemampuan anak yang bersifat heterogen (Panuntun, Hayati, and Kustriyono 2021). Berkaitan dengan hal tersebut, jika segala sesuatu dilakukan secara Bersama-sama akan meringankan serta memudahkan seseorang mengerjakan sesuatu. Apalagi Ketika kegiatan dilakukan oleh anak usia dini, yang mana anak masih membutuhkan bantuan orang lain jika mengerjakan sesuatu, ini akan memudahkan dan ringan bagi anak sehingga tidak akan mudah terjadinya *stress* akademik pada anak usia dini. (Sumyadewi et al. 2014) mengadakan pelatihan bahwa model *cooperative learning* berbantuan media kartu bergambar mampu meningkatkan perkembangan kognitif anak. Selain itu (Panuntun et al. 2021) juga mengadakan pelatihan model *cooperative learning* sebagai media Pelatihan strategi group investigation. (Mulyasari 2020) menjelaskan bahwa *cooperative learning* dijadikan alat untuk pelaksanaan penelitian Tindakan kelas.

Meskipun pelatihan tentang *cooperative learning* sudah banyak dilakukan, akan tetapi pelatihan model *cooperative learning* untuk mengatasi *stress* akademik anak usia dini masih jarang dilakukan. Padahal *stress* akademik merupakan sesuatu hal yang penting dan tidak bisa dibiarkan begitu saja tanpa ada penanganan apalagi jika *stress* akademik terjadi pada anak usia dini. Permasalahan *stress* akademik ini tidak bisa dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan, karena akan berdampak negatif

terhadap anak dimasa yang akan datang. Seperti yang dikemukakan oleh (Dawson, Hedges, & Woon, 2010) “ *Stress* pada awal kehidupan, selain meningkatkan resiko untuk untuk penyakit jiwa di usia dewasa, temuan juga menunjukkan bahwa paparan *stress* dalam awal kehidupan dapat mengakibatkan kelainan struktur dan fungsi otak.” (Brietzke et al. 2012) berpendapat “ jika *stress* terjadi sejak usia dini akan menyebabkan perubahan dalam struktur otak atau gangguan mental.” Berdasarkan hal tersebut maka sekiranya penting dilaksanakan pengabdian mengenai pelatihan model pembelajaran abad 21 yang salah satunya adalah *cooperative learning* untuk mengatasi permasalahan *stress* akademik pada anak usia dini. Adapun tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pelayanan guru terhadap siswa dan pemberian pelatihan model *cooperative learning* memberikan fasilitas bagi guru Ketika guru menghadapi permasalahan *stress* akademik pada anak usia dini. Karena pada dasarnya guru merupakan orang pertama terhadap keberhasilan tumbuh kembang anak. Meskipun pada kenyataannya Masih banyak guru yang belum memahami *stress* akademik padahal *stress* akademik sering ditemukan dilembaga pendidikan anak usia dini, namun guru tidak menyadarinya. Padahal disini guru harus berperan aktif dalam menangani berbagai permasalahan yang terjadi terhadap tumbuh kembang anak terutama *stress*. (Whitaker, Dearth-Wesley, and Gooze 2015) “guru sama seperti orang tua, guru harus peka, tanggap, dalam hubungan antara guru dan anak untuk membina dan menumbuhkan kelekatan emosional yang baik dengan anak.”

B. LANDASAN TEORI

1. *Stress* Akademik

Tekanan sekolah dan sosial dapat memicu terjadinya *stress* (Ewin, 2012). *Stress* akademik yang terjadi di lingkungan sekolah disebut dengan *stress* akademik (Bariyyah, 2013). Pembahasan *stress* akademik diawali dengan tekanan akademik yang dapat memicu terjadinya *stress* dikalangan peserta didik. Verman (Desmita, 2012) mendefinisikan “*Stress* akademik sebagai tuntutan sekolah, yaitu *stress* pada siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah.” Tuntutan tersebut lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan-tuntutan dari guru. Maka hal tersebut senada dengan pendaat Chraif (2015) yang mendefinikan *stress* akademik sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan

berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performasi belajar. Selain itu Desmita (2012) mendefinisikan “*Stress* akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancam keselamatannya atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.” Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *stress* akademik yaitu kondisi *stress* atau tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku.

2. Faktor penyebab *stress* akademik

Secara umum terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *stress*, Brietzke, dkk (2012) berpendapat bahwa “lingkungan mempengaruhi beberapa hal diantaranya: perkembangan otak, peristiwa pengalaman awal anak, komplikasi kehamilan, trauma masa kecil yang menyebabkan gangguan mental pada masa kecil hingga dewasa nanti. Lingkungan yang sangat mempengaruhi terjadinya *stress* akademik diantaranya:

- a. Guru yang mengalami *stress* karena hubungan antara sesama rekan kerja dan mengakibatkan kurang harmonis hubungan yang terjalin antar keduanya.
- b. Guru yang mengalami masalah pada kehidupan pribadi dan terbawa ke dalam kelas, diantaranya frustrasi dan kelelahan.
- c. Guru yang dituntut tugas lebih dari kesehariannya sehingga menjadi beban guru bertambah. Pelajaran lebih padat, kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi, akibatnya persaingan lebih ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat.
- d. Tekanan untuk berprestasi, tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri
- e. Dorongan status sosial, pendidikan selau menjadi simbol status sosial. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji masyarakat dan begitupun sebaliknya.
- f. Orang tua saling berlomba, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

3. Respon Terhadap *Stress Akademik*

Olejnijk dan Holschuh (2007), terdapat beberapa respon terhadap stresor akademik yang terdiri dari Pemikiran, respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas, meluapkan sesuatu, dan berfikir terus menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan. Kedua Perilaku, respon yang muncul dari perilaku seperti: menarik diri, menggunakan obat-obatan, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. Ketiga reaksi tubuh, respon yang muncul dari reaksi tubuh seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. Keempat perasaan Respon yang muncul dari perasaan seperti cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

4. *Cooperative learning*

Menurut (Poerwati, Suryaningsih, and Cahaya 2020) menyatakan bahwa Sistem pembelajaran *cooperatif learning* merupakan suatu pembelajaran yang gotong royong sehingga pengajarannya memberikan kesempatan pada anak untuk bekerja sama dengan siswa lainnya untuk menjalankan tugas-tugasnya. Dengan cara yang seperti itu, memungkinkan timbulnya persepsi positif tentang yang dapat dilakukan siswa berdasarkan kemampuannya dan adil dari anggota kelompok lainnya selama bekerja sama dalam kelompok.

5. Manfaat *cooperative learning*

(Octaviani and Windiarti 2021) manfaat khusus model *Cooperative learning* adalah:

- a. Pembelajaran kooperatif mengajarkan nilai kerja sama, pembelajaran kooperatif mengajarkan siswa bahwa tolong-menolong adalah hal baik.
- b. Pembelajaran kooperatif dapat membangun komunitas di dalam kelas, pembelajaran kooperatif membantu siswa saling mengenal dan peduli, serta merasakan keanggotaan dalam setiap unit sosial maupun di dalam kelas. Pembelajaran kooperatif juga dapat meredakan konflik-konflik interpersonal.
- c. Pembelajaran kooperatif mengajarkan keterampilan dasar kehidupan. Keterampilan yang berkembang melalui pembelajaran kooperatif diantara beberapa yang paling penting dalam kehidupan meliputi keterampilan mendengar, mengambil anggapan orang lain, berkomunikasi dengan efektif, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

- d. Pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan pencapaian akademis, penghargaan, dan sikap terhadap sekolah. Siswa dengan kemampuan tinggi maupun rendah bisa menarik manfaat dari kelompok pembelajaran kooperatif, beberapa studi mengidentifikasi pencapaian yang sangat tinggi pada para siswa berkemampuan rendah.

6. Prinsip- prinsip pembelajaran *cooperative learning*

(Poerwati et al. 2020) ada beberapa prinsip dalam pembelajaran *Cooperative Learning*, sebagai berikut:

- a. Perumusan tujuan belajar siswa harus jelas. Sebelum menggunakan strategi pembelajaran, guru hendaknya memulai dengan merumuskan tujuan pembelajaran dengan jelas dan spesifik.
- b. Penerimaan yang menyeluruh oleh siswa tentang tujuan belajar. Guru hendaknya mampu mengkondisikan kelas agar siswa dapat menyesuaikan dirinya untuk bekerjasama di dalam kelompok belajarnya guna memahami pengetahuan dan keterampilan yang telah ditetapkan untuk dipelajari.
- c. Ketergantungan yang bersifat positif. Guru harus merancang terlebih dahulu materi dan tugas pelajaran siswa agar siswa memahami dan mungkin untuk melakukan kegiatan dalam kelompoknya.
- d. Interaksi yang bersifat terbuka. Dalam kelompok belajar, interaksi yang terjadi bersifat langsung dan terbuka dalam mendiskusikan materi dan tugas yang diberikan oleh guru. Suasana belajar ini akan membantu keterbukaan mengemukakan pendapat antar siswa serta memberi dan menerima masukan, ide, saran, dan kritik dari temannya secara positif.
- e. Tanggung jawab individu. Salah satu dasar penggunaan *cooperative learning* dalam pembelajaran adalah motivasi belajar dan dilakukan secara bersama-sama.
- f. Interaksi sikap dan perilaku sosial yang positif. Dalam mengerjakan tugas kelompok, siswa bekerja dalam kelompok sebagai suatu kelompok kerja sama.
- g. Tindak lanjut. Setelah masing-masing kelompok belajar menyelesaikan tugas dan pekerjaannya, selanjutnya perlu dianalisis bagaimana penampilan dan motivasi belajar siswa dalam kelompok belajarnya.

- h. Kepuasan dalam belajar. Setiap siswa dan kelompok harus memperoleh waktu yang cukup untuk belajar dalam mengembangkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilannya.

C. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlokasi di kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut, sasaran pelaksanaan pengabdian yaitu kepada guru PAUD di Kabupaten Garut. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu metode penyuluhan sebagai upaya peningkatan pelayanan guru kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran dalam mengatasi *stress* akademik anak usia dini, berikut Langkah Langkah pelaksanaan metode pengabdian:

1. Tahap persiapan

- a. Survei tempat dan melaksanakan observasi untuk mengetahui apa yang dibutuhkan oleh guru PAUD di Kabupaten Garut.
- b. Evaluasi permasalahan serta menentukan solusi yang disepakati bersama agar adanya persamaan persepsi mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.
- c. Menyusun materi yang akan disampaikan kepada guru dan menyiapkan kelengkapan apa saja yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Koordinasi Dengan Panitia Mengenai Pelaksanaan Pengabdian Secara Daring Melalui Aplikasi Zoom

2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilakukan secara luring yang berlokasi di Gedung Serbaguna Desa Paas, pelaksanaan penyuluhan yaitu memberikan penyuluhan dan pengetahuan mengenai *stress*

akademik anak usia dini, dan penerapan pembelajaran *cooperative learning* sebagai alternatif yang bisa digunakan agar *stress* akademik tidak terjadi kepada anak.

3. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan dengan melihat tingkat keberhasilan kegiatan dimulai dari awal kegiatan, proses kegiatan hingga capaian kegiatan dengan meminta testimony dari beberapa peserta. Kegiatan penyuluhan ini sangat di dukung oleh berbagai pihak, baik itu dinas pendidikan setempat dan guru-guru.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian di Kabupaten Garut dengan tujuan meningkatkan pelayanan guru terhadap kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *cooperative learning* sebagai upaya mengatasi *stress* akademik anak usia dini, atau dijadikan alternatif agar *stress* akademik tidak terjadi pada anak usia dini. Karena pada dasarnya anak usia dini bisa mengalami *stress* akademik, seperti yang diungkapkan (Wulansuci & Kurniati, 2019) menjelaskan bahwa *stress* akademik bisa terjadi kepada anak usia dini, yang disebabkan dari kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Selain itu *stress* akademik jika terjadi kepada anak usia dini tanpa adanya penanganan akan berdampak kepada fisik maupun psikis anak dimasa yang akan datang, (Brietzke et al. 2012) berpendapat “ jika *stress* terjadi sejak usia dini akan menyebabkan perubahan dalam struktur otak atau gangguan mental”.

Tabel 1. Pemahaman Guru Mengenai Model Pembelajaran *Cooperative Learning* dan *Stress Akademik* Anak Usia Dini Sebelum Dilaksanakan Penyuluhan

Pertanyaan	Yes	No
Apakah bapak/ibu mengetahui yang dimaksud dengan <i>stress</i> akademik?	13	87
Apakah bapak/ibu paham apa yang dimaksud dengan <i>stress</i> akademik?	14	86
Apakah bapak/ibu mengetahui metode <i>cooperative learning</i> ?	13	87
Apakah bapak/ibu paham metode <i>cooperative learning</i> ?	13	87

Sebelum pelaksanaan penyuluhan Tim melaksanakan pretest terlebih dahulu mengenai pengetahuan guru terhadap *stress* akademik dan model *cooperative learning*, dengan menyebar angket kepada guru. Hasil pre test menyatakan bahwa dari jumlah 100 guru, 87% dari 88 guru belum mengetahui model pembelajaran cooperative

Learning dan *stress* akademik bisa terjadi kepada anak usia dini. 13% dari 12 guru menyatakan sudah mengetahui *stress* akademik dan model pembelajaran *cooperative learning*. Dari data awal yang diperoleh tim menyimpulkan bahwa Sebagian besar guru PAUD belum mengetahui model pembelajaran *cooperative learning* dan *stress* akademik anak usia dini.

Berdasarkan hasil pre tes yang menyatakan bahwa guru PAUD di Kabupaten Garut belum mengetahui model *cooperative learning* dan *stress* akademik anak usia dini. Jika melihat permasalahan yang terjadi di lapangan bahwa *stress* akademik bisa terjadi kepada anak yang disebabkan oleh guru, baik itu dari pembelrian kegiatan pembelajaran yang berlebihan dan tuntutan yang diberikan guru kepada anak. Padahal pada dasarnya guru sangat berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran sperti yang diungkapkan (Whitaker et al. 2015) “guru sama seperti orang tua, guru harus peka, tanggap, dalam hubungan antara guru dan anak untuk membina dan menumbuhkan kelekatan emosional yang baik dengan anak”. Pendapat tersebut memberi penguatan bahwa jika guru dengan anak sudah memiliki hubungan emosuinal yang baik, akan memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik dan tumbuh kembang anak.

Penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan pengetahuan bahwa *stress* akademik adalah yaitu kondisi *stress* atau tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa *stress* akademik hanya bisa terjadi pada anak usia sekolah dasar sampai perguruan tinggi saja, seperti yang ditelliti oleh Hemawati (2016) misalnya, menunjukkan bahwa strategi pembelajaran Bounce Back terbukti efektif dalam mereduksi *stress* akademik siswa Mts. Elfitiyah (2016) mengenai kontribusi penyesuaian diri akademik dan *stress* akademik terhadap keterampilan belajar peserta didik kelas VII. Penelitian Anggana (2015) yang mencari hubungan anantara dukungan social dan adversity Quotient dengan tingkat *stress* akademik peserta didik kelas VIII. Juga Penelitian Agustina (2014) yang melaksanakan penelitian dengan tema bimbingan belajar untuk mereduksi *stress* akademik siswa SMP kelas VII. Akan tetapi (Wulansuci & Kurniati, 2019) mengadakan penelitian mengenai *stress* akademik terhadap anak usia dini, dan hasilnya menyatakan “*stress* akademik bisa terjadi kepada anak usia dini, yang disebabkan dari kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Selain itu (Wulansuci, 2021) juga menjelaskan

hal-hal yang bisa menyebabkan *stress* akademik bisa terjadi dikarenakan “tuntutan guru dan orang tua yang mengharuskan anaknya unggul dalam segi akademik salah satunya yaitu calistung (membaca, menulis, berhitung), serta tuntutan anak untuk mempersiapkan masuk ke sekolah dasar (SD) menjadi penyebab *stress* akademik pada anak usia dini terjadi”.

Model pembelajaran *cooperative learning* adalah suatu pembelajaran yang gotong royong sehingga pengajarannya memberikan kesempatan pada anak untuk bekerja sama dengan siswa lainnya untuk menjalankan tugas-tugasnya. Dengan cara yang seperti itu, memungkinkan timbulnya persepsi positif tentang yang dapat dilakukan siswa berdasarkan kemampuannya dan adil dari anggota kelompok lainnya selama bekerja sama dalam kelompok. Pembelajaran kooperatif learning mengajarkan keterampilan dasar kehidupan. Keterampilan yang berkembang melalui pembelajaran kooperatif diantara beberapa yang paling penting dalam kehidupan meliputi keterampilan mendengar, mengambil anggapan orang lain, berkomunikasi dengan efektif, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Sejumlah studi menunjukkan bahwa para siswa yang secara rutin mempraktekkan pembelajaran kooperatif ternyata mampu menguasai keterampilan moral interpersonal ini dengan lebih baik.

Cooperative learning adalah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara Bersama-sama, saling melengkapi satu sama lain. Jika melihat pengertian dan manfaat pembelajaran *cooperative learning* sangat memberikan dampak positif terhadap *stress* akademik anak usia dini. Pada dasarnya anak usia dini masih membutuhkan stimulus dan bimbingan orang lain. Jika pada dasarnya anak sedang mengerjakan kegiatan/ sesuatu hal yang dirasa berat bagi anak, akan tetapi jika kegiatan tersebut dikerjakan secara bersama-sama otomatis akan meringankan pekerjaan, dan tidak akan menambah pikiran bagi anak, dan anak tidak merasa tertekan dengan tugas yang dirasa berat untuknya.

Tabel 2. Pemahaman Guru Mengenai Model Pembelajaran *Cooperative Learning* dan *Stress* Akademik Anak Usia Dini Sesudah dilaksanakan Penyuluhan

Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah bapak/ibu mengetahui yang dimaksud dengan <i>stress</i> akademik?	92	8
Apakah bapak/ibu paham apa yang dimaksud dengan <i>stress</i> akademik?	92	8

Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah bapak/ibu mengetahui metode <i>cooperative learning</i> ?	92	8
Apakah bapak/ibu paham metode <i>cooperative learning</i> ?	91	9

Setelah dilaksanakan penyuluhan, tim memberikan angket Kembali kepada para guru untuk mengetahui pengetahuan para guru mengenai model pembelajaran *cooperative learning* dan *stress* akademik anak usia dini. Setelah dilaksanakan penyuluhan 92 % sekitar 92 guru memahami model pembelajaran *cooperative learning* dan *stress* akademik anak usia dini. Dan 8% sekitar 8 orang guru belum memahami model pembelajaran *cooperative learning* dan *stress* akademik anak usia dini setelah dilaksanakan penyuluhan. Dari data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa guru-guru mulai mengetahui apa itu model pembelajaran *cooperative learning* dan *stress* akademik anak usia dini.

Setelah melaksanakan penyuluhan guru memahami apa itu *stress* akademik anak usia dini, kemudian guru mulai mengetahui *stress* akademik bisa terjadi kepada anak karena diakibatkan oleh guru sendiri, seperti pembelajaran yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak, contohnya adalah pengenalan calistung (membaca, menulis, berhitung) dengan cara yang tidak benar, orang tua yang menuntut anaknya pintar dalam hal akademik, serta guru menerapkan calistung sebagai cara untuk mempersiapkan anak memasuki jenjang Pendidikan selanjutnya (SD). Selain itu guru mulai paham bahwa pembelajaran secara berkelompok (*cooperative learning*) sangat bermanfaat bagi pembelajaran anak usia dini. Karena konsepnya dilaksanakan secara Bersama-sama maka kesan lebih mudah, tidak merasa berat bagi anak, serta menjadi dasar bahwa pembelajaran secara berkelompok memberikan manfaat bagi pelaksanaan pembelajaran.

Penyuluhan yang dilakukan kepada Guru PAUD di Kabupaten Garut mengenai bagaimana model pembelajaran *cooperative learning* dapat digunakan sebagai alternatif cara mengatasi dan mencegah terjadinya *stress* akademik pada anak usia dini. Hasil dari pelaksanaan penyuluhan hampir semua guru mulai memahami bahwa *stress* akademik bisa terjadi kepada anak dan model *cooperative learning* sangat bermanfaat untuk mengatasi dan mencegah terjadinya *stress* akademik. Pengabdian lain yang menyebutkan manfaat dari penerapan model *cooperative learning* disebutkan oleh

(Summyadewi et al. 2014) mengadakan pelatihan bahwa model *cooperative learning* berbantuan media kartu bergambar mampu meningkatkan perkembangan kognitif anak. Selain itu (Panuntun et al. 2021) juga mengadakan pelatihan model *cooperative learning* sebagai media Pelatihan strategi group investigation. Berdasarkan hasil dari beberapa pelatihan bahwa model pembelajaran *cooperative learning* sangat memberikan manfaat untuk berbagai permasalahan terutama permasalahan yang terjadi di bidang Pendidikan.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan Model Pembelajaran Abad-21 (*Cooperative Learning*) Sebagai Upaya Mengatasi *Stress* Akademik Anak Usia Dini Pasca Pandemi Covid-19 Pada Pendidik Paud

E. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan kepada guru PAUD Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut dinyatakan berhasil, hal tersebut terlihat dari testimoni dari guru yang menyatakan guru-guru menjadi paham bahwa *stress* akademik bisa terjadi pada anak usia dini, kegiatan pembelajaran dan guru menjadi salah satu penyebab *stress* akademik muncul. Dan model pembelajaran *cooperative learning* bisa dijadikan alternatif untuk mengatasi *stress* akademik terjadi. Hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh bahwa 92 % atau skitar 92 orang guru memahami bahwa model pembelajaran *cooperative learning* dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi dan mencegah *stress* akademik terjadi pada anak usia dini. 8% atau sekitar 8 orang guru belum memahami mengenai model pembelajaran *cooperative learning* dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi dan mencegah *stress* akademik terjadi pada anak usia dini.

F. DAFTAR PUSTAKA

Agustina, R. (2014). *Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Stress Akademik Siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

- Anggana, Np. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Social Dan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stress Akademik Peserta Didik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Bariyyah, K.(2013). Faktor Penyebab Stress Akademik. Artikel/ [online] tersediadi.www.konselingkita.com
- Brietzke, Elisa, Márcia Kauer Sant'anna, Andréa Jackowski, Rodrigo Grassi-Oliveira, Joanna Bucker, André Zugman, Rodrigo Barbachan Mansur, and Rodrigo Affonseca Bressan. 2012. "Impact of Childhood Stress on Psychopathology." *Revista Brasileira de Psiquiatria* 34(4):480–88. doi: 10.1016/j.rbp.2012.04.009.
- Chraif, Mihaela. 2015. "Correlative Study between Academic Satisfaction, Workload and Level of Academic Stress at 3rd Grade Students at Psychology." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 203(1994):419–24. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.08.317.
- Mulyasari, DANHI. 2020. "Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani." *Pendampingan Optimalisasi Media Sosial Sebagai Sarana Pemasaran Produk* 2(2):288–306.
- Octaviani, Sinta Rahayu, and Rina Windiarti. 2021. "Implementation of Cooperative Learning Models of Numbered Heads Together Method for Improving Skills in Forming for Early Age Children in PAUD Rosellana." *BELIA: Early Childhood Education Papers* 10(1):72–77.
- Panuntun, Ida Ayu, Rizka Hayati, and Erwan Kustriyono. 2021. *PELATIHAN STRATEGI GROUP INVESTIGATION (GI) MENGGUNAKAN MEDIA E-COOLE (E-COOPERATIVE LEARNING) PADA GURU MGMP BAHASA INGGRIS SMP KABUPATEN PEKALONGAN*. Vol. 2.
- Poerwati, Christiani Endah, Ni Made Ayu Suryaningsih, and I. Made Elia Cahaya. 2020. "Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw II Dalam Meningkatkan Kemampuan Matematika Anak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):281. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.496.
- Sumyadewi, Ni Luh, I. Nyoman Wirya, Nyoman Jampel, Jurusan Pendidikan Guru, Pendidikan Anak, Usia Dini, and Jurusan Teknologi Pendidikan. 2014. *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN COOPERATIVE LEARNING TIPE JIGSAW BERBANTUAN MEDIA KARTU ANGKA BERGAMBAR UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK TK WIDHYA BRATA MENGWI*. Vol. 2.
- Whitaker, Robert C., Tracy Dearth-Wesley, and Rachel A. Gooze. 2015. "Workplace Stress and the Quality of Teacher-Children Relationships in Head Start." *Early Childhood Research Quarterly* 30(PA):57–69. doi: 10.1016/j.ecresq.2014.08.008.
- Wulansuci, G. 2021. "Stres Akademik Anak Usia Dini: Pembelajaran CALISTUNG vs. Tuntutan Kinerja Guru." *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 6(2):79–86. doi: 10.14421/jga.2021.62-03.
- Wulansuci, G., and E. Kurniati. 2019. "Pembelajaran Calistung (Membaca , Menulis , Berhitung) Dengan Resiko Terjadinya Stress Akademik Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Tunas Siliwangi* 5(1):38–44.