

**SKRIPSI**

**ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK DI  
KALANGAN MAHASISWA TERKAIT  
PEMBELAJARAN DARING**

*LITERATURE REVIEW*



**Oleh :**

**FIBRIA ADISTY YUNANDARI**

**NIM : 1710083**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH  
SURABAYA  
2021**

**SKRIPSI**

**ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK  
DI KALANGAN MAHASISWA TERKAIT  
PEMBELAJARAN DARING**

*LITERATURE REVIEW*

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) di Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



**Oleh :**

**FIBRIA ADISTY YUNANDARI**  
**NIM : 1710083**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH  
SURABAYA  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fibria Adisty Yunandari

NIM : 171.0083

Tanggal lahir : 23 Februari 1999

Program studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Di kalangan Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring”, saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh STIKES Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 12 April 2021



Fibria Adisty Yunandari  
NIM. 171.0083

## HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, kami selaku pembimbing mahasiswa:

Nama : Fibria Adisty Yunandari

NIM : 171.0083

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Di Kalangan  
Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar:

### **SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)**

#### **Pembimbing I**



**Ns. Sukma A C.K., M.Kep., Sp.Kep.J**

**NIP. 03.043**

Ditetapkan di : STIKES Hang Tuah Surabaya

Tanggal : 12 April 2021

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dari:

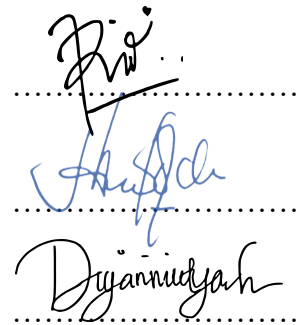
Nama : Fibria Adisty Yunandari  
NIM : 171.0083  
Program studi : S1 Keperawatan  
Judul : Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Di Kalangan  
Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji skripsi di STIKES Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya

**Penguji** : **Faridah, SST.,M.Kes**  
**Ketua** : **NIP. 197212122005012001**

**Penguji I** : **Ns. Sukma A.C.K., M.Kep.,Sp.Kep.J**  
**NIP. 03.043**

**Penguji II** : **Diyan Mutyah, S.Kep.,Ns.,M,Kes**  
**NIP. 03.056**



**Mengetahui,**  
**KA PRODI S1 KEPERAWATAN**  
**STIKES HANG TUAH SURABAYA**

**PUJI HASTUTI, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
**NIP. 03.010**

Ditetapkan di : Surabaya

Tanggal : 23 Agustus 2021

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Di Kalangan Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring” dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna.

Dalam kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan kepada:

1. Laksamana Pertama TNI (Purn) Dr. A.V. Suhardiningsih, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan.
2. Puket 1, Puket 2 dan Puket 3 STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.
3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberi fasilitas

kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.

4. Ibu Faridah, SST.,M.Kes selaku dosen penguji ketua terima kasih atas segala arahan serta sarannya dalam pembuatan dan penyelesaian skripsi ini
5. Ibu Ns. Sukma Ayu C.K., M.Kep.,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing dan penguji I yang telah memberikan bimbingan, pengajaran, serta saran demi kelancaran dan kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Diyan Mutyah, S.Kep.,Ns.M.Kes selaku dosen penguji II terima kasih atas segala arahan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Seluruh dosen, staf dan karyawan STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah membimbing dan membantu kelancaran proses belajar selama menuntut ilmu di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya.
8. Kedua orang tua, beserta seluruh keluarga saya yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan moral maupun materil dalam menempuh pendidikan di STIKES Hang Tuah Surabaya.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 23 di STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Surabaya, 12 April 2021



Fibria Adisty Yunandari

## ABSTRAK

### ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA TERKAIT PEMBELAJARAN DARING

Pembelajaran daring adalah pembelajaran “dalam jaringan”. Pembelajaran daring yang dilaksanakan ketika pandemic saat ini dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran disebut dengan stres akademik. Tujuan dari dilakukan penelitian ini adalah menganalisis atau mengidentifikasi hasil-hasil bukti ilmiah yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya terkait faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Literature Review* dengan menggunakan diagram prisma. Pencarian jurnal diperoleh melalui *database pubmed*, portal garuda, dan *google scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah “stres akademik”, “mahasiswa”, dan “pembelajaran daring”.

Hasil dari penelitian diperoleh 46 jurnal dari seluruh jurnal yang sesuai dengan tema dan kriteria inklusi kemudian dilakukan *Literature Review* sesuai dengan hasil *Critical Appraisal* yang telah dilakukan didapatkan 10 jurnal yang akan dianalisis 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Dari 10 jurnal didapatkan hasil faktor penyebab stres akademik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, keyakinan, motivasi, kondisi lingkungan, kondisi jaringan, beban tugas berlebih, kesulitan memahami materi, dan faktor biaya.

Pembelajaran daring saat ini membuat mahasiswa mengalami stres ketika mengikuti proses belajar. Hasil dari beberapa faktor penyebab stres akademik mayoritas stres disebabkan oleh beban tugas berlebih dan kondisi jaringan yang kurang.

**Kata kunci : pembelajaran daring, stres akademik, faktor, mahasiswa**



## **ABSTRACT**

### ***THE ANALYSIS OF FACTORS THAT CAUSES ACADEMIC STRESS AMONG COLLEGE STUDENT ON ONLINE LEARNING***

*Online learning is “on the net” learning. Online learning that is carried out during the current pandemic can cause stress to students. Stress experienced by students in the learning process is called academic stress. The purpose of this research is to analyze or identify the results of scientific evidence that has been studied by previous researchers regarding the factors that cause academic stress among students related to online learning.*

*The type of research used is Literature Review using prism diagrams. Journal searches were obtained through the pubmed database, the garuda portal, and google scholar. The keywords used are “academic stress”, “student”, and “online learning”.*

*The results of the study obtained 46 journals from all journals that matched the theme and inclusion criteria, then acarried out in Literature Review was accordance with the results of the Critical Appraisal that had been carried out, 10 journals were analyzed, 5 national journals and 5 international journals. From 10 journals, the results showed that the factors causing academic stress were caused by several factors, namely age, gender, belief, motivation, environmental conditions, network conditions, excessive task load, difficulty understanding the material, and cost factors.*

*Online learning currently makes students experience stress when participating in the learning process. The results of several factors that cause academic stress, the majority of stress is caused by excessive task loads and poor network conditions.*

***Keywords: online learning, academic stress, factors, collage student***

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Mahasiswa.....	<b>6</b>
2.1.1 Definisi Mahasiswa.....	6
2.1.2 Ciri-Ciri Mahasiswa.....	6
2.1.3 Tugas Dan Tanggung Jawab Mahasiswa .....	7
2.2 Konsep Stres Akademik.....	8
2.2.1 Definisi Stres.....	8
2.2.2 Jenis – Jenis Stres.....	8
2.2.3 Definisi Stres Akademik .....	9
2.2.4 Gejala Stres .....	9
2.2.5 Tingkat Stres .....	10
2.2.6 Pengukuran tingkat stress (DASS 42).....	11
2.2.7 Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik .....	12
2.2.8 Cara Mengatasi Stres Akademik.....	15
2.3 Konsep Pembelajaran Daring.....	16
2.3.1 Perangkat yang digunakan dalam proses Pembelajaran Daring .....	16

2.3.2 Kelebihan Pembelajaran Daring .....	17
2.3.3 Kekurangan Pembelajaran Daring .....	17
2.3.4 Tujuan Pembelajaran.....	18
2.3.5 Karakteristik pembelajaran daring .....	18
2.4 Model Konsep Teori Keperawatan Betty Neuman .....	<b>19</b>
2.5 Konsep Literatur Review.....	<b>22</b>
2.5.1 Pengertian Literature Review .....	22
2.5.2 Tujuan Literature Review .....	22
2.5.3 Teknik Literature Review .....	23
2.5.4 Sumber Literatur Review .....	23
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL .....</b>	<b>25</b>
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
4.1 Strategi Pencarian Literature.....	26
4.1.1 <i>Database</i> Pencarian.....	26
4.1.2 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	27
4.2 Kriteria Inklusi .....	27
4.3 Kerangka Kerja .....	28
4.4 Daftar Artikel Hasil Pencarian .....	29
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	<b>30</b>
5.2 Faktor Penyebab Stres Akademik .....	<b>38</b>
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan.....	<b>45</b>
5.2 Saran .....	<b>45</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Pengukuran Tingkat Stres .....	10
<b>Tabel 4.1</b> Kata Kunci <i>Literature Review</i> .....	27
<b>Tabel 5.1</b> Hasil Review Jurnal.....	31

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.4</b> Model Konsep Keperawatan.....	21
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konseptual.....	25
<b>Gambar 4.1</b> Diagram <i>Flow Literature Review</i> .....	29

## LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> <i>Curriculum Vitae</i> .....	33
<b>Lampiran 2</b> Motto dan Persembahan.....	34
<b>Lampiran 3</b> Lembar Pengajuan Judul.....	35

## DAFTAR SINGKATAN

DASS	: <i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
COVID	: <i>Coronavirus Disease</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
PJJ	: Pembelajaran Jarak Jauh
Daring	: Dalam Jaringan
Kemendikbud	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
MeSH	: <i>Medical Subject Heading</i>

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid 19 yang terjadi saat ini menyebabkan institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu dan dialihkan ke pembelajaran daring ataupun *online*. Menurut Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran covid 19 di dunia pendidikan, Kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing (Handarini & Wulandari, 2018).

Perubahan metode pembelajaran tatap muka atau *offline* ke metode daring atau *online* yang dilakukan secara mendadak banyak menimbulkan masalah pada mahasiswa. Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh yang dilakukan saat ini dapat menyebabkan stres dikalangan mahasiswa faktor stres yang dialami oleh mahasiswa salah satunya adalah faktor jaringan internet dan beban tugas yang berlebihan. Mahasiswa beranggapan bahwa beban tugas yang berlebihan membuat mahasiswa merasa stres dan tertekan. Beban tugas yang berlebih yang diterima oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa menjadi tidak bisa beristirahat dengan cukup karena harus mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen (Fajar Dharma Mulya, Khosyi Mailisa Putri, n.d.).

Peneliti Desmita (2010) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami mahasiswa yang bersumber dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik



kelas, waktu belajar yang bertambah, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, mendapat nilai ujian yang baik, keputusan menentukan jurusan serta kecemasan saat ujian dan manajemen waktu. (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari peristiwa yang berhubungan dengan sekolah atau pelajaran.

Peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 42)* dalam bentuk *google form* yang disebar ke-18 mahasiswa dan didapatkan hasil tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 5 mahasiswa, tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 5 mahasiswa, tingkat stres dalam kategori berat sebanyak 3 mahasiswa, dan tingkat stres dalam kategori sangat berat sebanyak 1 mahasiswa, serta 4 mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal. Hasil studi pendahuluan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam kategori ringan dan sedang.

Mahasiswa mengatakan pembelajaran daring yang dialami saat ini dapat menyebabkan stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian Livana (2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 tema terkait penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yakni 70% mahasiswa mengatakan tugas pembelajaran, 57,8% bosan di rumah saja, 55,8% proses pembelajaran daring, 40,2% tidak dapat bertemu dengan orang yang disayang, 37,4% tidak dapat mengikuti pembelajaran dikarenakan kuota internet yang terbatas, 35,8% tidak dapat melaksanakan hobi, dan 35% tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek (Livana, 2020).

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menghasilkan dampak negatif. Dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa adalah kesulitan berkonsentrasi,

sulit mengingat materi, sulit memahami materi yang disampaikan oleh dosen, lalai dalam mengerjakan tugas, serta mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan pendidikan (Lubis et al., 2021). Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak pula pada kondisi fisik, kognitif, emosi dan perilaku seperti : sakit kepala, demam, peningkatan detak jantung, kebingungan, panik, sensitif, mudah marah, frustrasi, tidak berkeinginan untuk bersosialisasi, cenderung menyendiri, menghindari bertemu dengan orang lain, dan timbul rasa malas bahkan memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri (Musabiq & Karimah, 2018).

Mahasiswa diharapkan dapat mengatasi stres yang dialami. Tugas perawat dalam bidang keperawatan adalah sebagai edukator, pemberi asuhan keperawatan, dan kolaborator. Stres akademik pada mahasiswa dapat diatasi dengan cara: pada tahap primer diatasi dengan cara mencegah stres dan mengurangi faktor-faktor resiko yang dapat menyebabkan stres, pada tahap sekunder pencegahan diatasi dengan cara meningkatkan faktor-faktor resistensi atau ketahanan diri yang meliputi tindakan-tindakan yang tepat sesuai gejala, dan pada tahap tersier pencegahan dilakukan dengan cara mencegah stressor muncul kembali sehingga dapat mempertahankan keadaan yang optimal (Luthfa & Windani, 2015).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan *literature review* tentang analisis faktor penyebab stres akademik dikalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring dengan melakukan *literature review*.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis faktor penyebab stres akademik
2. Mengidentifikasi pembelajaran daring

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya dan dapat memperkuat teori-teori faktor penyebab stres akademik terkait pembelajaran daring atau *online*.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Profesi**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi dalam pembelajaran, karena stres akademik apabila tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk pada kondisi mahasiswa.

##### **2. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai faktor penyebab stres akademik terkait pembelajaran daring

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Dosen ataupun tim pengajar dapat memperhatikan mahasiswa ketika melakukan pembelajaran secara daring ataupun *online* untuk memberikan jeda waktu atau relaxing ditengah-tengah pembelajaran secara daring ataupun *online* agar mahasiswa tidak mengalami stres akademik.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini menyajikan landasan teoritis yang mendasari masalah yang akan diteliti, meliputi : 1) Konsep Mahasiswa, 2) Konsep Stres Akademik, 3) Konsep Pembelajaran Daring, 4) Konsep Keperawatan 5) Konsep *Literature Review*.

#### **2.1 Konsep Mahasiswa**

##### **2.1.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012) dalam (Lastary & Rahayu, 2018).

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi (Depdiknas, 2012) dalam (Dr. Ir. Ch. Wariyah, 2014).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menjalani pendidikan atau proses belajar di perguruan tinggi guna untuk mencari ilmu yang lebih mendalam.

##### **2.1.2 Ciri-Ciri Mahasiswa**

Menurut (Bella & Ratna, 2019) Mahasiswa memiliki ciri-ciri tertentu, antara lain:

1. Mahasiswa memiliki kemampuan, kemauan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi.
2. Mahasiswa dapat bertindak sebagai pemimpin yang terampil.

3. Menjadi tenaga yang profesional dalam sebuah pekerjaan.

### **2.1.3 Tugas Dan Tanggung Jawab Mahasiswa**

Mahasiswa memiliki tugas utama yaitu belajar, mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, membaca buku di perpustakaan atau buku online, mengikuti kegiatan yang diadakan di kampus, berdiskusi dengan teman mengenai mata kuliah Siallagan, 2011 dalam (Pradani, 2020).

Mahasiswa juga mempunyai kewajiban setiap mahasiswa berkewajiban untuk (Pradani, 2020):

1. Bertakwa dan berakhlak mulia.
2. Bersungguh-sungguh dalam belajar.
3. Mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku.
4. Menjaga sarana dan prasarana yang ada di Universitas.
5. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
6. Terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.
7. Menjaga nama baik Universitas.
8. Ikut bertanggung jawab biaya penyelenggaraan.
9. Berpakaian rapi dan sopan.
10. Memakai jas almamater pada setiap kegiatan kemahasiswaan.

## **2.2 Konsep Stres Akademik**

### **2.2.1 Definisi Stres**

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya, tekanan ini bisa berasal dari dalam diri individu ataupun dari luar diri individu (Reski Amalia, 2015).

Stres merupakan suatu perasaan yang dirasakan apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan ataupun tuntutan yang diterima bisa datang dalam bentuk memenuhi harapan keluarga serta pencapaian akademik.

### **2.2.2 Jenis – Jenis Stres**

Quinck dan Quick dalam (Sandra, 2015) mengklarifikasikan stres dalam 2 jenis, antara lain :

#### **1. *Eustress***

*Eustress* merupakan output atau hasil dari reaksi terhadap stres yang bersifat positif, sehat, dan konstruktif atau bersifat membangun. Contoh bentuk *eustress* ialah menerima stressor sebagai tantangan, meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dan meningkatkan perasaan bangga dan gembira (Sandra, 2015).

#### **2. *Distress***

*Distress* merupakan output atau hasil dari reaksi terhadap stres yang bersifat negatif, tidak sehat, dan bersifat merusak. Contoh bentuk *distress* ialah perasaan kecewa, frustrasi, jenuh, motivasi menurun, malas mudah marah, pola tidur buruk, cepat lelah (Sandra, 2015).

### **2.2.3 Definisi Stres Akademik**

Carveth (Misra & McKean, 2000) dalam (Azmy et al., 2017) menjelaskan bahwa stres akademik atau academic stressor bersumber dari proses belajar mengajar yang mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi dan perilaku yang timbulkan.

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar seorang pelajar di sekolah, berupa ketegangan yang bersumber dari faktor akademik, sehingga mengakibatkan terjadinya penyimpangan pada pikiran seorang pelajar yang dapat mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Nurmaliyah, 2014).

Alvin (dalam Eryanti, 2012: 17) dikutip (Barseli et al., 2018) stres akademik adalah tekanan atau tuntutan yang terjadi didalam diri seorang pelajar dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada seorang pelajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah stres yang bersumber dari tuntutan akademik kepada seorang pelajar, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya penyimpangan pikiran dalam diri seorang pelajar.

### **2.2.4 Gejala Stres**

Individu yang mengalami stres akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya Yusuf (2011: 112) dalam (Azmy et al., 2017) yakni :



1. Reaksi fisik

Reaksi fisik meliputi: sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat, dan denyut nadi berdebar.

2. Reaksi Perilaku

Reaksi perilaku meliputi: berbohong, membolos, menggerutu, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup, dan suka menyendiri.

3. Reaksi proses berfikir

Reaksi proses berfikir meliputi: sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berfikir negatif, jenuh.

4. Reaksi emosi

Reaksi emosi meliputi: cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa terabaikan.

### **2.2.5 Tingkat Stress**

Berdasarkan Buku Konsep Manajemen Stress (Priyoto, 2014) tingkat stres dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Stres rendah

Ciri-cirinya dari stress kategori rendah, yakni semangat meningkat, penglihatan tajam, peningkatan energi, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat.

2. Stres sedang

Ciri-ciri dari stress kategori sedang, yakni sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur.

### 3. Stres berat

Ciri-ciri dari stres pada kategori tinggi, yakni sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, *negativistic*, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

#### 2.2.6 Pengukuran tingkat stress (DASS 42)

Tingkatan stress ini diukur dengan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*. *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress. Tingkatan stress pada instrumen ini berupa normal, rendah, sedang, berat, dan sangat berat.

Jenis	Jumlah <i>score</i>
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat berat	>34

Tabel 2.1 jenis-jenis stress dan jumlah *score*

Tingkat stres, yaitu pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Sehingga total item pernyataan untuk mengukur tingkat stres adalah 14 item. Responden diharapkan untuk memberikan respon dengan menggunakan skala Likert, yakni: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali. Selain itu juga digunakan wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih mendetail (Maulana & Iswari, 2020).

### 2.2.7 Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Adapun faktor-faktor penyebab stres akademik, menurut Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010 dalam (Barseli & Ifdil, 2017) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

#### 1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

##### a. Pola pikir

Individu yang tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih tinggi. Semakin tinggi kendali bahwa dia dapat melakukan sesuatu, semakin rendah kemungkinan stres yang akan dialami oleh mahasiswa.

##### b. Kepribadian

Kepribadian seorang pelajar dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang pesimis.

##### c. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sendiri memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian atau pendapat yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

#### 2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

##### a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan dalam akademik semakin ketat, waktu belajar semakin bertambah, dan beban pelajar semakin bertambah.

b. Tuntutan untuk berprestasi tinggi

Para pelajar sangat ditekan atau dituntut untuk berprestasi dengan baik dalam hasil ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, diri sendiri, keluarga, guru, dan teman sebaya.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit untuk menggapai prestasi yang baik.

d. Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Sedangkan (Yusuf, 2020) mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menjadi enam, yaitu:

1. *Self-efficacy*

Bandura dalam (Yusuf, 2020) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang mengenai sejauh mana memperkirakan kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan atau melaksanakan tugas yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki resiko stres akademik yang rendah,

sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah memiliki resiko stres akademik yang tinggi.

2. *Hardiness*

Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang menjadikan seseorang lebih tahan, kuat dan stabil dalam menghadapi serta meminimalkan efek dari stres yang dihadapi Kobasa dalam (Yusuf, 2020).

3. Optimisme

Seligman dalam (Yusuf, 2020) mendefinisikan optimisme sebagai suatu pandangan secara menyeluruh dengan penilaian yang baik, berpikir positif, serta mudah memberikan makna dari suatu terhadap diri seseorang dengan optimisme yang kurang beresiko mengalami stres akademik yang lebih tinggi, begitu pula sebaliknya

4. Motivasi berprestasi

Motivasi memiliki peran yang cukup penting dalam mendorong seseorang untuk mengatasi suatu rintangan dalam mencapai tujuan belajar.

5. Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda tanggungan akademik hingga batas akhir waktu yang diberikan Rumiani dalam (Yusuf, 2020).

6. Dukungan keluarga

Rambe dalam (Yusuf, 2020) menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan bentuk dorongan dari keluarga pada anak atau anggota keluarga yang lain baik secara emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan.

### 2.2.8 Cara Mengatasi Stres Akademik

Chomaria (2009:16) dalam (Winarso, 2014) menjelaskan bahwa setiap manusia dari segala tingkat jenjang usia membutuhkan rangsangan untuk berkembang. Tanpa adanya rangsangan, perkembangan manusia baik secara fisik maupun psikis tidak optimal.

Menurut (Winarso, 2014) cara untuk mengatasi stress akademik adalah :

1. *Self Esteem*

*Self Esteem* yaitu seberapa orang mengenali dirinya sendiri, dan menghargai dirinya sendiri dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. *Self Esteem* dapat diartikan sebagai kepercayaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. *Self Esteem* yang tinggi juga membentuk pribadi pantang menyerah dan penuh percaya diri sehingga tidak mudah putus asa ketika dihadapkan pada masalah yang harus dihadapi. Seseorang yang memiliki *self Esteem* yang dalam menghadapi tuntutan akademik tidak akan mudah merasa putus asa dan tertekan dalam menghadapi masalah.

2. *Coping* (Nurmaliyah, 2014)

*Coping* adalah tindakan atau usaha yang digunakan untuk mengendalikan situasi yang menekan pada diri sendiri. teknik *self-instruction* adalah strategi coping yang diajarkan untuk menurunkan tingkat stres akademik. *Self-instruction* adalah teknik yang mengajarkan untuk mengenali pikiran negatifnya, memotivasi diri untuk menumbuhkan pikiran-pikiran positif, menumbuhkan tingkah laku yang lebih baik, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa tenang, berpikir lebih jelas dan membantu mengambil keputusan yang tepat.

Tujuan Teknik ini adalah untuk:

- a. Memiliki kesadaran terhadap situasi yang dirasakan.
- b. Mengetahui cara mengendalikan, mengelola pikiran-pikiran negative yang muncul dan merubah menjadi pikiran positif.
- c. Dapat mengelola secara mandiri dan efektif jika stres muncul.

### **2.3 Konsep Pembelajaran Daring**

Fenomena COVID-19 memberikan tantangan tersendiri untuk dunia pendidikan, yang menuntut harus siap mengajar dan belajar secara *online* ataupun daring.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran “dalam jaringan” sebagai terjemahan dari istilah *online* yang bermakna tersambung kedalam jaringan komputer pembelajaran daring atau *online* sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan bagi mahasiswa karena dapat menyimak dengan melalui smartphone, laptop, maupun komputer bukan hanya sekedar menyimak buku (Mahmudah, 2020).

#### **2.3.1 Perangkat yang digunakan dalam proses Pembelajaran Daring**

Pembelajaran daring memerlukan beberapa perangkat, menurut (Sadikin & Hamidah, 2020) antara lain:

1. Perangkat Keras
  - 1) *Smartphone*
  - 2) Laptop atau komputer
  - 3) Tablet

## 2. Perangkat Lunak

- 1) *WhatsApp*
- 2) *Google Classroom*
- 3) *Edmodo*
- 4) *Google Meet*
- 5) dan *Zoom*

### **2.3.2 Kelebihan Pembelajaran Daring**

Pembelajaran daring memiliki beberapa manfaat, menurut (Mahmudah, 2020) di antaranya adalah:

1. Melatih kemandirian mahasiswa dalam proses belajar.
2. Proses pembelajaran dapat dilakukan dimana saja dengan waktu dan tempat yang fleksibel.
3. Cakupan pembelajaran yang luas sehingga memudahkan mahasiswa dalam mencari sumber materi.

### **2.3.3 Kekurangan Pembelajaran Daring**

Pembelajaran daring memiliki beberapa kekurangan antara lain:

1. Penurunan konsentrasi mahasiswa dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh dosen.
2. Kesusahan jaringan atau *signal* di wilayah tertentu yang membuat mahasiswa tidak dapat memahami penjelasan yang disampaikan oleh dosen.
3. Mahasiswa merasa stres, cemas, dan kebingungan dalam proses pembelajaran.
4. Mahasiswa merasa tidak nyaman dengan kondisi lingkungan di sekitar,



5. Penggunaan internet yang berlebihan atau boros dalam penggunaan internet.

#### **2.3.4 Tujuan Pembelajaran**

Pembelajaran Jarak Jauh atau PJJ mempunyai tujuan menurut (Sarwa, S.S., 2021) tujuan pembelajaran antara lain:

1. Memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama masa darurat Covid-19.
2. Melindungi warga satuan pendidikan yaitu guru, tenaga kependidikan dan siswa dari dampak buruk Covid-19.
3. Mencegah penyebaran dan penularan Covid-19 di lingkungan satuan pendidikan.
4. Memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orang tua siswa.

#### **2.3.5 Karakteristik pembelajaran daring**

Menurut Khoe Yao Tung (Mustofa et al., 2019) karakteristik pembelajaran daring antara lain:

1. Materi ajar disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia.
2. Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti *video conferencing, chats rooms, atau discussion forums*.
3. Digunakan untuk belajar pada waktu dan tempat maya.
4. Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM, untuk meningkatkan komunikasi belajar.
5. Materi ajar relatif mudah diperbaharui.

6. Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator.
7. Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal.
8. Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet.

Menurut Clark & Mayer, 2008:10 (Herayanti et al., 2017) ciri- ciri atau karakteristik *e-learning* antara lain :

1. Memiliki konten yang relevan dengan tujuan pembelajaran.
2. Menggunakan metode instruksional, misalnya penyajian contoh.
3. Menggunakan elemen-elemen media seperti kata-kata dan gambar-gambar untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Memungkinkan pembelajaran langsung berpusat pada pengajar (*synchronous e-learning*) atau di desain untuk pembelajaran mandiri (*asynchronous e-learning*).
5. Membangun pemahaman dan keterampilan yang terkait dengan tujuan pembelajaran baik secara perseorangan atau meningkatkan kinerja pembelajaran kelompok.

#### **2.4 Model Konsep Teori Keperawatan Betty Neuman**

Model konsep keperawatan yang digunakan oleh Betty Neuman adalah konsep “*Health Care System*” yaitu model konsep yang menggambarkan aktifitas keperawatan yang ditujukan kepada penekanan penurunan stress dengan memperkuat garis pertahanan diri secara fleksibel atau normal. Konsep dasar pada model keperawatan Betty Neuman meliputi *stressor*, garis pertahanan dan perlawanan, tingkat pencegahan, lima variabel sistem klien struktur dasar, intervensi dan rekonstruksi. Komponen utama model ini adalah terdapat stres atau

tekanan dan reaksi terhadap stres. Perihal ini didapatkan lewat intervensi keperawatan untuk mengurangi stressor (Luthfa & Windani, 2015).

Betty Neuman menguraikan tentang masing-masing variabel (Neuman, 1989) adalah sebagai berikut :

a. *Stressor* atau Tekanan

1. *Stressor* intrapersonal adalah stres yang terjadi dalam diri individu yang berhubungan dengan lingkungan internal.
2. *Stressor* interpersonal adalah stres yang terjadi pada individu yang berpengaruh pada sistem.
3. *Stressor* ekstrapersonal adalah stres yang terjadi pada individu yang lebih jauh dari sistem interpersonal.

b. Garis pertahanan dan perlawanan

1. Garis pertahanan normal merupakan lingkaran utuh yang mencerminkan keadaan individu yang stabil.
2. Garis perlawanan merupakan garis ini melindungi struktur dasar.

c. Tingkat pencegahan

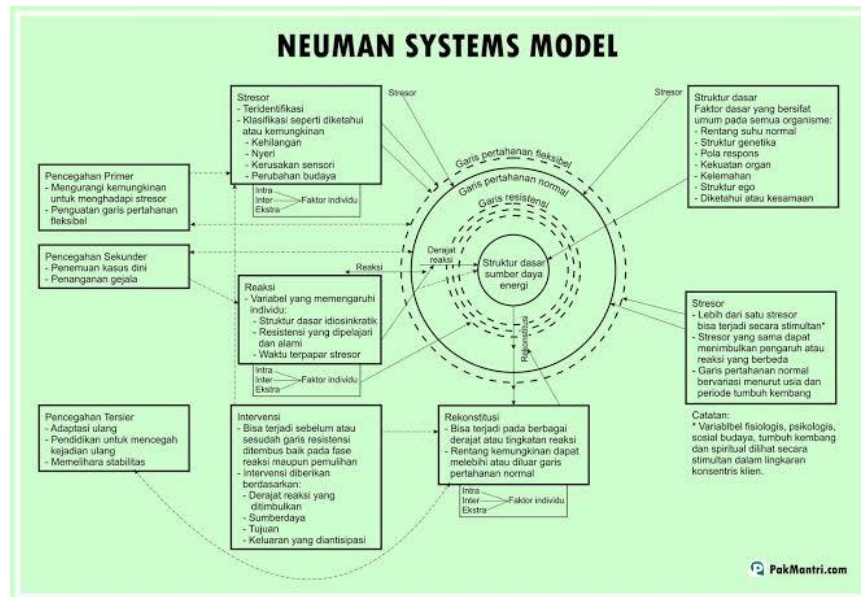
1. Pencegahan primer dilakukan sebelum klien merespon stressor yang bertujuan untuk mengurangi stressor.
2. Pencegahan sekunder dilakukan setelah sistem klien merespon stressor.
3. Pencegahan tersier dilakukan setelah ditemukan pengobatan ataupun pencegahan yang bertujuan untuk mencegah reaksi timbulnya stressor.

d. Penerapan model konsep Betty

Model konsep Neuman memberikan penekanan pada penurunan stres dengan cara memperkuat garis pertahanan diri. Stressor dapat diatasi pada tahap primer dengan memberikan promosi sebagai cara untuk mencegah terjadinya stres, pada tahap sekunder perawat dapat memberikan bantuan kepada pasien untuk mengekspresikan perasaannya, pada tahap tersier perawat dapat memberikan support lingkungan kepada pasien.

Menurut Neuman dalam (Nur Aini, 2018) paradigma keperawatan meliputi :

1. Manusia dipandang sebagai sebuah sistem yang terdiri dari faktor-faktor fisiologis, psikologis, sosial budaya, spiritual dan perkembangan.
2. Kesehatan keadaan yang adekuat dalam suatu sistem stabilitas keadaan yang baik.
3. Keperawatan adalah sebuah profesi yang unik, mencakup tentang respon manusia terhadap stresor yang merupakan konsep utama dalam mencapai stabilitas pasien.
4. Lingkungan mendapat peran utama dalam model Neuman bersama-sama komponen internal dan eksternal yang secara terus menerus mempengaruhi seseorang.



Gambar 2.2 Model Konsep keperawatan Betty Neuman

## 2.5 Konsep Literatur Review

### 2.5.1 Pengertian Literature Review

Penelitian studi pustaka atau kepastakaan merupakan penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah dipublikasikan maupun belum dipublikasikan (Mufti et al., 2020).

Penelitian studi literatur review tidak turun ke lapangan dan kontak langsung dengan responden. Data yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian studi literatur review didapatkan dari berbagai sumber (Melfianora, 2019).

### 2.5.2 Tujuan Literature Review

Tujuan penelitian literatur review menurut (Wahono, 2015) sebagai berikut :

1. Membantu peneliti agar lebih memahami permasalahan yang sedang diteliti sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah, sehingga peneliti memahami bagaimana penelitian tersebut dalam dilaksanakan dengan baik dan maksimal

2. Mengetahui tentang kajian teori, temuan dan bahan penelitian lain yang didapatkan dari bahan acuan untuk dijadikan landasan dalam kegiatan penelitian
3. Menyusun kerangka pemikiran
4. Mendapatkan gambaran yang berkaitan dengan apa yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dimana gambaran tersebut berhubungan dengan penelitian yang dilakukan

### **2.5.3 Teknik Literature Review**

Teknik literatur review menurut (Wahono, 2015) sebagai berikut :

1. Mencari Kesamaan (*Compare*) adalah teknik melakukan review dengan cara mencari kesamaan diantara beberapa literatur
2. Mencari Ketidaksamaan (*Contrast*) adalah teknik melakukan review dengan cara mencari perbedaan diantara beberapa literatur
3. Memberikan Pandangan (*Criticize*) adalah teknik melakukan review dengan membuat pendapat sendiri terhadap sumber yang dibaca
4. Membandingkan (*Synthesize*) adalah teknik melakukan review dengan menggabungkan beberapa sumber menjadi sebuah ide
5. Meringkas (*Summarize*) teknik melakukan review dengan menulis kembali sumbernya dengan kalimat sendiri (*paraphrase*).

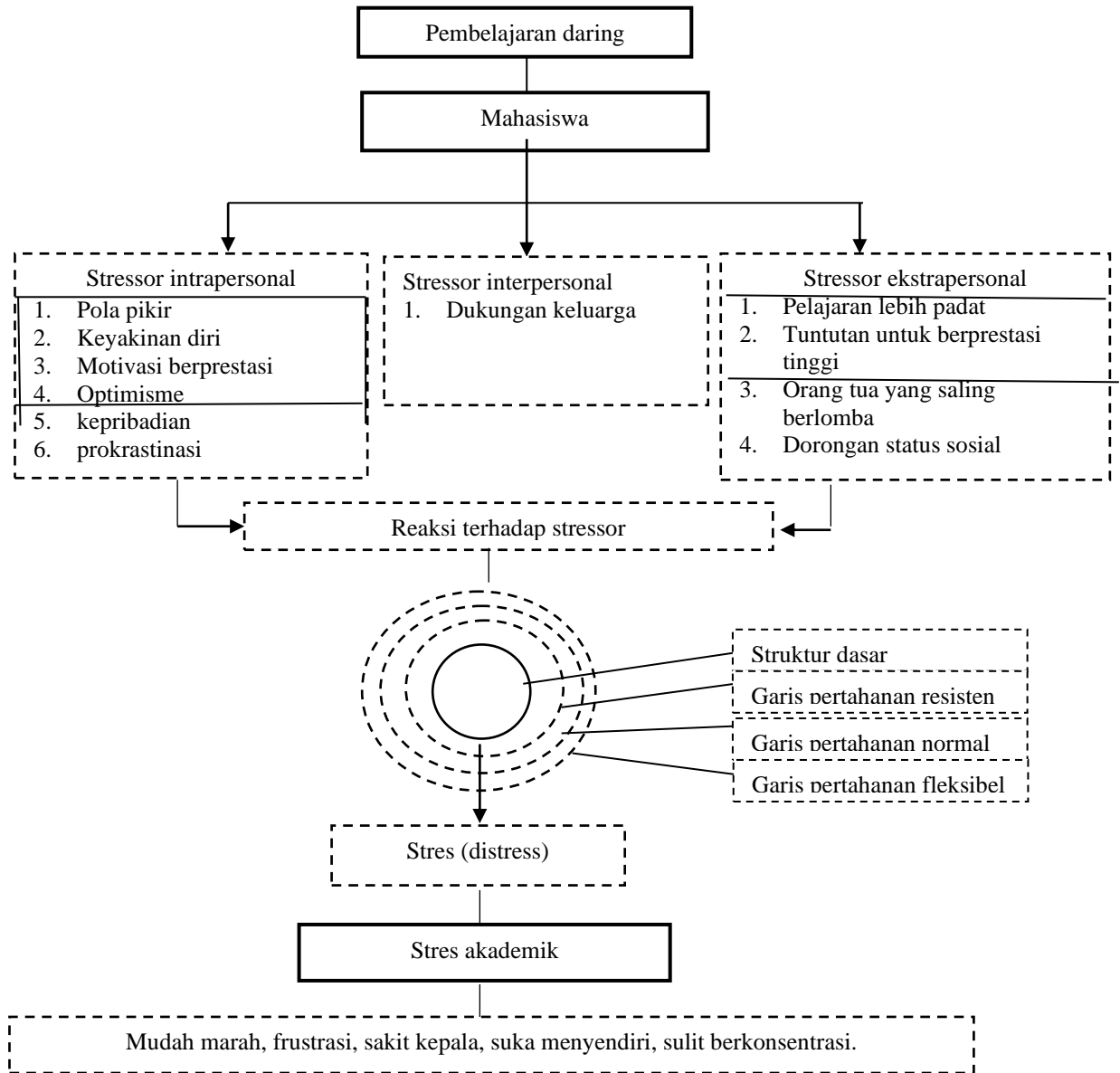
### **2.5.4 Sumber Literatur Review**

Sumber-sumber literatur dapat berupa sumber utama yang berasal dari jurnal, laporan penelitian, informasi dari wawancara/email, sumber lanjutan yang merupakan analisa terhadap sumber utama dan sumber yang berasal dari komunitas profesional (Wahono, 2015).

### Cara Membaca Sumber

- a. *Skimming* adalah proses membaca dokumen objek secara cepat sambil mengambil inti-inti dari setiap paragraf.
- b. *Paragraph Statement* (Kalimat Utama di dalam suatu paragraph) adalah membaca kalimat terpenting di dalam suatu paragraf yang berguna untuk membantu mengerti paragraph objek.
- c. *Document Statement* (Kalimat Permasalahan/Tema Penelitian) adalah membaca statement utama.

**BAB 3**  
**KERANGKA KONSEP**



Keterangan :



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Di Kalangan Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring



## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Strategi Pencarian Literature**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi kepustakaan atau *literature review*. Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai faktor penyebab stress akademik dikalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring. Tujuan akhir *literature review* adalah untuk memperoleh gambaran yang sudah pernah dikerjakan oleh peneliti sebelumnya mengenai faktor penyebab stres akademik terkait pembelajaran daring. Protokol dalam studi ini menggunakan *The Centre for Review* sebagai panduan dalam *assessment* kualitas dari studi yang dirangkum (Nursalam, 2020).

##### **4.1.1 Database Pencarian**

Studi ini akan menggunakan tabel PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) untuk menentukan penyeleksian studi yang telah disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* yakni faktor penyebab stres akademik dikalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring. Pencarian data dilakukan pada bulan Februari – Juni 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data tersier yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sumber data berupa artikel atau jurnal dengan tema yang sudah ditentukan oleh peneliti. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan *database* dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang. Pencarian literatur review menggunakan *database* Pubmed 46 jurnal, Portal Garuda 56 jurnal, serta *Google Scholar* 1.310 jurnal.

#### 4.1.2 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Hasil pencarian melalui melalui pubmed, google scholar menggunakan kata kunci “*Academic Stress*” AND “*Collage Student*” AND “*Online Learning*”. Kata kunci yang digunakan dalam bahasa indonesia yakni “Stres Akademik” DAN “Mahasiswa” DAN “Pembelajaran Daring”. Hasil seleksi artikel digambarkan dalam diagram MeSH sebagai berikut :

<i>Academic stress</i>	AND	<i>College Student</i>	AND	<i>Online Learning</i>
<i>Or</i>		<i>Or</i>		<i>Or</i>
<i>Academic stressor</i>		<i>University Student</i>		<i>Distance Learning</i>
<i>Or</i>		<i>Or</i>		<i>Or</i>
<i>Causa</i>		-		<i>E-learning</i>

#### 4.2 Kriteria Inklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICO *framework*, yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis adalah mahasiswa.
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau kelompok dalam penelitian ini adalah stres akademik.
3. *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.
4. *Outcome* yaitu hasil atau luaran adalah mengetahui faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring.

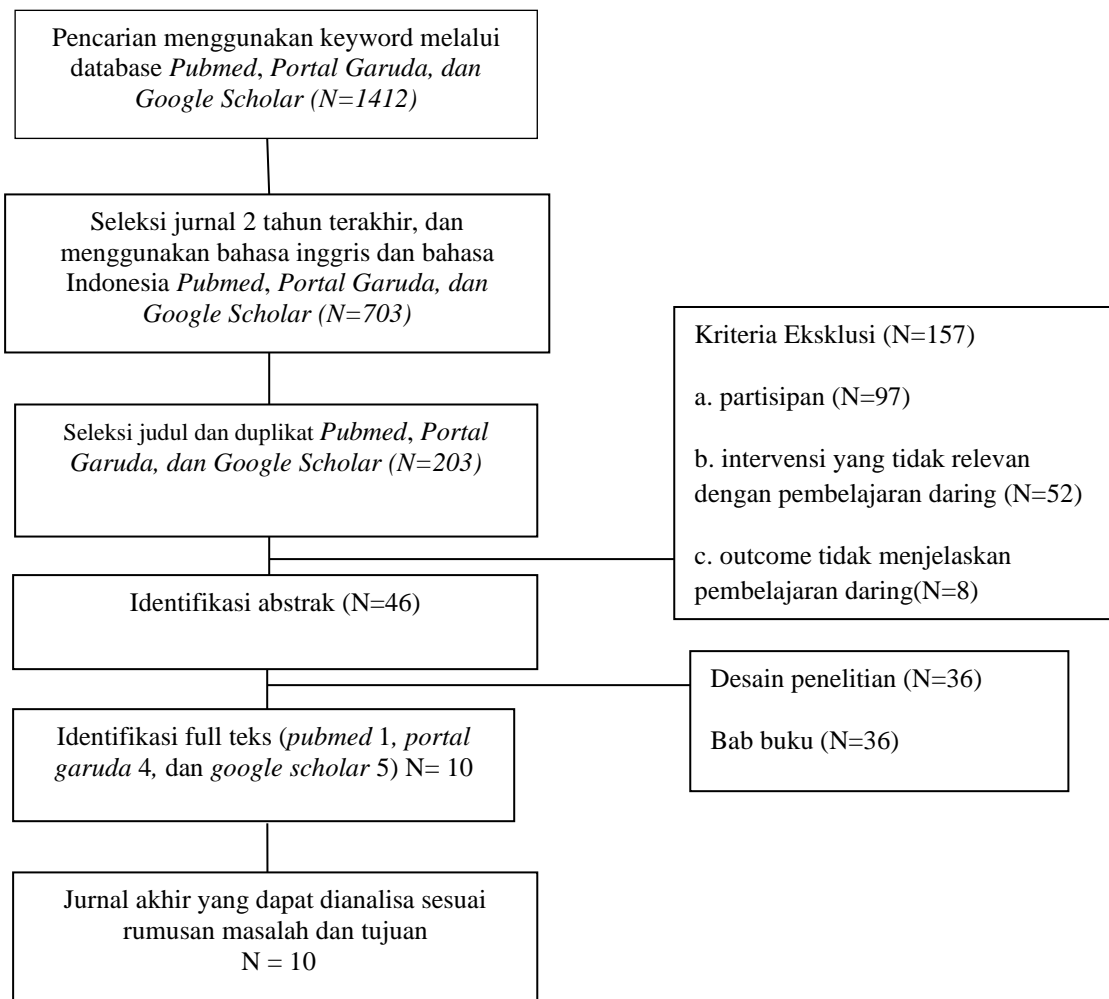
<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
<i>Population</i>	Mahasiswa	Siswa SD, SMP, SMA
<i>Intervention</i>	Stres akademik	Tidak ada intervensi
<i>Comparators</i>	Tidak ada pembandingan	Tidak ada pembandingan
<i>Outcomes</i>	Mengetahui faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring	Tidak menjelaskan faktor penyebab stress akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring
<i>Publication years</i>	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2019-2021	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2019
<i>Languange</i>	Indonesia dan Inggris	Bahasa selain Indonesia dan Inggris

Tabel 4.1 Format PICO dalam *Literature Review*

### 4.3 Kerangka Kerja

*Literature review* dimulai dengan materi hasil penulisan yang secara sekuensi diperhatikan dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. Kemudian membaca abstrak, setiap jurnal terlebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam suatu penelitian. Mencatat poin-poin penting dengan permasalahan penelitian, Untuk menjaga tidak terjebak dalam unsur plagiat, penulis hendaknya juga mencatat sumber informasi dan mencantumkan daftar pustaka. Jika memang informasi berasal dari ide atau hasil penulisan orang lain. Membuat catatan, kutipan, atau informasi yang disusun secara sistematis sehingga penulisan dengan mudah dapat mencari kembali jika sewaktu-waktu diperlukan.

Secara sistematis langkah-langkah dalam penulisan *literature review* seperti gambar berikut ini:



Gambar 4.1 PRISMA Diagram Flow Literature Review

#### 4.4 Daftar Artikel Hasil Pencarian

*Literature review* ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode yang meliputi desain penelitian, variabel yang diukur, instrumen yang digunakan, analisis data yang digunakan dan hasil penelitian.

## **BAB 5**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini membahas mengenai hasil dan pembahasan dari analisis Literatur Review yang meliputi: 1). Hasil Penelitian Literatur, dan 2). Pembahasan

#### **5.1 Hasil Penelitian**

Sepuluh artikel memenuhi kriteria inklusi. Penelitian sebagian besar menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Jumlah rata-rata responden puluhan sampai ratusan. Studi ini dilakukan di wilayah nasional meliputi penelitian Atika R., (2020) di wilayah Jakarta, Funsu dan Estri, (2020) di wilayah Surabaya, Hariani dkk, (2021) di wilayah Samarinda, Galuh dan Atika, (2021) di wilayah Surabaya, Sujadi, (2021) di wilayah Jambi, sedangkan internasional meliputi penelitian Ruba (2020) di wilayah Arab Saudi, Yamini, (2020) di wilayah India, Armaha *et all.*, (2020) di wilayah Pakistan. Secara keseluruhan, setiap penelitian membahas tentang faktor penyebab stres akademik terkait pembelajaran daring. Terdapat faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa terkait pembelajaran daring yaitu usia, jenis kelamin, *self efficacy*, motivasi, kondisi lingkungan, kondisi jaringan internet, beban tugas berlebih, kesulitan memahami materi, faktor biaya.

## 5.1.1 Hasil Pencarian Literatur Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dikalangan Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring

No	Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Metode					Hasil Temuan
			Desain	Sampel	Variabel Yang Diukur	Instrumen	Analisis Uji	
1.	<i>Online learning during the covid19 pandemic and academic stress in university students</i>  Ruba abdelmatloub moawad (2020)	Analisis isi dari laporan yang dikeluarkan oleh college of education (kuantitatif)	Non Eksperimen	Mahasiswa laki-laki 646 dan wanita 1,625	<i>Academic stress and online learning</i>	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	-	Hasilnya menunjukkan bahwa masalah dengan persentase stres tertinggi di antara siswa adalah ketidakpastian mereka selama ujian dan penilaian akhir semester. 32% mahasiswa menunjukkan ketidakpastian tentang penilaian mereka dan ujian akhir semester, 17% mengalami masalah internet
2.	<i>Online education during covid-19: perception of academic</i>	Survey dengan metode <i>purposive</i> sampling	Non Eksperimen	94 responden	<i>Academic stress and online education</i>	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	analisis <i>chi-square</i>	Hasil dari jurnal menunjukkan  1. Mahasiswa menanggapi ketidakpuasan

	<i>stress and emotional intelligence coping strategies among college students</i>  Yamini chandra (2020)	(Kuantitatif)						mereka dengan lingkungan belajar online saat ini (58,5%)
3.	<i>Academic stress among medical students during the pandemic of covid-19 in pakistan</i>  Amarha naeem, rimsha munir , arfa aziz , farhat ijaz , farida hafeez , rana khurram aftab	Survei online menggunakan jenis pengambilan sampel <i>non-probability convenience</i>  (kuantitatif)	<i>Cross-sectional</i>	385 mahasiswa	<i>Academic stress</i>	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	analisis <i>chi-square</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 120 (31,2%) siswa ditemukan percaya diri tentang masa depan mereka dan jumlah siswa yang hampir sama juga stres terkait studi mereka dalam pandemi COVID-19. Ada jumlah siswa perempuan yang secara signifikan lebih tinggi 106 (32,2%) yang merasa pandemi ini membuat mereka stres sehubungan dengan studi

	(2020)							dibandingkan dengan siswa laki-laki 12 (21,4%)
4.	<i>Exploring Islamic Characters And Academic Stress In Learning During Covid-19 Pandemic</i>  Atika Rahmania El Barusi (2020)	Deskriptif kuantitatif	<i>Cross-sectional</i>	125 responden	<i>exploring Islamic character dan academic stress</i>	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Analisis data menggunakan <i>descriptive statistics</i> .	Karakteristik islam signifikan dalam situasi apapun, termasuk menghadapi tingkat stres dalam belajar selama pandemic covid-19.  1. Beban tugas yang berlebih (67,2%) dengan penilaian setuju  2. Lebih mendekati diri ke Tuhan (62,4%) dengan penilaian setuju  3. Tuntutan orang tua agar cepat lulus (62,4%) dengan penilaian setuju
5.	Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres	Observasional analitik	<i>Cross-sectional</i>	285 responden	Pembelajaran daring dan stres	Pengumpulan data menggunakan	analisis regresi logistik nilai p sebesar 0.023	Menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama



	<p>akademik mahasiswa selama pandemi covid-19</p> <p>Funsu andiarna, estri kusumawati (2020)</p>				akademik	kuesioner	<p>dimana nilai <math>p &lt; 0,05</math> yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemic covid-19</p>	<p>pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebagian besar responden berusia 19 tahun (37,89%)</li> <li>2. Perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (80%)</li> </ol>
6.	<p>“tugas pembelajaran” penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19</p> <p>Livana ph,</p>	Kombinasi kualitatif dan kuantitatif	Fenomenologi dan deskriptif analitik	1.129 mahasiswa	Penyebab stres mahasiswa	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	<p>analisis menggunakan metode <i>Colaizzi</i> dan distribusi frekuensi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas pembelajaran” (70,29%)</li> <li>2. Bosan dirumah aja” (57,8%)</li> <li>3. Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan (55,8%)</li> <li>4. Tidak dapat bertemu</li> </ol>

	mohammad fatkhul mubin, yazid basthomi (2020)							<p>dengan orang-orang yang disayangi (40,2%)</p> <p>5. Tidak dapat mengikuti pembelajaran online karena keterbatasan sinyal (37,4%)</p> <p>6. Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya (35,8%)</p> <p>7. Tidak dapat mengaplikasikan praktek laboratorium karena tidak tersedia alat (35%)</p>
7.	Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19	kuantitatif	Deskriptif analitik	204 mahasiswa	Stres akademik mahasiswa	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	<i>Alpha conbach's</i>	<p>1. Mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 80 orang</p> <p>2. Perempuan mengalami stres yang lebih tinggi</p>

	Hairani lubis, ayunda ramadhani, miranti rasyid (2021)							(60,3%) 3. Usia 20 tahun lebih banyak mengalami stres akademik (42,6%) 4. Kondisi jaringan internet sedang (38,3%)
8.	<i>The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era</i>  Syahril , Sitti Riadil Janna, Fatimah (2021)	Kuantitatif	Deskriptif Kuantitatif	113 mahasiswa	<i>Academic stress of final years student</i>	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	<i>Alpha conbach's</i>	Hasil dari jurnal menunjukkan faktor penyebab stres akademik  1. Perubahan sistem belajar menjadi online  2. Tugas yang berlebih dan waktu yang singkat  3. Mahalnya kuota
9.	Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> terhadap Stres Akademik Mahasiswa	Survey (kuantitatif)	Deskriptif	252 responden	<i>Self efficacy</i> dan stres akademik	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	uji regresi linear sederhana	Hasil analisis data menunjukkan bahwa <i>self-efficacy</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres

	dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19  Galuh Arivia Nastiti Putri & Atika Dian Ariana (2021)							akademik sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima, meskipun pengaruh yang dihasilkan cenderung lemah. <i>self-efficacy</i> menunjukkan pengaruh yang cenderung lemah yakni 2,8% faktor untuk memprediksi stress akademik.
10.	Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19  Eko Sujadi (2021)	Survey (kuantitatif)	Deskriptif dan korelasi	204 responden	Stres akademik dan motivasi belajar	Pengumpulan data menggunakan kuesioner	<i>Spearman's Rank-Order Correlation</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi belajar  ( $r = -.520, P < 0,000$ ).

## 4.2 Faktor Penyebab Stres Akademik

Faktor penyebab stres akademik terkait pembelajaran daring terdiri dari beberapa hal, termasuk faktor internal dan eksternal. Faktor penyebab stres akademik adalah usia, *gender* atau jenis kelamin, kondisi lingkungan, kondisi jaringan internet yang kurang, beban tugas yang berlebih, kesulitan memahami materi, faktor biaya, keyakinan, dan motivasi. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat ditunjukkan bahwa mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring atau *online* mengalami kesulitan sehingga mahasiswa tersebut mengalami stres akademik atau stres yang disebabkan karena proses pembelajaran (Saniskoro & Akmal, 2017).

Usia merupakan salah satu faktor internal dalam diri manusia memiliki peran penting dapat menyebabkan stres akademik. Penelitian (Lubis et al., 2021) usia yang paling rentan mengalami stres akademik adalah 19 sampai 20 tahun. Usia 19 sampai 20 tahun adalah usia dimana tahapan remaja akhir bahwa pada tahap ini mahasiswa dituntut untuk mengatasi masalah atau tekanan yang terjadi baik berasal dari dalam diri maupun luar individu (Agustiningsih, 2019). Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang berusia 19 sampai 20 tahun atau tahap remaja akhir memiliki tanggung jawab yang lebih berat terhadap kehidupan untuk memasuki usia dewasa awal, seperti memikirkan tentang masa depan mereka hingga masalah pekerjaan. Semakin bertambahnya usia mahasiswa maka semakin besar tanggung jawab yang dipegang oleh seorang mahasiswa.

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang dimiliki oleh setiap manusia dan memiliki peran penting dalam penyebab stres akademik. Hasil dari pembahasan dari beberapa artikel yang telah diulas jenis kelamin perempuan lebih

rentan terkena stres akademik dibandingkan laki-laki. Seorang perempuan pada dasarnya lebih khawatir mengenai keinginan atau harapan orang tua, masa depan, dan kondisi emosionalnya. Seorang perempuan lebih sering terkena stres karena dipengaruhi oleh hormon estrogen, hormon oksitosin, dan hormon seks, sehingga perempuan lebih sering mengalami stres (Potter dan Perry, 2005) dalam (Andiarna, 2020). Seorang perempuan lebih sering menggunakan perasaannya dibandingkan dengan logikanya dalam menghadapi suatu masalah (Kountul et al., 2018). Peneliti berasumsi bahwa seorang perempuan memiliki hormon estrogen dan hormon oksitosin lebih banyak, sehingga perempuan cenderung lebih memiliki pemikiran yang negatif dan *overthinking* terhadap adanya suatu tekanan, sehingga memunculkan perasaan stres atau tekanan terhadap diri sendiri, oleh karena itu seorang perempuan diharapkan mampu mengatasi perubahan perasaan yang dialaminya.

Selain jenis kelamin, *self efficacy* atau keyakinan diri merupakan faktor internal yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Pengaruh *self efficacy* terhadap pembelajaran daring memiliki pengaruh sebanyak 2,8%. Kepribadian seorang pelajar dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang pesimis (Barseli & Ifdil, 2017). Tingginya *self efficacy* mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yakin dengan kemampuannya dalam menjalankan tugasnya seperti belajar, penyelesaian tugas, dan memanfaatkan lingkungan belajar (Dony Darma Sagita, Daharnis, 2017). Peneliti berasumsi apabila *self efficacy* yang dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam melaksanakan proses belajar mahasiswa diharapkan yakin terhadap kemampuan diri sendiri lebih optimis dalam belajar.

Motivasi belajar juga dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Motivasi belajar berasal dari faktor internal. Hasil analisa dari beberapa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ( $r = -.520$ ,  $P < 0,000$ ). Arah hubungan yang ditunjukkan bersifat negatif, dengan kata lain bahwa semakin tinggi stres akademik yang dirasakan maka diikuti dengan rendahnya motivasi belajar. Beberapa temuan penelitian terdahulu mendukung hasil penelitian ini. Studi yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa menunjukkan bahwa stres tingkat sedang menyebabkan motivasi berprestasi yang tinggi (Ramaprabou. V., dan Dash, 2018). Peneliti berasumsi bahwa motivasi yang rendah dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi rendah akan merasa lebih sering mengalami stres dalam proses belajar.

Kondisi lingkungan juga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara daring. Kondisi lingkungan merupakan faktor eksternal yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Hasil pembahasan dari beberapa artikel yang diulas kondisi lingkungan yang tidak kondusif atau kurang nyaman dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres ketika mengikuti proses pembelajaran. Lingkungan rumah menjadi faktor paling penting dalam proses pembelajaran yang saat ini dilakukan oleh mahasiswa, karena lingkungan rumah sangat mendukung keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar (Jamaludin, 2020).

Lingkungan rumah yang nyaman akan membuat mahasiswa lebih mudah dalam memahami sebuah materi (Fadhilah, 2020). Peneliti berasumsi apabila lingkungan rumah yang bising ketika mahasiswa sedang melakukan proses belajar

dan memahami materi yang diajarkan sehingga proses belajar mahasiswa akan terganggu. Sumber kebisingan tidak hanya dari dalam ruangan tetapi juga mencakup lingkungan yang lebih luas atau jauh seperti di luar dan sekeliling ruang belajar. Mahasiswa sebelum melakukan proses belajar diharapkan mencari kondisi yang nyaman dan jauh dari kebisingan agar proses belajar berjalan dengan mudah.

Kondisi jaringan internet merupakan faktor eksternal yang mendukung proses pembelajaran *online* yang dilakukan saat oleh mahasiswa. Hasil pembahasan dari beberapa artikel yang diulas kondisi jaringan internet yang kurang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres ketika mengikuti proses pembelajaran. Kondisi jaringan yang kurang maksimal atau gangguan *signal*, dalam proses belajar *online* atau daring yang dilaksanakan mahasiswa saat ini jaringan internet sangat diperlukan, dimana jaringan internet membuat mahasiswa dan dosen saling bertukar materi atau informasi melalui virtual maupun *online* (Subarkah & Salim, 2021).

Pembelajaran daring yang dilakukan saat ini akan berjalan dengan lancar apabila fasilitas yang digunakan baik dosen maupun mahasiswa mendukung proses belajar (Zulfitria & Fadhillah, 2020). Peneliti berasumsi bahwa kondisi jaringan yang kurang memadai dalam proses belajar *online* atau daring ini, maka proses interaksi baik dosen maupun mahasiswa dalam proses pembelajaran tidak akan terwujud. Kendala kondisi jaringan internet yang dirasakan beberapa mahasiswa membuat mahasiswa kesulitan dalam mengirim tugas, oleh karena itu baik dosen maupun mahasiswa diharapkan memiliki koneksi jaringan internet



yang baik dan lancar agar proses belajar terwujud dan tercapai sesuai dengan keinginan.

Proses pembelajaran yang padat ketika pembelajaran *online* membuat beban tugas mahasiswa bertambah. Hasil pembahasan dari beberapa artikel yang diulas beban tugas berlebih yang diberikan oleh dosen dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres ketika mengikuti proses pembelajaran. Beban tugas yang berlebih merupakan faktor eksternal dalam proses pembelajaran daring yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Beban tugas yang berlebih yang diberikan kepada mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Mahasiswa yang memiliki tuntutan dalam mengerjakan tugas atau beban tugas secara berlebihan akan membuat mahasiswa semakin tertekan karena semakin bertambahnya beban tugas yang diberikan, maka mahasiswa di tuntun untuk segera menyelesaikan tugasnya (Oktawiranto, 2020).

Beban tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa membuat mahasiswa tidak bisa bergerak karena sumber informasi hanya diperoleh melalui internet, sehingga mahasiswa satu dengan yang lainnya tidak bisa saling berinteraksi (Watnaya et al., 2020). Peneliti berasumsi bahwa tugas yang diberikan melebihi waktu belajar membuat mahasiswa akan merasa tertekan dan dituntut untuk menyelesaikan tugasnya. Mahasiswa juga tidak dapat berinteraksi dengan mahasiswa lainnya karena keterbatasan untuk bertatap muka langsung untuk berdiskusi terkait tugas yang diberikan. Selain dari sekolah mahasiswa juga memiliki tanggung jawab untuk melakukan pekerjaan rumah sehingga membuat mahasiswa menjadi tidak dapat menggunakan waktu beristirahat dengan cukup karena terdapat banyak tugas yang harus diprioritaskan terlebih dahulu.

Kesulitan memahami materi yang dirasakan oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami stres ketika proses pembelajaran. Hasil pembahasan dari beberapa artikel yang diulas kesulitan memahami materi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres ketika mengikuti proses pembelajaran. Kesulitan memahami materi yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik dalam proses pembelajaran daring yang dilaksanakan saat ini. Pembelajaran yang terlalu padat dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam memahami keseluruhan materi kuliah (Andiarna, 2020).

Bahan ajar atau materi perkuliahan yang diberikan saat pembelajaran tidak cukup jika hanya diberikan dalam bentuk teks (Sadikin & Hamidah, 2020). Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa menganggap bahwa materi dan tugas tidak cukup hanya dalam bacaan atau teks yang diberikan karena perlu penjelasan secara langsung oleh dosen, sehingga mahasiswa beranggapan proses pembelajaran daring yang dilakukan saat ini kurang efektif karena mahasiswa dituntut untuk dapat belajar dengan mandiri dan mencari materi sendiri (Firman & Rahman, 2020).

Faktor biaya merupakan faktor eksternal yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Hasil pembahasan dari beberapa artikel yang diulas faktor biaya dalam pembelian kuota dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres ketika mengikuti proses pembelajaran. Penggunaan kuota secara berlebihan dalam proses pembelajaran menyebabkan mahasiswa sering membeli kuota internet untuk dapat mengikuti proses belajar (Arivia et al., 2021). Biaya untuk mengikuti pembelajaran daring yang saat ini dilakukan sebagian pihak mengatakan bahwa pembelajaran daring sangat mahal dimulai dari pembelian

kuota sampai biaya kenaikan listrik (Roni Hamdani & Priatna, 2020). Peneliti berasumsi bahwa pembelian kuota secara berlebihan yang dilakukan oleh mahasiswa membuat mahasiswa harus mengurangi pengeluaran untuk keperluan yang lain selain mahasiswa pengeluaran secara berlebihan juga dirasakan oleh keluarga terutama pada orang tua, karena orang tua harus mementingkan kebutuhan anak sekolah untuk dapat mengikuti proses belajar secara *online*.

Perubahan metode pembelajaran tatap muka ke metode daring membuat mahasiswa kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan saat ini. Faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring mahasiswa diharapkan dapat beradaptasi dalam proses pembelajaran *online* yang saat ini dilaksanakan. Mahasiswa ketika melaksanakan proses belajar diharapkan dapat fokus terhadap materi yang disampaikan oleh dosen, selain fokus dalam proses pembelajaran mahasiswa diharapkan mengetahui jaringan yang adekuat di wilayahnya agar proses belajar dapat berjalan sesuai dengan keinginan sehingga tugas yang diberikan oleh dosen dapat dikerjakan dengan baik dan tepat waktu. Selain dari mahasiswa, pihak sekolah juga harus memberikan solusi bagaimana mahasiswa dan dosen dapat berinteraksi secara online dengan lancar.

Perubahan metode pembelajaran tatap muka ke metode daring membuat mahasiswa mengeluh ketika mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan secara daring. Keluhan-keluhan yang dirasakan oleh mahasiswa ada baiknya pihak sekolah memberikan solusi agar tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat berkurang. Pihak sekolah bisa memberikan solusi berupa pendidikan konseling setiap bulannya atau bahkan setiap minggu untuk mengurangi tekanan

atau tuntutan yang dirasakan. Pendidikan konseling yang dilakukan oleh pihak sekolah dapat berupa *self-instruction*.

*Self-instruction* ini bertujuan agar mahasiswa memiliki kesadaran terhadap stres yang dirasakan, mahasiswa mengetahui cara mengelola stres dengan merubah pola pikiran negatif menjadi positif, dan mahasiswa mampu mempersiapkan mental dan perasaan untuk dapat mengelola stres dengan baik sehingga tidak muncul kembali dan dapat mempertahankan keadaan yang optimal (Nurmaliyah, 2014).

Konsep keperawatan Betty Neuman menjelaskan bahwa pencegahan stres dapat di tangani melalui 3 tahap yaitu tahap primer atau tahap dimana mahasiswa dapat mengurangi kemungkinan stressor yang dirasakan, tahap kedua yaitu tahap sekunder dimana mahasiswa dapat mengatasi gejala stres yang dialami, dan pada tahap terakhir mahasiswa diharapkan dapat mencegah terjadinya kembali reaksi stres (Luthfa & Windani, 2015).

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **2.1 Kesimpulan**

Dari 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres akademik terkait pembelajaran daring dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor penyebab stres akademik adalah usia, *gender* atau jenis kelamin, kepercayaan diri, motivasi, kondisi lingkungan, kondisi jaringan internet yang kurang, beban tugas yang berlebih, kesulitan memahami materi, faktor biaya, keyakinan diri, dan motivasi. Terdapat faktor yang paling dominan dalam menyebabkan stres akademik dikalangan mahasiswa terkait pembelajaran adalah beban tugas yang berlebih yang berasal dari faktor eksternal.

#### **2.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, selanjutnya peneliti akan mengemukakan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain :

1. Mahasiswa diharapkan dapat fokus dalam melaksanakan pembelajaran daring.
2. Mahasiswa diharapkan mengerjakan tugas dengan tepat waktu sehingga tugas yang diberikan tidak membebani mahasiswa tersebut.
3. Mahasiswa diharapkan mengenali jenis jaringan internet yang adekuat di wilayah masing-masing agar mudah mengikuti pembelajaran daring.

4. Memberikan mahasiswa pendidikan konseling berupa *self-instruction* sehingga mahasiswa dapat mengelola stres yang dirasakan.
5. Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini masih belum dilakukan intervensi, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terkait fenomena tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Andiarna, F. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Arivia, G., Putri, N., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2019). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2), 280–303. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Dony Darma Sagita, Daharnis, S. (2017). *HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA*. 1, 43–52.
- Dr. Ir. Ch. Wariyah, M. . (2014). Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mercubuana Yogyakarta. *Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25. <file:///C:/Users/anggirahmas/Downloads/136-379-1-PB.pdf>
- Fadhilah, G. A. (2020). *Peran Lingkungan Belajar dalam Menyikapi Pembelajaran Daring di Era Covid-19*. 6(2), 106–116.
- Fajar Dharma Mulya, Khosyi Mailisa Putri, dan S. R. (n.d.). *PENGARUH BANYAKNYA TUGAS TERHADAP KESEHATAN MAHASISWA ITERA*.
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19 Firman1, Sari Rahayu Rahman1. *Indonesian Journal of*

*Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.

- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2018). Daring to draw causal claims from non-randomized studies of primary care interventions. *Family Practice*, 35(5), 639–643. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmz005>
- Herayanti, L., Habibi, H., & Fuaddunazmi, M. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Moodle pada Matakuliah Fisika Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 36(2), 210–219. <https://doi.org/10.21831/cp.v36i2.13077>
- Jamaludin, D. dkk. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru : *Karya Tulis Ilmiah*, 2.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.
- Livana. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). *Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Luthfa, I., & Windani, C. (2015). Penerapan Teori Betty Neuman Dalam Pengkajian Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Desa Margalaksana Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut. *Keperawatan Komunitas*, 3(1), 23–28.
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2), 1–14.
- Maulana, H. A. &, & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 17–30.
- Melfianora. (2019). *Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur*. <https://osf.io/efmc2/>
- Mufti, N. N., Pranata, O. H., & Wahid M, M. R. (2020). Studi Literatur: Tangram Sebagai Media Pembelajaran Geometri. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar (JKPD)*, 5(2), 93–99. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jkpd/article/download/3566/2678>



- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Neuman, B. (1989). *The Neuman systems model* (2 (ed.)). CT: appleton-Large.
- Nur Aini. (2018). *Teori Model Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/4469/951>
- Nursalam. (2020). *Penulisan Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Keperawatan/Kesehatan*. Surabaya: Fak Keperawatan Univ Airlangga., 2020.
- Oktawiranto, R. (2020). *Are You Stress on Academic ? Study of Academic Workload for*. 1076(1), 1–7. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/5634/2977>
- Pradani, N. M. U. (2020). *SKRIPSI HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT KEJENUHAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA* (Vol. 21, Issue 1).
- Priyoto. (2014). *konsep manajemen stress*. nuha medika.
- Ramaprabou, V., dan Dash, S. K. (2018). Research Papers Effect of Academic Stress on Achievement. *Research Papers*, 11(4), 32–37. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1184179.pdf>
- Reski Amalia, S. F. (2015). *STRES MELELAHKAN*. Pustaka Taman Ilmu.
- Roni Hamdani, A., & Priatna, A. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Sandra, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(2002), 80–85.

- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-82>
- Sarwa, S.S., M. M. (2021). *PEMBELAJARAN JARAK JAUH: KONSEP, MASALAH DAN SOLUSI* (M. P. . Dr. H. Masduki Duryat (ed.); pertama). CV. Adanu Abimata.
- Subarkah, M. A., & Salim, A. (2021). “Analisis Kesulitan Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Di Tengah Pandemi Covid-19”. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 17(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4184>
- Wahono, R. S. (2015). A Systematic Literature Review of Software Defect Prediction: Research Trends, Datasets, Methods and Frameworks. *Journal of Software Engineering*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.3923/jse.2007.1.12>
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Winarso, W. (2014). Mengatasi Stres Akademik Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Penguatan Self Esteem Peserta Didik. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 1(1). <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v1i1.343>
- Yusuf. (2020). Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik-Nur-Mawakhira-Yusuf.pdf. In *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, pp. 235–239).
- Zulfitria, A., & Fadhillah, R. (2020). *Penggunaan Teknologi dan Internet sebagai Media*.

## LAMPIRAN

### CURRICULUM VITAE

Nama : Fibria Adisty Yunandari  
NIM : 171.0083  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 23 Februari 1999  
Alamat : Buduran Sidoarjo  
Agama : Islam  
Email : [fibriadisty42@gmail.com](mailto:fibriadisty42@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita Melati Kandat 1 Lulus Tahun 2005
2. SD Negeri 1 Kandat Lulus Tahun 2011
3. SMP Negeri 1 Kandat Lulus Tahun 2014
4. SMA Negeri 1 Kandat Lulus Tahun 2017

## Lampiran 2

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN****MOTTO**

*“Have a comfortable day. Don’t try hard to be happy. Just let it go and feel how great it is”*

**-Lee Taeyong-**

**PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi kesehatan, kemampuan dan mencukupi kebutuhan dengan perantara keluarga untuk menyelesaikan pendidikan hingga Sarjana.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya tercinta (Bapak Andri Herminto dan Ibu Suwartini) beserta keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya dalam menuntut ilmu sehingga skripsi saya dapat selesai dengan tepat waktu.
2. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bersabar dalam menghadapi suatu rintangan yang hadir dalam proses belajar,
3. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu dosen STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah membimbing dan memberi ilmu,
4. Terima kasih kepada kelompok bimbingan skripsi saya (Erza Ardifa, dan Amanda Mela) yang telah bersedia berproses bersama dalam menyelesaikan skripsi ini,

5. Terima kasih kepada sahabat saya Willa Ayu, Jihan Nada, Carmitha Nareswari, Fatimah Dwi, dan Indah Sukma, Dwiki Febrianikmah yang senantiasa mendengarkan keluh kesah saya.
6. Kelas A dan angkatan 23 yang telah berproses baik suka maupun duka, memberikan support dan melengkapi cerita hidup ini selama 4 tahun.
7. Organisasi Jurnalistik yang telah memberikan banyak pengalaman berorganisasi dan cerita hidup ini selama 2 tahun.
8. Terima kasih kepada NCT, WAYV, SuperM, dan EXO yang secara tidak langsung memberikan saya semangat dalam meraih cita-cita dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.



See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/342233796>

# Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students

Article · June 2020

DOI: 10.18662/rrem/12.1sup2

---

CITATIONS

0

READS

20,519

1 author:



**Ruba Abdelmatloub Moawad**

King Saud University

8 PUBLICATIONS 51 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Theory of mind View project

# Online Learning during the COVID-19 Pandemic and Academic Stress in University Students

Ruba Abdelmatloub MOAWAD<sup>1</sup>

<sup>1</sup>King Saud University, Saudi Arabia,  
[ramoawad@ksu.edu.sa](mailto:ramoawad@ksu.edu.sa)

**Abstract:** The closure of schools, universities and educational institutions across Saudi Arabia, and maintaining social distancing as a preventive and precautionary measure against COVID-19, have all changed the mode of teaching from a conventional standard system to a virtual and online framework. Such a quick and sudden shift in the educational system might cause intense stress on students. This content research analysis aims to identify the academic stressors by analysing the worries and fears that students at the College of Education (King Saud University) are experiencing during the time of COVID- 19. The results show that the issue with the highest percentage of stress among students is their uncertainty over the end of semester exams and assessments.

**Keywords:** *Online learning; collage VID-19; Academic stress; University students; Exams.*

**How to cite:** Moawad, R.A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1Sup2), xx-xx. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/>



## Introduction

The World Health Organization (WHO) was informed of a cluster of cases of pneumonia of unknown cause detected in Wuhan City, Hubei Province of China, on 31<sup>st</sup> December 2019. The coronavirus disease (COVID- 19) was identified as the causative virus by Chinese authorities on 7<sup>th</sup> January" (WHO, 2020). Since then, thousands of people around the world have been infected and many have died. Maintaining social distancing is one of the measures the WHO has recommended for protection against the virus. Following recommendations by the health authorities to protect students and staff, the Saudi Arabian Government closed all schools, universities and educational institutions on the 8<sup>th</sup> of March 2020 as a preventive and precautionary measure. Ten hours later, the Saudi Minister of Education informed the nation that the education system would change from a conventional education to virtual classrooms that would be achieved through different online educational platforms (Saudi Ministry of Education, 2020). As a result, on Monday the 9<sup>th</sup> of March 2020, our mode of teaching and our perception of online learning in Saudi Arabia changed.

When it comes to online education and learning, many factors help it succeed or cause it to fail. For online education to succeed, both students and instructors must see the value of how it functions and have trust in the medium and the various online platforms. Just as students trust their instructors, teachers and professors to use these media to teach and explain whatever subject they are delivering, they must feel immersed and engaged in a rewarding social and educational experience (Hughes, et al., 2002). On the other hand, online education may fail if faculty members are not trained in using online programs, if online courses are not designed properly, or if there is inadequate financial management (Rovai & Downey, 2010).

Implementing new ideas, and strategies in a workplace can be difficult because of the beliefs and attitudes of the people working in that given place (DiMattia et al., 1987). Adopting new technology while teaching can also affect the success of students and educational institutions (Al Meajel & Sharadgah, 2018). At King Saud University (KSU), courses and training for academic staff in using online teaching and different media started over ten years ago, and many academic staff enrolled in these courses. However, for various reasons most did not use such media while teaching and evaluating students, such as a lack of trust in fully online courses, as well as the wide gap between management and the Deanship of E-learning and Distance Education (Aljaber, 2018). Yet, on March 9<sup>th</sup> 2020 numerous

lectures were given online as academic staff and online teaching experts came together to give instructions and online training to colleagues on how to use and implement online teaching.

Since then, the College of Education at KSU has followed online teaching through questionnaires sent daily to the academic staff and their students, inquiring about their experiences and the difficulties they are facing. In previous research, instructors have indicated some of the main difficulties they faced when using Blackboard as an online medium for the first time: problems managing time; this problem decreased after using the medium for some time and rearranging their teaching plan. They also indicated difficulties motivating students and assessing their understanding, especially with large groups and dealing with students' misbehaviours, particularly when students were late to enter the program or forgot to enter (Nguyen et al., 2017).

Many of the reasons and barriers behind the refusal of KSU academic staff to use Blackboard (the main medium of online teaching used by the university) were institutional reasons, technological difficulties, students and faculty barriers (Al Meajel & Sharadgah, 2018). One of the main problems and concerns in using Blackboard and online learning is the weakness of internet signals. However, such learning and teaching provides easier access to information and is accessible anytime and anywhere (Alkhaldi & Abualkishik, 2019)

With all the changes happening around us because of the COVID-19 pandemic: self-quarantine and maintaining social distancing, the use of online teaching by all academic faculty members of KSU, and the minister's overnight decision to change to online teaching, this study aims to investigate academic stress among KSU College of Education students.

## **Methodology**

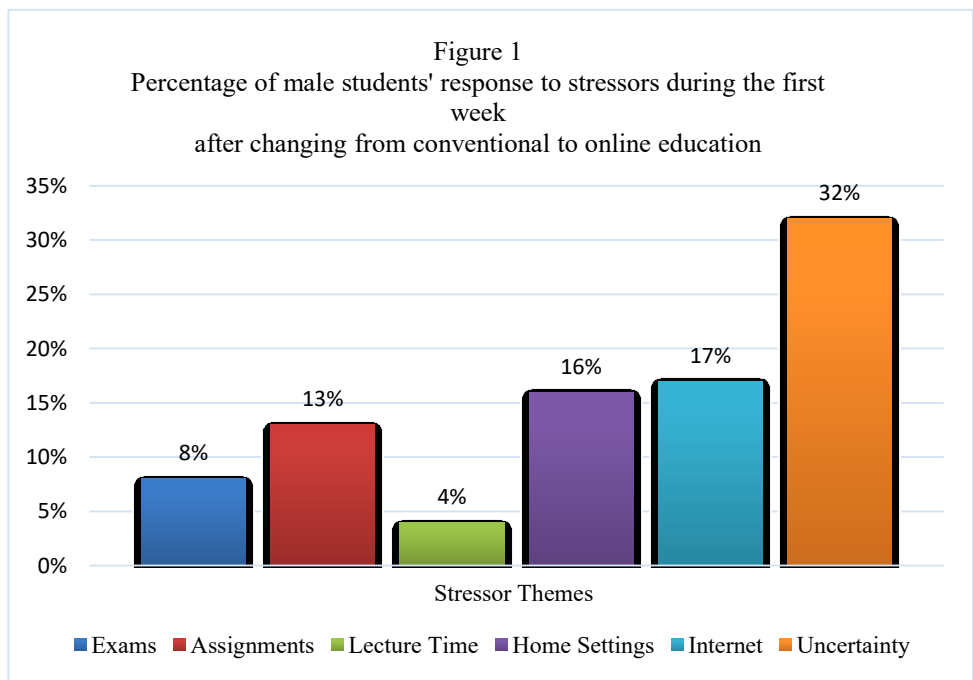
The research method applied a content analysis of a report issued by the College of Education following the first week of online teaching. A questionnaire was sent out to all students (male and female) enrolled in the College of Education (Islamic studies, Quranic studies, Early childhood education, Special education, Art education, Psychology, Education administration, Education policy, Education technology, Curriculum and instruction), enquiring about the difficulties they are facing.

Six themes of concerns (stressors) were detected in the students' response to the college questionnaire: 1) Exams (type and dates of the exams), 2) Assignments (type and amount of assignments), 3) Lecture time,

4) Home and academic settings (homes are not equipped for learning - some students do not have computers at home, or the living space is small, therefore attending online classes might be a challenge), 5) Using online platforms, and 6) Uncertainty (regarding the end of the semester, and the students have concerns about the fairness of online exams and assignments, as well as their ability to comprehend online lectures).

## Results

The report by the College of Education indicated that 646 male students answered the questionnaire, yet only 77 of them wrote about their concerns, problems and fears (Figure 1).



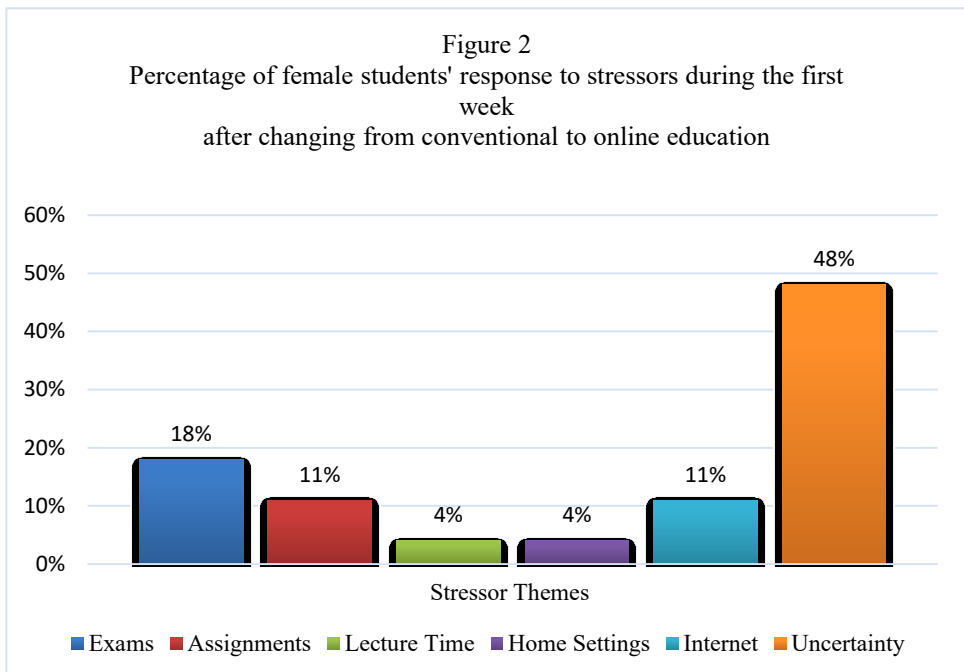
Results in Figure 1 indicate that 32% of the students showed uncertainty regarding their assessment and the end of semester final exam, how they are assessed, how this semester will be calculated in their GPA, how their lecturers will deal with all their assignments, and if they will be assessed fairly.

A total of 17% had problems with internet speed or cost, while others had problems and concerns regarding their ability to use online platforms. This is why some students enrolled in the university's online training on how to use and work in Blackboard and other programs. A total

of 16% of students found learning and taking lectures at home inconvenient, 10% of these students are from the Art education programme. Their programme relies heavily on using college facilities to produce their artwork, and since no one is allowed on the university campus they found it difficult to finish their work. However, 3% of students found learning through online platforms rewarding and suitable, because they could learn and take lectures from the comfort of home and at a convenient time.

A total of 13% of students have concerns about an increase in homework and assignments because of the situation and the difficulties they are facing to secure data and references for their work, yet only 1% preferred assignments over exams. A total of 8% of the students found online exams inappropriate and unfair, while 3% feel that online exams are the best way to assess what they have learned, and the best assessment strategy under these circumstances. In addition, 4% are having problems with changes made by their lecturers regarding lecture times.

Regarding the fears and concerns (stressors) of female students, 438 out of 1,625 reported about the concerns and difficulties they faced during the first week after changing from the conventional system to online learning (Figure 2).



A total of 48% of the female students were unsure of the future and concerned about final exams, when will they be held, will they be online or held conventionally, and were uncertain regarding the way the exams would be generally assessed. Where the majority of them have no faith in online exams, they are not sure if their lecturers are sufficiently trained to use online platforms (most of these students did not know that from day one the university started training and retraining their staff through the Deanship of Skills Development to work with different online educational platforms to cater for all needs during the **quarantine**).

Out of the uncertainty the students encounter, exams are one of the key issues. Here, 18% are not in favour of online exams, and they are urging their lecturers to use different means of assessments even if they have to work more on different assignments. On the other hand, only 0.2% were in favour of more exams and less course work. While 11% are in favour of course work, they feel that they will gain more through research and course work than they will get out of exams. Nevertheless, 4% argue against adding more assignments because they were having technical issues accessing the university's digital library (which, by the second week, had been resolved by the university's technical support). Another 11% have issues with online platforms and the internet; either the internet is slow or costs a lot of money, or they did not take any training on how to learn and interact through these educational platforms (this has been tackled by the university's E-Transactions & Communications (2020)), or they simply do not understand online lectures.

A total of 4% are unhappy with changes in lecture time made by some of the lecturers. This was to avoid internet problems, particularly during mornings when most lectures are held. Therefore, some lecturers delayed sessions to the afternoon and some even after that; this is why this 4% are unhappy because it is impacting their life. Another 4% disagree with online learning because it is disrupting other duties, especially responsibilities regarding their families or children. They do not find learning and taking lectures at home favourable; on the contrary, it disrupts their learning.

## **Conclusion**

Overall results indicated that the highest stressor affecting the students is the uncertainty they feel regarding exams, the end of the semester, and their assessment. As stress occurs when a person is uncertain about something important, it affects both the body and mental health (Peters et al., 2017), Universities across the world should be clear with their

plans for exams and assessments as soon as possible, as this would help to reduce much of the stress the students are experiencing besides the stress of the COVID- 19 pandemic. Demands due to an increase in course work that students are facing, specifically with internet problems and weak signals encountered by some students, is a stressor that puts students at risk of falling into depression. Symptoms of depression are increasing in university students during submission of their course work (Barker et al., 2018). Hence, academic staff are advised to give their students more time for course work submission, are requested to be clear about assessment methods, and not to add more work as a substitute for exams because of the new situation everyone is facing.

As the COVID- 19 pandemic moves from nation to nation, universities all over the world should instigate a number of measures to help reduce the negative psychological impact of the situation on their students, such as having proper online academic advisers, as well as psychological counselling for their mental health. Faculty members must be advised on how to incorporate new assessment methods to use with their students and embrace technology while paying attention to their students' experiences and effective learning (Sahu, 2020). Decisions concerning students should not be left to individual departments, they should be maintained and issued by the university's administration to avoid confusion and provide consistency, which would reassure students' regarding fairness and alleviate their concerns.

This research analysed reports conducted during the first week of the introduction of online learning at KSU. More research is required to understand what students are going through in different disciplines and throughout universities, how they are coping with these changes and new rules and regulations implemented by their universities, as well as how they perceive these changes impact their academic future while keeping in mind the diverse circumstances between students, universities, cities, countries and ways of life.

---

## References

---

- Al Meajel, T. M., & Sharadgah, T. A. (2018). Barriers to using the blackboard system in teaching and learning: Faculty perceptions. *Technology, Knowledge and Learning*, 23(2), 351-366.
- Aljaber, A. (2018). E-learning policy in Saudi Arabia: Challenges and successes. *Research in Comparative and International Education*, 13(1), 176-194.

- Alkhalidi, A., & Abualkishik, A. (2019). The mobile blackboard system in higher education: Discovering benefits and challenges facing students. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 6(6), 6-14.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of youth and adolescence*, 47(6), 1252-1266.
- DiMattia, D. J., Yeager, R. J., & Dube, I. (1987). Emotional barriers to learning. *Personnel journal*, 68(11), 86-89.
- E-Transactions & Communications. (2020). <https://tp.ksu.edu.sa/>
- Hughes, S., Wickersham, L., Ryan-Jones, D., & Smith, S. (2002). Overcoming Social and Psychological Barriers to Effective On-line Collaboration. *Educational Technology & Society*, 5(1), 86-92
- Nguyen, N. T., Tran, H. A., & Luu, L. N. (2017). Classroom management: Difficulties facing fast-track teacher-trainees in the tutoring program. *The English Teacher*, 45(2), 84-95.
- Peters, A., McEwen, B., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164-188.
- Rovai, A. P., & Downey, J. R. (2010). Why some distance education programs fail while others succeed in a global environment. *The Internet and Higher Education*, 13(3), 141-147.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Saudi Ministry of Education. (2020). <https://www.moe.gov.sa/ar/news/pages/co-2020-6432.aspx>
- WHO. (2020). <https://www.who.int/blueprint/priority-diseases/key-action/novel-coronavirus/en/>

# Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students

Online  
education  
during  
COVID-19

Received 21 May 2020  
Revised 17 August 2020  
Accepted 31 August 2020

Yamini Chandra

*School of Commerce, Narsee Monjee Institute of Management Studies,  
Mumbai, India*

## Abstract

**Purpose** – Due to COVID-19 pandemic, the government around the world has closed all the educational institutions to control the spread of disease, which is creating a direct impact on students, educators and institutions. The sudden shift from the physical classroom to virtual space is creating a disruption among students. The purpose of this study was to analyze the perception of academic stress experienced by students during current online education and coping strategies using emotional intelligence adopted by them.

**Design/methodology/approach** – Using a purposive sampling method, data were collected on a sample of 94 students pursuing undergraduation and postgraduation from two Indian cities, Ahmedabad, and Mumbai. The survey was conducted using two online questionnaires, Perceptions of Academic Stress Scale and Emotional Intelligence Scale and analyzed using descriptive statistics with chi-square analysis. A telephonic discussion was also conducted with some respondents to understand different coping strategies used by them to handle the stress.

**Findings** – The findings indicated significant differences were observed between the fear of academic failure and online and home environment among male and female students. Many of them have started diverting themselves to various creative activities and taking up courses that are helping them to learn new technical skills. By using emotional intelligence and distancing from boredom and depressive thoughts, students were trying to cope with negative effects arising from the current pandemic situation.

**Research limitations/implications** – This research study will be beneficial to educators, scholars, students, parents and will add a contribution to its field. However, the key factors studied were limited to a small sample from selected institutions and cities, which cannot be used to generalize to a large population.

**Practical implications** – The findings of this paper will be useful to assess the key challenges of online education especially at the time when it is the only option.

**Social implications** – The findings of this paper will be beneficial to understand the academic stress experienced by students and how a cultural and educational modification will be implemented.

**Originality/value** – This research study was conducted during the lockdown in India (April–May 2020), and the results derived through it are original in nature.

**Keywords** Academic stress, COVID-19, Emotional intelligence, Online education

**Paper type** Research paper

## Introduction

The coronavirus disease (COVID-19) [1] is a health crisis that has completely changed the lives and perspectives of all people. The COVID-19 was first identified in December 2019 in Wuhan, the capital of China's Hubei province. Since then, it has spread globally resulting in the ongoing 2019–20 coronavirus pandemic (Hui *et al.*, 2020, p. 264) (as seen in Ilimiyah and Setiawan, 2020). The government around the world has closed all the educational institutions, to control the spread of disease, considering the safety of students, educators and all associated people. There is a severe short-term disruption that has been felt by families across the globe. Home education has brought a lot of shocks not only to students but also to their parents' productivity (Borges and Sievertsen, 2020). As now teaching has moved from physical to virtual classrooms at "untested and unprecedented" level (Borges and Sievertsen,





---

2020), parents have to spend more time monitoring their children and motivating them to continue education. Across the globe, this closure is impacting more than 90% of the world's student population, of which India itself is observing 34,337,594 affected learners (this number only includes learners enrolled in tertiary education in Indian universities, as on May 03, 2020) [2].

Globally over 1.2bn children are affected due to COVID-19 and are currently taking education remotely using digital platforms. To help institutions overcome this unexpected crisis, UNESCO is working with ministries of education across nations to ensure continued learning of students using different alternative channels and supporting them in various ways by technical assistance, selection of digital learning tools, arranging webinars and creation of national learning platforms [3]. A report by the World Economic Forum (Li and Lalani, 2020) observed that online learning in today's time has increased students' retention and grasping information at a faster pace. Many educational institutions, government organizations and technology-led start-ups have introduced online courses (many of which are free and some have a very minimal fee) which is helping students and educators to temporarily cope with stress which is evolving due to lockdown and shutdown of all workspaces. One such is Byju's, a Bangalore, India-based digital educational platform founded and started by Byju Raveendran, who has announced to give free access to children from its learning app (Lewis, 2020) [4].

Researchers, educators across the globe are trying their best to come up with more enhanced learning techniques based on the current situation, one of its types is designed by Ilmiyah and Setiawan (2020) which is a "student worksheet", to guide distance learning based on scientific literacy indicators in the COVID-19 topic. Researchers in the past have also employed self-efficacy instruments in various academic and technology-related courses and observed that it has a positive influence on students' achievement and persistence in specific tasks (Puzziferro, 2008, p. 73). A report by Bullen (1990) quoted that Utopian possibilities of classroom instructions using technology-based instruction have further observed distance learning's practical implications as a supplement to enhance learning (p. 30) (seen in Phipps and Merisotis, 1999). Some have even observed that academic leaders report that their faculties "accept the value and legitimacy of online education" (Allen and Seaman, 2016).

Imparting education using online mode has started with the advent of the Internet since the 1990s. Initially, the aim was to test the acquisition of transferable skills in communication and information technology (using computer-aided learning) (Volery and Lord, 2000). E-learning, online learning, web-based learning, internet-based learning or computer-assisted learning are terms that are interchangeably used for this type of learning ways (Ruiz *et al.*, 2006). The rapid expansion and use of the Internet and easily available platforms have made educational institutions reaching out and delivering education to students spread geographically. Online learning, distance education and remote learning is nothing new to us. The only difference is now it has taken the only source of education due to the social distancing and nationwide lockdown amidst COVID-19 pandemic.

The COVID-19 pandemic is accompanied with strictly following isolation measures that have led learners and educators to confine at their homes; a disturbing social life and learning at isolation has made it stressful for students and educators. The mere essence of group learning, group classroom activities are being missed by both educators and students. All this has led to an experience of stress by both students and educators. Low physical activity and spending all time at home are creating its negative impact, which all of us are trying to overcome using a lot of other activities to cope with this condition.

*Academic stress* emerges out from experiencing stress due to factors such as scholarship requirements, family-related pressures, competition in the class and course-related stress and financial burdens, (Misra and Castillo, 2004, p. 133) experienced by students. For some students, it can also be due to migrating at different places, learning different cultural values

and language in addition to getting adjusted to academic requirements (Mori, 2000; Essandoh, 1995). Students always live under the pressure to perform better than their peers. They are continuously compared with siblings and other children/kids of their age by their parents, teachers, friends, etc. This always leads to a situation making these children confused and under constant pressure to perform better, achieve better grades, excel well in extracurricular activities, take up hobby classes and what not. Many times, it has been observed that parents put these undue pressures to satisfy their unmet needs which they were not able to fulfill due to personal reasons. Teens nowadays experience peer pressure of involving themselves in many activities apart from academic involvement, so that their peers can welcome them in their groups. As students experience a high level of stress arising from unprecedented academic pressure, most of them report experiencing low self-esteem, a poor concentration that has its impact on their academic performance. The perception of academic stress is creating a very negative impact on their well-being, their decision to choose career options, sleeping difficulties, psychosomatic complaints, worrying about future, comorbid conditions like anxiety and depression, inability to manage course workload, etc. (Bedewy and Gabriel, 2015; Acharya, 2003; Iqbal *et al.*, 2015). The perception of the academic stress scale used in this study was developed on 100 students (men and women) with the age range of 19–26 yrs, pursuing the third year in educational psychology at Tanta University, Egypt. This scale overall observed students' confidence in their academic performance and their ability to succeed academically.

Emotional intelligence is an emerging topic for educational, psychological and management studies. The concept is rooted in the understanding of emotions of self, helping oneself to direct the emotional reactions and labeling the experiences of different emotions and helping others to understand and help people to channelize their emotions (Bliss, 2005). It also refers to tackling emotional upsets, adapting ways and capacity to avoid emotional exhaustion such as stress, emotional self-control, burnout and learning to avoid the negativity of emotions and handling egoism (Sala, 2002; Chandra and Mathur, 2016, p. 231). The emotional intelligence scale used in this study was developed by Hyde *et al.* (2002), first administered on a sample of 200 Indian executives. The scale originally had 106 items, but after statistical analysis, only 34 items were included in the final version. The scores assess individuals on “above average emotionally intelligent”, “below average emotionally intelligent” and “average emotionally intelligent” (Suleman *et al.*, 2019; Hyde *et al.*, 2002). During their elementary years of education, students were given a lot of exercises which helps them to understand and become aware of their own emotions and practical applications which help them to channelize their emotions in more constructive ways. Students are observed to practice self-awareness, indulging in value-driven activities, empathy and assertive and altruistic work behavior. A lot of academic activities like group projects, team activities, role plays, etc. help them to develop all these along with their academic achievement.

#### *The objective of the study*

This study was conducted to understand and analyze the perception of academic stress as experienced by students (from higher educational institutions) and coping strategies using their emotional intelligence during the current COVID-19 pandemic. The disturbed education because of the sudden lockdown has made it very difficult for educational institutions, educators, students and their families and creating a negative impact on their personal, emotional, social and financial well-being. The objectives of the study are:

To analyze the experience of academic stress experienced by students arising due to online education.

To analyze the coping strategies using emotional intelligence by students to overcome academic stress.

To analyze the significant effects of academic stress and emotional intelligence on students (male and female) and other background variables such as a history of academic failure, current online education and current home environment.

---

## Methodology

### *Sample, procedure, and data collection*

Using a purposive sampling technique (Kothari, 2009), the researcher approached a large number of a heterogeneous group of students pursuing graduation and post-graduation from different management schools in India. An email explaining the objective of the study was sent to each prospective applicant; after seeking their willingness to participate, the online questionnaire was shared with them. However, after repeated follow-ups, 94 students have responded with their filled responses and were included in the study. A telephonic discussion was also carried out by researchers with respondents to discuss various ways adopted by them to cope with academic stress. The data were collected during the lockdown in India (April–May 2020).

### *Tools used for data collection:*

Perceptions of Academic Stress Scale (PAS) (Bedewy and Gabriel, 2015, p. 4) is an 18-item, five-point Likert-type scale to measure perceptions, academic stress and its sources in students. This scale was standardized on students pursuing undergraduation and postgraduation. The responses ranged from (1 = strongly disagree to 5 = strongly agree) measuring four dimensions with internal consistency; these dimensions are as follows: pressures to perform (0.6), perceptions of workload and examinations (0.6), self-perceptions (0.5) and time constraints (0.6). The overall internal consistency reliability was 0.7, with high scores indicating higher stress experienced by students (Bedewy and Gabriel, 2015, p. 5).

Emotional Intelligence Scale (EIS) (Hyde *et al.*, 2002) is a 32-item, five-point Likert-type scale to measure emotional intelligence among people. The responses ranged from (1 = strongly disagree to 5 = strongly agree) measuring ten dimensions which are self-awareness, empathy, self-motivation, emotional stability, managing relations, integrity, self-development, value orientation, commitment and altruistic behavior. The split-half reliability coefficient of the scale was found to be 0.88; reliability content was 0.93 (as seen in Uzzaman and Karim, 2017). A high score indicates that a person can balance personal and emotional life.

## Results

This section depicts the results of the statistical analysis carried out on the collected data.

Table 1 represents the demographic profile of respondents in proportion to male ( $n = 56$ ) (56.4%) and female ( $n = 44$ ) (43.6%) with age ranging from 18 to 24 years (mean = 21 years); pursuing undergraduation ( $n = 79$ ) (84%), postgraduation ( $n = 15$ ) (16%) and were representing different Indian regions as eastern ( $n = 4$ ) (4.3%), western ( $n = 71$ ) (75.5%), northern ( $n = 18$ ) (19.1%) and southern ( $n = 1$ ) (1.1%) regions. The students were asked about other variables, such as (1) history of their academic failure, wherein 85.1% of students responded with “never”, while 14.9% responded with experience of failing academically more than once. While the response on (2) satisfaction with the current online learning environment, it was observed that 58.5% of students have responded with their dissatisfaction and 41.5% of students have responded with their satisfaction with the current online learning environment. Furthermore, when asked about their satisfaction with

the current home environment, 85.1% of students responded with their satisfaction, while 14.9% responded with dissatisfaction with the current home environment.

Table 2 represents the descriptive analysis on both the scales, for the analysis of PAS it was observed that the values for mean = 58.2, median = 57.0, SD = 6.88, skewness = -0.036112 and kurtosis value was observed to be 0.111184. For the EIS scale, the calculated values were mean = 113.43, median = 113, SD = 11.76, skewness = 0.180648, and kurtosis value was observed to be -0.138646.

Table 3 represents the chi-square value to find out the effect and the differences of history of academic failure (never failed or failed more than once) on male and female students. It was observed that overall male students have reported a high score (107.3) for the factor “failed in the past more than once” compared with female students (135.2), whereas for the factor “never failed”, female students were observed to scored higher (23.1) compared with their counterparts (19.0). The calculated chi-square value was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 285.53, p = 0.00001$  (Sig.  $p < 0.5$ ), whereas the chi-square statistic with Yates correction was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 284.79, p = 0.00001$  (Sig.  $p < 0.5$ ).

Table 4 represents the chi-square analysis of the factor “satisfaction with the current online learning environment” on male and female students. It was observed that overall male

Criterion groups	Levels	Data in numbers	Frequency
Gender	Female	41	43.6
	Male	53	56.4
Education (currently pursuing)	Undergraduate	79	84.0
	Post-Graduate	15	16.0
Geographical representation of Indian regions	Eastern	04	4.3
	Western	71	75.5
	Northern	18	19.1
	Southern	01	01.1
History of academic failure	Never	80	85.1
	More than once	14	14.9
Satisfaction with the current online learning environment	No	55	58.5
	Yes	39	41.5
Satisfaction with the current home environment	No	14	14.9
	Yes	85	85.1

**Table 1.** Demographic analyses of the students on the identified variables (a) gender, (b) pursuing education, (c) history or academic class failure, (d) satisfaction with the current online learning environment and (e) satisfaction with the current home environment ( $N = 94$ )

Calculated values	PAS	EIS
Frequency count	94	94
Mean	3.276	3.904
Standard deviation (SD)	1.120	0.855
Standard error	0.061	0.232
Skewness	-0.71	-0.582
Kurtosis	2.960	3.153

**Table 2.** Analysis of descriptive statistics ( $N = 94$ )

Criterion groups	Category 1 male	Category 2 female	Marginal row totals
Group 1 (never failed)	7252 (7633.1) [19.0]	6437 (6055.9) [23.1]	13689
Group 2 (failed more than once)	1735 (1353.9) [107.3]	693 (1074.1) [135.2]	2428
Marginal column totals	8987	7130	16117 (grand total)

**Table 3.** Chi-square analyses on academic failure ( $N = 94$ )

# AEDS

students have reported high scores on their experience of dissatisfaction with the current online learning environment (0.18) compared with female students (0.2), whereas, an equal score was observed related to expressing satisfaction with the current online learning environment reported by both male and female students. The calculated chi-square value was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 1.01, p = 0.316087$  (Non-Sig.  $p < 0.5$ ), whereas the chi-square statistic with Yates correction was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 0.9731, p = 0.323918$  (Non-Sig.  $p < 0.5$ ).

**Table 5** represents the chi-square analysis to find out the “satisfaction with current home environment” on male and female students. It was observed that overall female students have reported high scores on expressing their dissatisfaction with the home environment (81.2), compared with the male students (64.4), whereas, while expressing their satisfaction, 13.6 female students reported a high score compared with male students (10.8). The calculated chi-square value was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 170.03, p = 0.00001$  (significant at  $p < 0.5$ ), whereas, chi-square statistic with Yates correction was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 169.44, p = 0.00001$  (Sig.  $p < 0.5$ ).

**Table 6** represents the chi-square analysis on gender (male; female) and pursuing current education (undergraduation; postgraduation) on the PAS scale. With relation to stress, no significant differences were observed between the students pursuing graduation and postgraduation. The calculated chi-square value was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 0.3093, p = 0.578105$  (Non-sig.  $p < 0.5$ ) and  $X^2(1, N = 94) = 0.2696, p = 0.603614$  (Non-Sig.  $p < 0.5$ ) (chi-square statistic with Yates correction).

**Table 7** represents the chi-square analysis on gender (male; female) and pursuing current education (under graduation; post-graduation) using the EIS. It was observed that, from the group of under graduation, female students have reported high score (1.32) compared with male students (1.01), whereas the group pursuing postgraduation showed similar observation; here also female students have reported high score (7.17), compared with male students (5.48). The calculated chi-square value was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 14.99, p = 0.000108$  (Sig.  $p < 0.5$ ), whereas the chi-square statistic with Yates correction was observed to be  $X^2(1, N = 94) = 14.7795, p = 0.000121$  (Sig.  $p < 0.5$ ).

**Table 4.**  
Chi-square analyses on current online learning environment ( $N = 94$ )

Criterion groups	Category 1 male	Category 2 female	Marginal row totals
Group 1 (No)	5226 (5257.1) [0.18]	4202 (4170.9) [0.2]	9428
Group 2 (Yes)	3761 (3729.9) [0.3]	2928 (2959.2) [0.3]	6689
Marginal column totals	8987	7130	16117 (Grand total)

**Table 5.**  
Chi-square analyses on the current home environment ( $N = 94$ )

Criterion groups	Category 1 male	Category 2 female	Marginal row totals
Group 1 (No)	1002 (1290.3) [64.4]	1312 (1023.7) [81.2]	2314
Group 2 (Yes)	7985 (7696.7) [10.8]	5818 (6106.3) [13.6]	13803
Marginal column totals	8987	7130	16117 (Grand total)

**Table 6.**  
Chi-square analyses on PAS scale for the factors, gender and pursuing education ( $N = 94$ )

Criterion groups	Category 1 undergraduate	Category 2 post-graduate	Marginal row totals
Group 1 (male)	2462 (2469.5) [0.02]	482 (474.5) [0.12]	2944
Group 2 (female)	2113 (2105.5) [0.03]	397 (404.5) [0.14]	2510
Marginal column totals	4575	879	5454 (Grand Total)

## Discussions of the analyzed data

The current lives of all students, educators and families have observed a complete disruption due to nationwide lockdown and social distancing as a preventive precautionary measure taken for COVID-19. This has made everyone stay away from the place where they used to spend a maximum of their time (viz. schools, colleges, workplaces). Students are terribly missing their schools, college campuses, their friends, visiting the library, working in laboratories, working in group assignments projects, etc. Though in earlier times, these would have sounded nothing special, today (with the current situation) this reminds students of their good old times. Some researchers concluded that distance education was observed as better than campus-based education and came across as positive student–faculty attitudes (Bullen, 1990, p. 112). While some scholars have observed that “students always experience academic pressure as the biggest stress in their lives” (China Youth Social Service Center, 2008) and most of them experience stress related to pressure from transitional examinations, study workload (Liu and Tein, 2005; Zhang *et al.*, 2001; Li and Zhang, 2008; as seen in Truc *et al.*, 2015, para. 2, p. 3), not able to achieve better in exams and not able to live up to parents and teachers’ expectations. And all these lead to experiencing feelings of stress and burnout among students.

As a precautionary and only source of measure to break the chain of COVID-19 pandemic, the government had to implement sudden lockdown and compulsory social distancing among people. This has led to another scenario wherein authorities are required to take immediate action to continue educating and evaluating students using virtual or online mode, taking special care that all this should not have any adverse impact on their studies. Many countries are trying to quickly provide access to digital learning content using multiple sources [5], however, the challenges emerging out of this new arrangement (and the only source as of now) has led educators to come up with more impactful online education. The classes now are being conducted using digital platforms, some have canceled exams, some have postponed and many institutions have adopted other alternate ways to evaluate students. Some students’ careers might benefit from this disruption, but many bright and deserving students are finding it difficult to miss an opportunity to showcase their knowledge and score better grades through their performance in exams. All this has also presented us with a newer and alternate perception of our education system. But this also comes with a challenge that how the switch off from digital learning to traditional classroom learning will take place once the lives will get back as earlier. This will have a tremendous impact on all of us. Teachers, educators have more challenges; they need to switch playing a role from educator to intellect-on-stage mentor.

Going ahead, a further step was taken to understand the unique coping strategies adopted by students; a telephonic conversation was carried out on randomly selected 15 respondents, where they shared how they are coping with the academic stress emerging out of the current scenario. Some respondents narrated that they are trying to get focus using other alternate ways by engaging themselves to take up some online courses (to get more and diverse technical skills), “my writing skills are improving, I am learning digital marketing and I know this will be very helpful for my next academic section”, said one student who has planned to take up admission for MBA in next academic year. “I am helping my father updating the software on payments and finishing off the entry of pending vouchers, helping him

Criterion groups	Category 1 undergraduate	Category 2 post-graduate	Marginal row totals
Group 1 (male)	5031 (5102.8) [1.01]	1012 (940.2) [5.48]	6043
Group 2 (female)	3973 (3901.2) [1.32]	647 (718.8) [7.17]	4620
Marginal column totals	9004	1656	10663 (Grand total)

**Table 7.**  
Chi-square analyses on emotional intelligence scale for the factors, gender and pursuing education ( $N = 94$ )



scheduling zoom calls with NGO regarding food donation drive upcoming for next week,” said another student who was helping her father in his family business. Some have said they are taking a lot of creative activities and started to learn new hobbies (like music, painting, scripting, cooking, etc.), “my mother as happy as I am now helping her doing the household chores and now she has less complaint about me”, said another student as she has started helping her mother in household chores, teaching math to his younger sibling. Some have even started a voluntary internship (working from home) with firms. “I improved my listening and learning skills, I learned to patiently listen to my mentor and how the customer problems are addressed. As the internship is online and not face to face, it takes time to comprehend things. The internship starts at 10.00 am, but because there is no one to supervise, I sometimes start late, but I am enjoying my work”, said another student. All these activities (but not limited to) are giving them exposure to the world of work but also giving a sense of achievement and being a part of an organization that in itself is motivating for many students and is helping them increase their productivity. In another way, this can be referred to as using their emotional intelligence and diverting boredom and depressive thoughts students were trying to cope with the current pandemic situation. Some students even said that they were not able to save themselves and got lured with the Internet and end up spending most of their time on social media, e-connecting with others, which according to them is another way to cope with academic stress.

### **Conclusion**

Students all over the globe experience stress arising out of many academic as well as nonacademic aspects such as environmental, socio-cultural and psychological factors. Stress arises in a way to perform better than peers, to live up to the expectations of parents, teachers, to score better grades which will help to get a dream job. All these put heavy pressure on students leading to a feeling of burnout arising from academic stress, while emotional development starts right from childhood and it affects children in many ways, developing ego concept and his/her emotional and social development. Children also develop emotional intelligence while observing their environment, teachers, peers, parents, siblings and developing an attachment with them (Suess *et al.*, 1992). But what is missing which probably we have realized while going through the current situation, is that from now onwards, we need to teach our children to develop their emotional intelligence following social distancing and keeping away from each other physically, but not psychologically. With the advancement in the field of information technology, this can be practiced. It was observed that respondents were able to “reduce negative and unexpected emotional outbursts” (Uzzaman and Karim, 2017) and were able to divert it into different activities knowingly or unknowingly, which is one of the coping strategies adopted by students.

### **Limitations:**

This study was conducted on a smaller sample of students pursuing an undergraduate and post-graduate degree in management from two cities of India, using limited variables and tools, and hence the results cannot be generalized to a larger population.

### **Significance and implications**

This study would be helpful to teachers, educators, institutional management, students and parents to understand the effect of the current online learning environment and its impact on the current education of students. Experts will be able to derive more comprehensive information and then can be used to broaden the scope of the study.

Note: This paper is presented in National Webinar on “Individual and Organizational Strategies to deal with Stress Issues during Corona phase”, organized by the Department of

---

Applied Psychology, IGNTU, Amarkantak (MP) in collaboration with Society for Industrial and Organizational Psychology, Varanasi on May 26, 2020.

Online  
education  
during  
COVID-19

---

### Notes

1. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak (<https://www.who.int>) retrieved as on April 30, 2020.
2. UNESCO. COVID-19 Educational Disruption and Response. (<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>) retrieved as on May 03, 2020.
3. UNESCO. UNESCO's support: Educational response to COVID-19. ([www.unesco.org/covid19/education](http://www.unesco.org/covid19/education)) retrieved as on May 03, 2020.
4. CNN Business. Coronavirus lockdown could give online education a lasting boost in India. (<https://edition.cnn.com/2020/04/08/tech/online-education-india-coronavirus-spc/index.html>) retrieved as on April 30, 2020.
5. World Bank. Remote Learning, EdTech and COVID-19. (<https://www.worldbank.org/en/topic/edutech/brief/edtech-covid-19>) retrieved as on April 30, 2020.

### References

- Acharya, S. (2003), "Factors affecting stress among Indian dental students", *Journal of Dental Education*, Vol. 67, pp. 1140-1148.
- Allen, I.E. and Seaman, J. (2016), *Online Report Card: Tracking Online Education in the United States*. Babson Survey Research Group, Babson College, 231 Forest Street, Babson Park, MA 02457.
- Bedewy, D. and Gabriel, A. (2015), "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale", *Health Psychology Open*, Vol. 2 No. 2, 2055102915596714.
- Bliss, S.E. (2005), "The affect of emotional intelligence on a modern organizational leader's ability to make effective decisions", (accessed 12 January 2012).
- Bullen, M. (1990), "Learner responses to television in distance education: the need for a qualitative approach to research", in Clough, B. (Ed.), *Proceedings of the Ninth Annual Conference of the Canadian Association for the Study of Adult Education*, University of Victoria, Victoria, BC, pp. 48-53.
- Burges, S. and Sievertsen, H.H. (2020), *Schools, Skills, and Learning: The Impact of COVID-19 on Education*, CEPR Policy Portal, Published: 01 April 2020, available at: <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education> (accessed 30 April 2020).
- Chandra, Y. and Mathur, K. (2016), "Perception of entrepreneurial orientation, aspiration, and its impact on emotional wellbeing: challenges for the future entrepreneurs", *Research Trends in Economics, Finance, and Human Resource Management*, Nirma University, pp. 227-237.
- China Youth Social Service Center (2008), "2007 China national juvenile internet use survey report", available at: <http://news.qq.com/a/20081020/001953.htm>.
- Essandoh, P.K. (1995), "Counseling issues with African college students", *The Counseling Psychologist*, Vol. 23, pp. 348-360.
- Hui, D.S., Azhar, E.I., Madani, T.A., Ntoumi, F., Kock, R. and Dar, O. (2020), "The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health – the latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China", *International Journal of Infectious Diseases*, Vol. 91 January 14, pp. 264-6.
- Hyde, A.S., Pethe, S. and Dhar, U. (2002), *Emotional Intelligence Scale*, Vedant Publications, Lucknow.
- Ilmiyah, S. and Setiawan, A.R. (2020), "Students' worksheet for distance learning based on scientific literacy in the topic coronavirus disease 2019 (COVID-19)". doi: [10.31237/osf.io/fpg4j](https://doi.org/10.31237/osf.io/fpg4j).
- Iqbal, S., Gupta, S. and Venkatarao, E. (2015), "Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates", *Indian Journal of Medical Research*, Vol. 141 No. 3, pp. 354-357.



- 
- Kothari, C.R. (2009), *Research Methodology: Methods and Techniques*, 2nd Revised ed., New Age International Publishers, New Delhi, pp. 14-72.
- Lewis, N. (2020), "Coronavirus lockdown could give online education a lasting boost in India", Published: April 08, 2020, available at: <https://edition.cnn.com/2020/04/08/tech/online-education-india-coronavirus-spc/index.html> (accessed 3 May 2020).
- Li, C. and Lalani, F. (2020), "The COVID-19 pandemic has changed education forever", This is how. World Economic Forum published: April 29, 2020, available at: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/coronavirus-education-global-covid19-online-digital-learning/> (accessed 3 May 2020).
- Li, H. and Zhang, Y. (2008), "Factors predicting rural Chinese adolescents' anxieties, fears, and depression", *School Psychology International*, Vol. 29, pp. 376-384.
- Liu, X. and Tein, J.Y. (2005), "Life events, psychopathology, and suicidal behavior in Chinese adolescents", *Journal of Affective Disorders*, Vol. 86, pp. 195-203.
- Misra, R. and Castillo, L.G. (2004), "Academic stress among college students: comparison of American and international students", *International Journal of Stress Management*, Vol. 11 No. 2, p. 132.
- Mori, S.C. (2000), "Addressing the mental health concerns of international students", *Journal of Counselling and Development*, Vol. 78, pp. 137-144.
- Phipps, R. and Merisotis, J. (1999), "What's the difference? a review of contemporary research on the effectiveness of distance learning in higher education".
- Puzziferro, M. (2008), "Online technologies self-efficacy and self-regulated learning as predictors of final grade and satisfaction in college-level online courses", *The American Journal of Distance Education*, Vol. 22 No. 2, pp. 72-89.
- Ruiz, J.G., Mintzer, M.J. and Leipzig, R.M. (2006), "The impact of e-learning in medical education", *Academic Medicine*, Vol. 81, pp. 207-12.
- Sala, F. (2002), *Emotional Competence Inventory: Technical Manual*, The Hay Group, Boston.
- Suess, G.J., Grossmann, K.E. and Sroufe, L.A. (1992), "Effects of infant attachment to mother on quality of adaptation in preschool: from dyadic to individual organization of self", *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 15, pp. 43-65.
- Suleman, Q., Hussain, I., Syed, M.A., Parveen, R., Lodhi, I.S. and Mahmood, Z. (2019), "Association between emotional intelligence and academic success among undergraduates: a cross-sectional study in KUST, Pakistan", *PloS One*, Vol. 14 No. 7, e0219468.
- Truc, T.T., Loan, K.X., Nguyen, N.D., Dixon, J., Sun, J. and Dunne, M.P. (2015), "Validation of the educational stress scale for adolescents (ESSA) in Vietnam", *Asia-Pacific Journal of Public Health*, Vol. 27 No. 2, pp. NP2112-NP2121.
- Uzzaman, M.A. and Karim, A.R. (2017), "Emotional intelligence scale: assessing its psychometric characteristics in Bangladeshi culture", *The International Journal of Indian Psychology*, Vol. 4 No. 2, pp. 86-87.
- Volery, T. and Lord, D. (2000), "Critical success factors in online education", *International Journal of Educational Management*. doi: [10.1108/09513540010344731](https://doi.org/10.1108/09513540010344731) (accessed 21 May 2020).
- Zhang, H., Tao, F. and Zeng, G. (2001), "Depression and its correlates among middle school students in Anhui province", *Chinese Journal of School Health*, Vol. 22, pp. 497-498.

### Corresponding author

Yamini Chandra can be contacted at: [yaminichandra23@gmail.com](mailto:yaminichandra23@gmail.com)

---

For instructions on how to order reprints of this article, please visit our website:

[www.emeraldgroupublishing.com/licensing/reprints.htm](http://www.emeraldgroupublishing.com/licensing/reprints.htm)

Or contact us for further details: [permissions@emeraldinsight.com](mailto:permissions@emeraldinsight.com)

## ACADEMIC STRESS AMONG MEDICAL STUDENTS DURING THE PANDEMIC OF COVID-19 IN PAKISTAN

AMARHA NAEEM<sup>1</sup>, RIMSHA MUNIR<sup>1</sup>, ARFA AZIZ<sup>1</sup>, FARHAT IJAZ<sup>1</sup>, FARIDA HAFEEZ<sup>1</sup>,  
RANA KHURRAM AFTAB<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physiology, CMH Lahore Medical College & Institute of Dentistry (NUMS), Lahore,  
<sup>2</sup>Punjab Institute of Cardiology, Lahore

### ABSTRACT:

**Background and objective:** In Pakistan the first case of COVID-19 was reported on 26<sup>th</sup> February it led towards the closure of educational institutions on 14<sup>th</sup> March and at that time medical education also got transitioned regarding content of basic health sciences, behavioral sciences and clinical health sciences along with other educational institutions as this online transition got started with less infrastructure. medical education also got transitioned to online education with a lesser infrastructure

As medical students are more convenient in physical interactive sessions of study. This study aimed to find the perception of academic stress among medical students in COVID-19 pandemic.

**Methods:** It was a cross-sectional study and conducted in June 2020 by online survey using non-probability convenient type of sampling. In this study, 385 medical and dental students of the age (16-31years) from both Private and public sector medical colleges, after providing informed consent participants completed this online survey. Perception of academic stress was accessed by using pre-tested questionnaire of the Perception of Academic Stress Scale. Five-point Likert scale was used for the responses on items. Data analysis was performed by using SPSS. Data was presented in frequency and percentages. Chi-square test was used for comparison. P-value less than 0.05 was taken as significant

**Results:** The results showed that 120(31.2%) students were found confident regarding their future and almost same number of students were also stressed out regarding their studies in pandemic of COVID-19 as 118(30.6%) students strongly agreed with this statement. There were significantly higher number of female students 106 (32.2%) who felt this pandemic stressed them out regarding studies as compare to male students 12 (21.4%)(0.009).

**Conclusion:** We found that students were not satisfied with this setup and got frustrated in COVID-19 pandemic because of the disruption of their studies.

**KEYWORDS:** Academic stress, COVID-19 pandemic, Medical students, Online classes.

**How to cite this article:** Naeem A, Munir R, Aziz A, Ijaz F, Hafeez F, Aftab RK. Academic stress among medical students during the pandemic of covid-19 in Pakistan. *Pak Postgrad Med J* 2019;31(2): 47-50

---

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

*Correspondence to: Dr. Farhat Ijaz, MPhil.*  
*Assistant Professor,*  
*Department of Physiology,*  
*CMH Lahore Medical College & Institute of Dentistry,*  
*Lahore, Pakistan.*

*Email: farhat\_khurram\_rana@cmhlahore.edu.pk*

---

*Received: July 31, 2020;*

*Revised: November 03, 2020*

*Accepted: November 25, 2020*

### INTRODUCTION:

Medicine is a very stressful field of education because of the extensive, highly demanding curriculum, frequent examination and the fear of failure are the constant stressors<sup>1</sup>. COVID-19 was reported in Wuhan city of China in late December 2019 but late in March 2020 it was declared as a Pandemic<sup>2</sup>. In Pakistan, the first case of COVID-19 was reported on 26<sup>th</sup> February and all educational institutions got closed on 14<sup>th</sup> March and soon government of Pakistan ordered the educational institutions to develop the setup of online classes.

Online system is not a new mode of education for any university many faculty members are getting training to use online platform to carry out education but there is always a chance that some faculty members are proficient in the use of modern technology, especially computers but along with it many universities also don't have enough infrastructure to carry out online classes and many students don't have laptops and access to internet at homes<sup>3</sup>. System of education along with medical education had quickly transitioned to online format that include the content of the basic health sciences, clinical health sciences and even in behavioral sciences. Medical students are more convenient to study in physical settings of interactive sessions under the supervision of facilitators. Examination also got transitioned to the online format<sup>4</sup>. Online assessment system raised the question of reliability, authenticity and fairness<sup>5</sup>. Faculty members need to change their whole assessment styles to lower the chance of academic dishonesty such as transition to Quizzes as compared to other assignments.<sup>6</sup> E-assessment has its own drawbacks in developing countries like poor infrastructure and lack of the proper connectivity of internet.<sup>7</sup> The whole transition in this situation stressed out the students<sup>2</sup> and this influenced the well-being of students as it brought up frustration among students.<sup>8</sup>

Keeping in view all these factors, this study was aimed to find the perception of academic stress among medical students in COVID-19 pandemic.

## METHODS:

This cross-sectional study was conducted in June 2020 by online survey using non-probability convenient type of sampling. Ethical approval for this study was taken by the Ethical Review Board of CMH Lahore Medical College and institute of Dentistry. The data was collected by questionnaire having informed consent, demographic information (having age, gender, program, year of study, sector of college and BMI) and pre-tested questionnaire of the Perception of Academic Stress Scale<sup>9</sup>, it has six items related to students' academic self-perceptions. A five-point Likert scale was used for the responses on items. (1=extremely irrelevant, 2=irrelevant, 3=slightly relevant, 4=relevant, and 5=strongly relevant). Data was collected from different medical colleges of public and private sectors via Google forms. Three hundred and eighty-five respondents took part in the study after the informed consent. The inclusion criteria to participate was being currently a medical student and taking online classes and age ranging from 16-31 years.

Data analysis was performed by using the Microsoft Excel 2016 and IBM Statistic version 20.

Microsoft excel was used for editing and coding and then the excel file was imported to SPSS software. Descriptive statistics (frequency, percentage) and Chi-square test was executed by using the SPSS software. The variables were considered significant with P-value less than or equal to 0.05.

## RESULT:

Table (1) showed that the studied population were 329(85.5%) female and 56(14.5%) male of age between (16-31years). The higher percentage of age group 283(73.5%) were of 21 years and younger. According to the program of study predominantly 353(91.7%) students were of MBBS. Regarding the sector of college, 249(64.7%) students were from private sector participated in it dominantly. More number of participants belonged to 2<sup>nd</sup> year MBBS 171(44.5%). Regarding the BMI higher percentage of students 253(65.7%) were in normal range of BMI between 18.5-24.9.

Table 1: Demographic variables of study

Character	Frequency	Percent
Age		
21 years and younger	283	73.5
22-25 years	100	26.0
26 years	1	0.3
31 years	1	0.3
Gender		
Male	56	14.5
Female	329	85.5
Program		
MBBS	353	91.7
BDS	32	8.3
Year of study		
1 <sup>st</sup> year	89	23.1
2 <sup>nd</sup> year	171	44.5
3 <sup>rd</sup> year	56	14.5
4 <sup>th</sup> year	51	13.2
5 <sup>th</sup> year	18	4.7
Sector		
Public	136	35.3
Private	249	64.7
BMI		
Underweight (below18.5)	70 253	18.2 65.7
Normal (18.5-24.9)	57	14.8
Overweight (25-29.9)	5	1.3
Obese (30 and above)		

Table (2) showed the perception of academic stress by the Likert scale. 153(46.5%) females and 17(30.4%)

males agreed that they were confident regarding their future (significant p-value 0.007). 180(54.7%) females and 29(51.8%) males agreed that they were able to catch up if getting behind work (p-value 0.023). Almost one third students disagreed that they had enough time to relax in usual days of college (p-value 0.02). 114(43.8%) female students strongly agreed that they

feel difficulty in maintaining concentration in online classes (p-value 0.342). Many students disagreed 91(27.7%) with the statement that they are making this time productive (p-value 0.114). Major chunk of students agreed 149(45.3%) and 106(32.2%) strongly agreed that this time stressed them out regarding their studies.

Table (2): Perception of academic stress

	Gender	Strongly disagree		Disagree		Neutral		Agree		Strongly agree		p-value
		count	%	count	%	count	%	count	%	Count	%	
Am I confident that I am successful in future	Male	1	1.8%	0	0.0%	9	16.1%	17	30.4%	29	51.8%	0.007
	Female	4	1.2%	7	2.1%	74	22.5%	153	46.5%	91	27.7%	
Am I able to catch up if getting behind work	Male	-	-	2	3.6%	11	19.6%	29	51.8%	14	25.0%	0.023
	Female	-	-	33	10.0%	79	24.0%	180	54.7%	37	11.2%	
I had enough time to relax in usual days of college	Male	7	12.5%	13	23.2%	11	19.6%	19	33.9%	6	10.7%	0.02
	Female	22	6.7%	119	36.2%	85	25.8%	92	28.0%	11	3.3%	
Do you feel difficulty in maintaining concentration during online lecture	Male	4	7.1%	3	5.4%	9	16.1%	17	30.4%	23	41.1%	0.342
	Female	7	2.1%	21	6.4%	49	14.9%	108	32.8%	144	43.8%	
Do you feel you make this time productive	Male	7	12.5%	12	21.4%	15	26.8%	13	23.2%	9	16.1%	0.114
	Female	49	14.9%	91	27.7%	105	31.9%	63	19.1%	21	6.4%	
Do you feel this time stressed you out regarding your studies	Male	4	7.1%	10	17.9%	9	16.1%	21	37.5%	12	21.4%	0.009
	Female	7	2.1%	23	7.0%	44	13.4%	149	45.3%	106	32.2%	

## DISCUSSION:

Stress has always been the issue of undergraduate medical students<sup>1,10</sup> and many past researches showed that stress influenced the academic achievements of the students<sup>11</sup>. In this study, we found that students were under stress in this pandemic as their studies were disturbed with it and they were not comfortable with online classes as they felt difficulty in maintaining their concentration because of less concentration time in virtual study sessions as compared to face to face interaction.<sup>12</sup> Educational institutions started online classes with less preparation that influenced the quality of online education a lot. These online study sessions in Pakistan are at nascent stage as they are started as “Emergency remote learning” and it has flaws in it like internet connectivity issues. Government should take immediate measures and telecommunication companies should also invest in expanding 4G services, especially in the remote areas of Pakistan.<sup>13</sup> In this changing situation of COVID-19 universities should keep students updated to mitigate the cognitive load from students. Faculty members should embrace technology and pay careful attention to student experience to make the learning rich and effective.

## CONCLUSION:

This study points out that those students who were found confident regarding their studies, were able to catch up work and had enough time to relax in usual days of college were even stressed out in this pandemic of COVID-19 regarding their studies as they felt difficulty in maintaining concentration during online classes and did not find that they make this time productive.

## LIMITATIONS:

The participants of study belong to the medical and dental colleges as it didn't focus on the students of other fields who are also suffering from the academic stress during COVID-19. This e-based questionnaire may also lead to selection biased. Future researches should be administrated to the large heterogeneous group of students from different fields of study. This study also not focuses on Psychological stress like Corona patients affected in family and financial issues.

**Grant Support & Financial Disclosures:** None.

**Conflict of interest:** None.

**ETHICAL APPROVAL:**

The study was approved by the Ethical Review Committee of CMH Lahore Medical & Institute of Dentistry, Lahore, Pakistan, vide IRB Reference No. 52 /ERC/CMHLMC Dated: May 18, 2020.

**REFERENCES:**

1. Waqas A, Khan S, Sharif W, Khalid U, Ali A. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. 2015;
2. Fatima A, Prof A. Stress in students after lockdown due to COVID-19 threat and The effects of attending online classes.
3. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*. 2020;2019(4):4–9.
4. Environment L. Medical Student Education in the Time of COVID-19. 2020;4–5.
5. Raaheim A, Mathiassen K, Moen V, Lona I, Gynnild V. Digital assessment – how does it challenge local practices and national law? A Norwegian case study Digital assessment – how does it challenge local practices and. *Eur J High Educ* [Internet]. 2019;9(2):219–31. Available from: <https://doi.org/10.1080/21568235.2018.1541420>
6. Scholar MD, Watson GR, Sottile J, Watson G, Sottile J. Cheating in the Digital Age : Do Students Cheat More in Online Courses? Cheating in the Digital Age: Do Students Cheat More in Online Courses? 2010;1.
7. Alruwais N, Wills G, Wald M. Advantages and Challenges of Using e-Assessment. 2018;8(1):34–37.
8. Zandifar A, Badrfam R. Letter to the Editor. *Asian J Psychiatr* [Internet]. 2020;51(February):101990. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>
9. Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. 2015;
10. Aamir IS. Stress Level Comparison of Medical and Nonmedical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathol*. 2017;03(02):1–6.
11. Elias H, Ping WS, Abdullah MC. Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2011;29:646–55.
12. Bradbury NA. Attention span during lectures : 8 seconds , 10 minutes , or more ? 2020;60064:509–513.
13. Mukhtar K, Javed K, Arooj M, Sethi A. Advantages , Limitations and Recommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. 2020;36:27–31.

**AUTHORS' CONTRIBUTION:**

**AN:** Literature search, study design and concept, questionnaire design, data collection

**RM:** Literature search, study design and concept, questionnaire design, data collection, data analysis

**AA:** Literature search, study design and concept, questionnaire design, data interpretation, drafting

**FI:** Drafting, Revision and final approval

**FH:** Drafting the work or revising it critically

**RKA:** Drafting ,Revision and final approval

## **EXPLORING ISLAMIC CHARACTERS AND ACADEMIC STRESS IN LEARNING DURING COVID-19 PANDEMIC**

**Atika Rahmania El Barusi**

*Faculty of Psychology UHAMKA Jakarta  
South Jakarta, Indonesia  
e-mail: atikanafan@gmail.com*



### **Abstract**

*Every human being is born with a different character, some are good, and some are bad. Good people will always do extraordinary actions for the sake of humanity. In contrast, bad people will do the opposite, namely activities that do not care about the interests of other people or humans. The coronavirus outbreak (COVID-19) has penetrated all aspects of life, including the world of education. Education that is usually carried out face-to-face has turned into online learning or e-learning. It will have an impact on a person's stress level and character. The purpose of this study was to determine the Islamic character and the level of stress that occurred in learning during the COVID-19 pandemic. This research was descriptive quantitative research. Design research using cross-sectional. The methods used in this research are questionnaire for data analysis using descriptive statistics. Research respondents were 125 people from 7 study programs. This research was conducted at a Private University located in Jakarta. Based on the results of data analysis, it can be concluded that Islamic character is significant in any situation, including facing stress levels in learning during the COVID-19 pandemic. The implication is that the stronger the foundation of a person's Islamic character, the more it can reduce stress levels.*

**Keywords:** *Academic Stress, COVID-19 Pandemic, e-learning, Islamic Characters*

### **PENDAHULUAN**

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan oleh wabah baru yang dimulai di Wuhan, Tiongkok, di Provinsi Hubei yang dengan cepat menyebar ke ratusan negara. Wabah ini dijuluki virus korona atau dikenal dengan COVID-19. China sendiri telah melaporkan beberapa kasus pneumonia aneh di Wuhan kepada WHO sejak Desember 2019. Namun, tidak diduga ini kasus pertama. Menurut Sidik, tim ahli dari Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) memperkirakan virus Corona masuk ke Indonesia mulai pekan ke-3 Januari 2020 (Sidik, 2020). Kasus pneumonia memang sangat misterius, yang diyakini ada hubungannya dengan pasar hewan Wuhan yang menjual berbagai

jenis daging hewan, termasuk beberapa yang tidak lazim dimakan, seperti ular, kelelawar dan berbagai jenis tikus. Corona atau COVID-19 diyakini ditularkan oleh kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga menular. Virus corona mampu menginfeksi manusia hingga menjadi pneumonia, bahkan berakibat fatal. Virus ini menyerang semua kelompok umur, dari bayi hingga lansia. Pandemi COVID-19 begitu pesat sehingga hampir tidak ada negara atau wilayah di dunia yang tidak terjangkit virus Corona ini. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu yang singkat, sehingga perlu ditangani secepatnya. Sayangnya trafik di Indonesia untuk menanggulangi COVID-19 agak lambat, sehingga tingkat penularan COVID-19 masih sangat tinggi dan masih sering terjadi di kota-kota, hingga saat ini belum ada obat khusus untuk kasus virus Corona maupun infeksi COVID-19.

Sebelumnya pemerintah Indonesia menyediakan rumah sakit rujukan virus corona yaitu 100 rumah sakit, kemudian ditambah pada 10 Maret menjadi 1332, dan pada 18 Maret pemerintah menambah kembali 227 rumah sakit rujukan. Tidak hanya rumah sakit rujukan saja tempat wisma atlet beksi Asian Games di daerah Kebayoran juga dimodifikasi menjadi rumah sakit darurat corona (Nugraha, 2020).

Dengan adanya pandemi ini yang masih berlangsung, banyak sekali lika-liku perjalanan wabah di Indonesia. Mulai dari dunia pendidikan, seperti sekolah hingga perguruan tinggi diliburkan dan melakukan belajar di rumah masing-masing dengan diterapkannya belajar *online*. Tidak banyak yang menyetujui tetapi tidak sedikit juga yang menyetujui terapan belajar seperti keadaan saat ini. Dengan adanya pembelajaran via *online*, banyak kekurangan dimana para pelajar maupun para pengajar tidak bisa berinteraksi secara langsung, karena metode pembelajaran *e-learning* bersifat satu arah saja, Sehingga akan sulit bagi seseorang untuk mendapatkan penjelasan, lebih lanjut tentang materi yang sulit dipahami. Beberapa orang mungkin mempelajari materi lebih cepat hanya dengan membaca, tetapi beberapa orang mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami sepenuhnya. Dengan demikian, *e-learning* adalah pemanfaatan teknologi internet untuk meningkatkan pengetahuan dan efisiensi waktu. Bentuk pembelajaran era sekarang, dengan berinteraksi seperti mengobrol dan membalas pesan singkat, bertatap muka melalui video dan juga berinteraksi melalui suara. Oleh karena itu, harus selalu siap sedia data internet atau kuota. Dimana internet ini sangat berpengaruh untuk bisa mengakses tetapi ada juga kendala jikalau lemot atau daerah nya tidak mendukung, sehingga tugasnya semakin menumpuk. Kalaupun belajar di rumah, siswa tidak bisa hidup tenang karena harus

menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tugas-tugas yang terakumulasi dalam batas waktu yang terkumpul dengan cepat. Akibatnya, banyaknya rasa bosan, cemas dan lelah yang dialami seseorang yang dapat menyebabkan stres (Harsono, 2020).

Di kondisi selama berlangsungnya pandemi virus COVID-19 ini setiap individu memerlukan kekuatan karakter untuk bisa menghadapi dan mengatasinya untuk keberlangsungan hidup. Oleh karena itu, penting adanya karakter islam dalam diri seseorang dalam kesehariannya agar tidak mudah merasakan hal-hal negatif dalam setiap harinya. Hal kecil saja, contohnya membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Dalam masa pandemi ini adalah saat yang tepat untuk membantu orang lain. Sebagaimana, menjadikan bentuk syukur kita karena sudah diberikan berkah dan rahmat dari Allah. Untuk itu, kita harus punya karakter tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa adanya suatu perubahan metode pembelajaran yang mana biasanya sekolah hingga perguruan tinggi belajar secara langsung atau tatap muka, kini adanya wabah virus corona metode belajar diharuskan melalui via online dengan media e-learning. Hal ini, akan berdampak pada tingkat stress dan karakter dalam diri seseorang dalam kesehariannya. Dengan adanya karakter Islam, seseorang mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Sehingga, tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat stres akademik dan keberadaan karakter Islami dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19 ini dapat tercapai.

Walaupun sudah ada penelitian sebelumnya yang relevan tentang stres dan pandemi COVID-19 seperti (Mahapatra, A., & Sharma, 2020; Marhamah & Hamzah, 2017; Pajarianto et al., 2020), namun masih jarang yang mengkaitkannya dengan nilai-nilai karakter Islami. Sehingga, penelitian yang membahas antara stres akademik dan karakter Islami belum banyak ditemukan pada penelitian – penelitian terkini. Maka, penelitian ini sangat relevan dan menarik untuk diteliti.

## **KAJIAN TEORI**

### **Karakter Islami**

Dalam bahasa, karakter adalah suatu kebiasaan atau tabiat. Di sisi psikologi, karakter yaitu kebiasaan yang mengarah tindakan seseorang individu. Karena itu, jika pengetahuan tentang karakter pada diri seseorang tersebut dapat diketahui, maka dapat pula diketahui bagaimana individu tersebut akan



bersikap pada kondisi tertentu. Karakter juga bisa disebut dengan watak, dimana mempunyai arti yaitu sifat batin yang memengaruhi pikiran, perilaku, budi pekerti, dan tabiat yang dimiliki manusia. Setiap orang di muka bumi ini diturunkan dengan karakter yang berbeda-beda. Menurut Wynne, mengemukakan secara sederhana bahwa karakter berasal dari bahasa Yunani, yang berarti "to mark" atau menandai, memfokuskan pada bagaimana menerapkan nilai-nilai kebaikan dalam tindakan nyata atau perilaku keseharian. Oleh sebab itu, manusia yang berperilaku tidak baik seperti berperilaku kejam, jahat, berbohong, dan sombong dikatakan sebagai orang yang memiliki karakter buruk, begitu juga sebaliknya. Sedangkan, pengertian karakter dari sisi Islami yaitu perilaku dan sikap yang patuh dalam melaksanakan syari'at Islam yang berpacu pada al-Sunnah. Karakter Islami merupakan sifat, akhlak, budi pekerti, etika atau tingkah laku yang bersifat keislaman. Karakter islam dapat dipahami sebagai upaya penanaman kecerdasan kepada anak dalam berpikir, bersikap, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai luhur yang menjadi jati dirinya baik dan dapat mewujudkan interaksi kepada Tuhannya, diri sendiri, antar sesama maupun lingkungannya dengan baik (Purwati, 2014: 5).

Rasulullah SAW adalah teladan baik yang harus kita ikuti dalam kehidupan sehari-hari sehingga kita bisa meniru karakter islami dan nilai-nilai akhlak yang luhur darinya. Contoh nilai karakter tersebut antara lain adalah menjaga mulut dari perkataan yang tidak baik, bersikap lembut, sopan, tidak kasar, sehingga dikelilingi dan didekati oleh banyak orang. Karakter atau bisa dikatakan akhlak Islami, yakni akhlak yang sesuai dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Akhlak Islami ini merupakan perilaku yang terbuka, sehingga dapat menunjukkan baik atau buruknya seseorang.

Orang-orang yang baik akan selalu melakukan tindakan yang luar biasa demi rasa kemanusiaan sedangkan orang jahat akan melakukan hal yang sebaliknya yaitu tindakan yang tidak memperdulikan kepentingan orang atau manusia lain. Tetapi pada dasarnya manusia dilahirkan dalam keadaan suci atau putih serta memiliki rasa insting untuk melakukan kebaikan.

Semakin besar atau bertambahnya usia seseorang baik pengetahuan ataupun pemahamannya terhadap suatu hal yang dianggap baik akan di terima, begitupun dengan hal yang buruk tergantung bagaimana manusia itu memilikinya. Seiring dengan waktu, karakter yang baik akan berubah atau bahkan hilang tergantikan dengan karakter jahat tergantung dari lingkungan seseorang tumbuh dan berkembang. Karakter individu tidak dapat tumbuh dengan baik begitu saja, melainkan membutuhkan proses yang cukup panjang dan adanya suatu didikan atau pembelajaran dari orang yang tepat sehingga

menghasilkan karakter individu yang baik. Menurut Prof Mujib, bentuk-bentuk Karakter Islami dibagi menjadi 2 (dua) karakter, yaitu:

**1. Karakter terpuji (akhlaq mahmudah)**

Yang dimaksud dengan karakter terpuji antara lain, sabar, mempunyai rasa syukur, ikhlas menerima keadaan, memiliki sikap rendah hati, berkata jujur, dermawan, pemaaf, amanah, lapang dada, sopan santun, menolong sesama, dan lain-lain.

**2. Karakter tercela (akhlaq madzmumah)**

Karakter tercela, antara lain seperti mempunyai sikap yang gampang marah, emosian, tidak mensyukuri, bersikap riya, rakus, sombong, pelit, dusta, berkhianat, munafik, memiliki dendam, dengki, dan lain-lain. Dengan adanya dua karakter tersebut merupakan kebalikan atau lawannya, dikarenakan perbedaan itu sebagai model karakter seseorang yang mudah diukur (Mujib, 2012)

Berdasarkan pengkajian penulis oleh (Pawitasari, 2013) terdapat 6 prinsip pendidikan akhlaq dalam program terhadap konsep Akhlak Islami yang berlandaskan nash Al-Qur'an dan hadits nabi, yaitu 1) Menjadi Allah sebagai tujuan hidup, 2) Memperhatikan perkembangan akal, 3) Memperhatikan Perkembangan Kecerdasaan Emosi, 4) Praktik melalui keteladanan dan pembiasaan, 5) Memperhatikan Pemenuhan kebutuhan hidup, dan yang terakhir 6) dapat menempatkan nilai prioritas.

Menjadikan Allah sebagai tujuan, dimana manusia diciptakan oleh Tuhan dan menjadikan Tuhan sebagai tujuan hidup. Siapapun yang mempelajari Alquran dan mempelajari Sunnah, mengetahui bahwa tujuan dan tugas yang dikejar oleh umat Islam yang dimanifestasikan dalam diri mereka dan di antara orang-orang, secara eksklusif adalah menyembah Allah. Dalam al-Dzaariyaat, ayat 56, yang berbunyi: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia, tapi untuk menyembah Aku." Karenanya, keridhaan Allah adalah kunci sukses hidup. Manusia diciptakan oleh Allah SWT untuk menjalankan tugas dan amanahnya sebagai khalifah di muka bumi. Dengan segala nikmat yang diterima, Allah memberikan keuntungan kepada manusia dari segi nalar dan ilmu yang tidak dimiliki makhluk lain. Tujuannya untuk mewujudkan akhlak yang luhur dan keislaman, beriman kepada Allah sebagai Tuhan yang berwujud, sehingga ketaatan kepada-Nya adalah mutlak. Dengan agama menjadi pedoman hidup di dunia untuk ridha Allah.

Memperhatikan perkembangan akal rasional, dimana perilaku manusia dipengaruhi oleh suatu pengetahuan dan pemahaman hidup (An-Nabhani,

2002). Pada Zaman dahulu hingga saat ini, pendidikan karakter tidak akan berhasil jika orang tersebut tidak memahami pentingnya perilaku dalam hidupnya. Oleh karena itu, Islam menekankan pada pendidikan akal. Allah SWT menyebut keutamaan seseorang yang berfikir dan berilmu dalam berbagai ayat, dan salah satunya adalah QS. at-Thariq ayat 5: "Maka hendaklah manusia memperhatikan (sehingga memikirkan konsekuensinya) dari apakah dia diciptakan?" dalam surat tersebut, dijelaskan bahwa sebagai alat atau senjata seseorang untuk mencapai keimanan. Idealnya, anak harus menjalani pembinaan agama sejak dini agar memiliki karakter Islami yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari agar orang tua tidak khawatir.

Memperhatikan Perkembangan Kecerdasan Emosi, pendidikan karakter yang baik adalah memperhatikan pendidikan emosionalnya, seperti bagaimana melatih emosi anak agar dapat berperilaku baik kepada orang lain. Kecerdasan emosional berkaitan dengan perasaan yang akan menentukan baik tidaknya sikap seseorang, hal tersebut akan mempengaruhi kehidupan pribadinya, pekerjaan dalam masyarakat. Perhatikan kecerdasan emosional anak. Emosi yang tertekan pada anak dapat menyebabkannya tumbuh dengan acuh tak acuh, yang mengakibatkan anak tidak tumbuh dengan baik Al-Naqib (1993) dalam (Pawitasari, 2013). Seseorang yang mempunyai akal yang tidak didukung oleh kecerdasan emosional akan menyebabkan orang melakukan tindakan atau perilaku spontan yang bertentangan dengan nilai-nilai rasional dan moral yang membuat seseorang menjadi jahat.

Dalam praktik melalui keteladanan dan pembiasaan, lingkungan komunitas yang menerapkan dan mengamalkan moralitas karimah adalah bentuk desain dan kebiasaan terbaik. Perilaku seseorang akan terlihat atau terbentuk oleh lingkungan daripada kondisi internal (Soffatunni'mah & Thomas, 2017). Pemodelan dan pembiasaan ialah suatu faktor utama dalam mengasah emosional. Kebiasaan ini dimulai dari rumah, jadi jika seseorang keluar rumah akan terlihat kebiasaan baik dan buruk apa yang ada dalam kesehariannya. Rasulullah SAW selalu berpegang teguh pada perilaku yang mulia sesuai dengan ajaran Islam. Beliau memberi teladan sekaligus membiasakan amal shalih dengan menerapkan Islam kepada masyarakat agar umatnya bisa mengikuti ajaran tersebut. Misalnya, menjauhi hal yang di larang oleh agama.

Memperhatikan pemenuhan kebutuhan hidup, yaitu seseorang yang mempunyai karakter tidak lepas dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia.

Dengan adanya kebutuhan dasar hidup membuat setiap orang merasa aman. Misalnya, banyak masyarakat yang mencari cara ilegal untuk memenuhi kebutuhannya, baik itu pencurian, pengambilan, tindak pidana, kejahatan dan lain-lain. Hal-hal seperti itu masih sering terjadi, harus memiliki karakter Islami yaitu orang yang memahami pemenuhan kebutuhan hidup yang baik, agar tidak menyakiti orang lain, menyakiti orang lain dan perasaan tidak enak.

Menempatkan nilai sesuai prioritas. Pendidikan karakter seringkali tidak efektif dikarenakan adanya perbedaan prioritas dalam persepsi nilai. Misalnya, ada anak laki-laki berseragam yang mengalami trauma di sekolah karena gurunya memaksa untuk mencukur rambut (ada paksaan). Perbedaan persepsi tentang rambut panjang itu sendiri bisa menjadi kerancuan atau pertengkaran antara orang tua dan guru. Dalam Islam pun terdapat konsep tindakan prioritas yang dipecah menjadi 5 kategori, yaitu: 1) wajib, 2) sunnah, 3) diperbolehkan, 4) makruh, dan 5) haram. (Al-Faifi, 2013).

### **Stres Akademik**

Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Perasaan terbebani ketika suatu masalah datang bertubi-tubi kepada seseorang tersebut dan tidak bisa menanggungnya sehingga dapat mengakibatkan stres. Hidup memang tidak selamanya berjalan dengan mulus. Ada kalanya seseorang merasa mampu menanggung beban atau masalah, tapi ada kalanya seseorang down dengan semua apa yang telah ia lakukan. Stres menurut (Sarafino & Smith, 2014), suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan atau diharapkan dengan keadaan psikologis, biologis, atau sistem sosial individu tersebut. Sedangkan, pendapat (Santrock, 2003) stress adalah suatu respon individu terhadap kejadian atau keadaan yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan suatu individu untuk menanganinya (*coping*).

Menurut (Ahsan & Ilmy, 2018) Apabila stres terjadi dalam waktu yang lama dan berat, stres akan berdampak buruk bagi keberlangsungan hidup manusia. Adapun gejala tersebut seperti sakit kepala, sakit perut, susah tidur, dan sakit punggung, sehingga bisa menurunkan sistem imun seseorang dan mudah sekali terserang suatu penyakit. Dalam hubungan kerja atau pertemanan seseorang bisa terancam karena stres oleh karena itu adanya sebuah emosi yang suka muncul pada seseorang. Dimana stres dapat membuat seseorang tersebut mudah marah, gelisah, dan sedih. Segala

kualitas kerja atau aktivitas kehidupan sehari-haripun bisa menurun jika mengidap stres (Tobi et al., 2009).

Dalam pendidikan, ada beberapa faktor penyebab stres pada seseorang yaitu adanya tuntutan akademik yang dinilai berat, tugas yang menumpuk, hasil ujian yang buruk, dan lingkungan pergaulan yang salah. Stress yang sering dialami oleh seseorang dalam hal pendidikan yaitu stress akademik.

Stress akademik dapat diartikan ketika keadaan siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik. Menurut (Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang mengakibatkan munculnya suatu reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Menurut (Olejnik & Holschuh, 2007) menyatakan bahwasanya stress akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan akademik dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Senada dengan hal tersebut (Barseli & Ifdil, 2017) menjelaskan stress akademik muncul ketika harapan seseorang untuk meraih prestasi akademik meningkat atau mempunyai standar tinggi, baik itu dari orang tua, guru, maupun teman lingkungannya. Dengan begitu, adanya harapan tersebut yang dapat memungkinkan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar (Barseli & Ifdil, 2017).

Dimensi Stress Akademik menurut (Gadzella, 1991) mengukur stress akademik dalam dua komponen yaitu stressor akademik dan reaksis terhadap stressor akademik. Lebih lanjut, stress akademik menurut (Gadzella et al., 2012) menyatakan bahwa stressor akademik ialah suatu situasi yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik ini terbagi dari 5 (lima) kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

Frustrasi (*Frustrations*), dimana seseorang mengacu pada kekecewaan seseorang dalam suatu hubungan, kehilangan kesempatan, kesulitan dalam mencapai suatu hal, kegagalan untuk mencapai tujuan yang direncanakan, tidak dapat diterima pada lingkungan masyarakat, dan lain-lain. Dalam perkuliahan, mahasiswa seringkali merasa frustrasi saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Konflik (*Conflicts*), dalam kehidupan, kita tidak bisa lepas dari adanya konflik. Konflik yang biasanya dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika ia berada diantara pilihan-pilihan, contohnya

adanya suatu kegiatan di waktu yang sama untuk memilih bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.

Tekanan (*Pressures*), tekanan berhubungan dengan banyak hal seperti kompetisi, adanya suatu pekerjaan deadline, bahkan beban yang berlebihan. Biasanya, mahasiswa sering kali mendapatkan tekanan dari berbagai sumber, misalnya, tekanan dari orang tua yang menuntut agar segera menyelesaikan skripsi dengan cepat, atau tekanan dari dosen pembimbing untuk segera memberikan revisi terbaru, hingga tekanan dari lingkungan sosial yang menuntut mahasiswa bisa bersaing dengan orang lain.

Adanya perubahan (*Changes*), perubahan ini berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyak perubahan pada waktu yang bersamaan, serta mengganggu kehidupan dan tujuan. Hal ini, biasa dirasakan oleh mahasiswa ketika sedang menulis skripsi, dimana adanya perubahan dalam waktu yang bersamaan, misalnya ketika mahasiswa yang biasanya belajar dengan jadwal pasti berubah menjadi tidak memiliki jadwal untuk bertemu dengan pembimbingnya, mahasiswa dengan mendapatkan uang saku yang berubah, atau perubahan pada pola jam tidurnya yang berkurang dikarenakan mengerjakan skripsi.

Pemaksaan diri atau *Self-imposed*, terkait dengan keinginan untuk bersaing, disukai banyak orang, khawatir dan cemas tentang segala hal, hingga kecemasan dalam menghadapi ujian atau kegiatan lainnya. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa -mahasiswa yang sedang mengerjakan laporan dan tugas akhir hingga skripsi.

Bila dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, (Gunawati, 2005; Hernawati, 2006; Puspitasari, 2013) adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Pola pikir adalah seseorang yang memiliki pola pikir tidak bisa mengendalikan keadaan, cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar dia dapat melakukan sesuatu, maka semakin sedikit stres yang akan dialami siswa. Kepribadian, setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda-beda, sosok kepribadian tersebut pada seorang pelajar dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Adanya suatu perbedaan tingkat stress siswa yang optimis biasanya lebih kecil, dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis. Selanjutnya, keyakinan, pada diri seseorang perlu adanya keyakinan atau pemikiran terhadap dirinya karena dapat menentukan tingkat stres siswa. Maka dari itu, keyakinan diri ini sangat memiliki peran yang penting dalam situasi di sekitar individu. Seseorang yang memiliki keyakinan dapat mengubah pola

pikirnya terhadap sesuatu bahkan dalam jangka panjangnya dapat membawa tekanan psikologis.

Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik, yaitu

- 1) Pelajaran lebih padat, tahun demi tahun kurikulum dalam sistem pendidikan memiliki standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Ditambah dengan kondisi pandemi COVID-19 yang mana beralih dengan sistem daring atau *online*, tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, siswa sangat ditekan untuk mengerjakan ujian mereka dengan baik hingga mendapatkan prestasi yang baik. Tekanan ini sering datang dari diri sendiri, orang tua, guru atau dosen, tetangganya bahkan teman sebaya.
- 3) Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang yang mempunyai akademis tinggi akan dihormati oleh masyarakat atau lingkungannya dan orang yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Kemudian, anak yang berhasil secara akademis akan disukai, diakui, dan mendapat banyak pujian dari masyarakat. Di sisi lain, siswa yang tidak berprestasi di sekolah dikatakan lamban, malas bahkan mengalami perundungan dari teman-temannya. Mereka dipandang sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.
- 4) Orang tua saling bersaing satu sama lain, di era sekarang ini, orang tua semakin berpendidikan dan kaya akan informasi, persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga semakin ketat. Dikarenakan, adanya perkembangan pendidikan informal seperti program tambahan bahasa, band, kelas musik, kelas olahraga, dan lain-lainnya yang mampu menciptakan persaingan bagi anak sehingga bisa menghasilkan anak yang pintar, serba bisa atau multitalenta.

### **Pembelajaran E-Learning**

Pada masa pandemik yang masih berlangsung lama, hal ini merupakan sebuah tantangan bagi seorang pengajar dalam memilih media pembelajaran yang tepat. Salah satu alternatifnya yaitu media pembelajaran *e-learning*. Perkembangan dan kemajuan teknologi informasi turut mempengaruhi perkembangan dunia pendidikan dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. E-learning mengacu pada kegiatan belajar yang melibatkan komputer dan jaringan (Internet dan intranet). Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 kepada Satuan

Pendidikan dan Nomor 36962 / MPK.A / HK / 2020 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dalam Keadaan Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) sehingga kegiatan pembelajaran dilakukan secara online di konteks pencegahan penyebaran penyakit coronavirus (COVID-19). (Nurkolis & Muhdi, 2020) mengatakan bahwa *E-Learning* adalah cara pembelajaran yang fleksibel digunakan untuk kegiatan pembelajaran di masa pandemi saat ini. Dengan kondisi yang masih tidak memungkinkan, dampak dari dunia pendidikan yaitu keseluruhan metode pembelajaran dialihkan secara jarak jauh dengan media *e-learning*. Pembelajaran berbasis elektronik atau *e-learning* sudah populer di beberapa wilayah perkotaan hingga perdesaan dikarenakan tidak bisa melakukan pembelajaran jarak dekat atau tatap muka. Dengan demikian, berbagai kalangan usia melaksanakan dan menghadapi pembelajaran di era revolusi industri 4.0 dengan media *e-learning*.

Menurut (Brown & Voltz, 2005), *e-learning* merupakan kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan (internet, LAN, WAN) sebagai metode interaksi, penyampaian, dan fasilitas yang didukung oleh berbagai bentuk layanan pembelajaran. Sedangkan pendapat (Feasey, 2001) menyatakan bahwa *E-Learning* merupakan proses pembelajaran yang paling efisien dan dekat dengan siswa atau mahasiswa. Pada intinya, *e-learning* memang sebagai media untuk berbagi informasi, pendidikan, komunikasi, dan pelatihan melalui teknologi digital atau online.

Dalam media pembelajaran yang dilakukan sekarang ini, para pengajar tidak hanya mendapatkan sosialisasi, tetapi dengan media *e-learning* mampu mengimplementasikan pada pembelajaran yang nyata bagi siswa agar tidak hanya sekedar mengerti dan paham saja. Menurut (Kusumarini, 2020) keunggulan dari media pembelajaran *E-Learning* ini yakni, peserta didik dapat berinteraksi dengan pendidik maupun teman-temannya dan dapat mengakses sendiri bahan belajarnya secara terbuka dan lebih luas. Dengan menggunakan *e-learning* sehingga pembelajaran lebih mudah diakses karena dapat membantu siswa untuk belajar dimana saja bahkan saat sebelum masuk kelas pun siswa bisa mereview pelajaran yang akan disampaikan melalui media yang telah diberikan oleh pengajar. Peserta didik dapat berkomunikasi dengan pendidik kapan saja, dapat melalui grup belajar online maupun secara personal chat.

Adapun sisi kelemahan dari media pembelajaran *e-learning* yaitu jaringan internet yang kapasitasnya kurang optimal, sehingga sulit dan terbatasnya peserta didik maupun pendidik untuk mengakses atau



mengikuti kegiatan pembelajaran terutama jika peserta didik tinggal di daerah perdesaan atau susah mendapatkan sinyal. Masih banyak peserta didik yang belum memiliki fasilitas kegiatan pembelajaran yang cukup memadai, seperti laptop maupun handphone yang masih jadul atau tidak dapat mengakses teknologi masa kini, sehingga dapat menghambat proses belajar mengajar. Cukup banyak peserta didik dan pendidik masih kurang memahami bagaimana konsep media pembelajaran E-Learning ini, sehingga peserta didik dan pendidik merasa kesulitan dalam melaksanakan atau mengaplikasikan media pembelajaran berbasis *e-learning* ke dalam proses pembelajaran.

E-Learning memiliki berbagai macam aplikasi. Menurut (Wahyuningsih & Makmur, 2017) aplikasi e-learning antara lain sebagai berikut:

- 1). Aplikasi Google, memiliki berbagai layanan dan produk yang dapat mendukung suatu pembelajaran berbasis online, dan google berupa nama perusahaan yang menyediakkn produk dan layanan seputar internet. Google juga termasuk dalam mesin pencari yang sangat mudah dan paling banyak digunakan oleh pengguna diseluruh dunia untuk materi dan informasi.
- 2) Aplikasi Messenger, beberapa program e-learning yang bisa digunakan adalah Whatsapp, Instagram, Line, dan media sosial lainnya. Bukan hal yang aneh lagi mendengar tentang aplikasi ini karena banyak sekali usia yang menggunakan aplikasi ini untuk berbagi informasi atau bertanya atau informasi.
- 3) Aplikasi Teknologi Berbasis Web, aplikasi Web merupakan panel akses yang untuk melakukan pengaturan terkait optimasi suatu halaman. Memang dengan adanya sebuah media pembelajaran E-Learning peserta didik akan menjadi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dan dapat memanfaatkan kemampuan atau perkembangan teknologi secara maksimal untuk mencari informasi yang belum diketahui hingga informasi yang dibutuhkan. Kemudian, Menurut (Selvi, 2010) pembelajaran online ini dituntut agar anak lebih termotivasi, karena lingkungan belajar biasanya bergantung pada motivasi dan karakteristik terkait keingintahuan dan pengaturan diri untuk melibatkan proses pembelajaran. Sistem pembelajaran online yang dilakukan sekarang pada mahasiswa banyak menggunakan aplikasi Zoom Meeting, Google Meet, Google Classroom, dan media yang lainnya.

## **COVID-19 Pandemi**

---

Pandemi COVID-19 adalah suatu wabah yang melampaui ekspektasi seluruh penduduk bumi. Kini semua aspek kehidupan manusia di bumi terusik, tanpa terkecuali pendidikan. Banyaknya Negara yang memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi dan universitas, termasuk di Indonesia. Krisis ekonomi datang secara tiba-tiba, pemerintahan di dunia termasuk Indonesia pun harus mengambil keputusan pahit untuk menutup sekolah, hal ini untuk mengurangi kontak masyarakat secara masif dan untuk menyelamatkan nyawa orang terhadap virus ini. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus korona yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang ditimbulkannya tidak diketahui sebelum wabah di Wuhan, China, pada Desember 2019 dimulai. Kini, pandemi merajalela di seluruh penjuru dunia.

Penyakit corona virus 2019 (COVID-19) merupakan jenis penyakit baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia, tetapi pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menyatakan bahwasanya ini sebagai darurat kesehatan masyarakat yang meresahkan seluruh penjuru dunia. Adapun tanda dan gejala umum terinfeksi COVID-19 antara lain adanya demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasinya pun rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi paling lama 14 hari. Kemudian, tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan 2 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi. Hingga 16 Maret 2020, ada 10 orang dinyatakan positif corona. Dan hari demi hari banyaknya peningkatan positif corona (Gunawan, 2020).

Jika dilihat dari persentase angka kematian dibagi kelompok umur, maka kelompok umur diatas 60 tahun mempunyai persentase kematian yang lebih tinggi dibandingkan kelompok umur lainnya. Menurut (Zulva, 2020), saat ini penyebaran kasus COVID-2019 yang cepat membuat setiap individu mengalami cemas dan tegang. Kecemasan bisa dikurangi dengan perilaku positif seperti selalu cuci tangan, memakai masker, dan alangkah baiknya melakukan social distancing sampai kasusnya mereda. Mengurangi ketegangan bisa juga dilakukan dengan olah raga, serta meditasi berupa pasrah sepenuhnya kepada Tuhan sehingga mampu menenangkan jiwa.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode**

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket (kuisisioner). Kuisisioner yang digunakan oleh peneliti sebagai instrument penelitian, metode yang digunakan adalah dengan

kuisisioner tertutup. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Data yang diambil dengan menggunakan kuisisioner online kepada mahasiswa untuk mengetahui tingkat stress akademik dan keberadaan karakter Islami dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19 ini.

### **Teknik Analisis Data**

Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu metode yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rentang usia 17-24 tahun. Pada 7 (tujuh) program studi di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta yang berjumlah 125 orang. Penelitian ini dilakukan secara acak dan mengikuti pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Survey berupa angket yang dibuat di google form agar mudah di akses oleh mahasiswa dengan tujuan untuk mengungkap bagaimana tingkat stres dan keberadaan karakter islami dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19, adapun jenis survei yang menggunakan skala likert. Menurut (Sugiyono, 2018) skala likert ini digunakan sebagai alat untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi individu terhadap fenomena sosial. Berikut disajikan table skala likert di bawah ini.

Tabel 1. Skala Likert

<b>Kriteria Penilaian</b>	<b>Skala Penilaian</b>
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Netral	3
Tidak Setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Dalam kuisisioner ini, peneliti memiliki skala penilaian yang menggunakan skala likert. Dengan kriteria penilaian “sangat setuju” mendapatkan nilai 5, penilaian “setuju” mendapatkan nilai 4, penilaian “netral” mendapatkan nilai 3, penilaian “tidak setuju” mendapatkan nilai 2, dan yang terakhir penilaian “sangat tidak setuju” mendapatkan nilai 1.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data Demografik response

Tabel 2: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Laki-Laki	40	32%
Perempuan	85	68%
Jumlah	125	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka responden terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 85 orang atau 68% sedangkan laki-laki sebanyak 40 orang atau 32%

Tabel 3: Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
17-20 tahun	92	73,6%
21-24 tahun	33	26,4%
Jumlah	125	100%

Berdasarkan tabel 3, hasil olah data mengenai responden menurut usia, maka dapat diketahui jumlah responden yang dominan adalah responden yang berusia antara 17-20 tahun yakni sebanyak 92 orang atau sebesar 73,6% sedangkan responden yang berusia 21-24 tahun yaitu sebanyak 22 orang atau 26,4%.

Tabel 4: Karakter Islami

No	Item Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya lebih mendekatkan diri kepada Tuhan (seperti, shalat tepat waktu, mengaji, ibadah, dsb)	12 (9,6%)	78 (62,4%)	30 (24 %)	5 (4%)	0
2	Mendekatkan diri kepada Tuhan, membuat saya nyaman dan tenang	20 (16%)	65 (52%)	38 (30,4%)	2 (1,6%)	0

3	Jika saya merasakan kesedihan, saya lebih condong curhat kepada Tuhan dibandingkan kepada orang lain	5 (4%)	68 (54,4%)	50 (40%)	1 (9,6%)	1 (9,6%)
4	Saya lebih sering menghabiskan waktu dengan di rumah dibandingkan luar rumah	5 (4%)	57 (45,6%)	34 (27,2)	17 (13,6%)	12 (9,6%)
5	Di keadaan pandemik COVID-19 seperti ini, saya jarang memberikan sedekah kepada orang lain	0	3 (2,4%)	46 (36,8%)	50 (40%)	26 (20,8%)
6	Saya lebih produktif menjalankan kehidupan sehari-hari (mengikuti seminar online, membantu orang tua, giat mengikuti lomba online)	10 (8%)	54 (43,2%)	42 (33,6%)	15 (12%)	4 (3,2%)
7	Jika saya bepergian keluar rumah, saya menaati peraturan dengan menggunakan protokol kesehatan (menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan)	14 (11,2%)	89 (71,2%)	20 (16%)	2 (1,6%)	0
8	Selama pandemi, perilaku saya jauh lebih baik dibandingkan sebelum adanya pandemik	0	38	77 (61,6%)	10 (8%)	0
9	Saya berbicara dengan tutur kata yang baik dan bersikap sopan santun kepada orang lain	13 (10,4%)	80 (64%)	32 (25,6%)	0	0
10	Saya menjaga emosi tetap bahagia dan menyebarkan optimisme	2 (1,6%)	80 (64%)	30 (24 %)	13 (10,4%)	0

Dari table 4 di atas tentang Karakter Islami, dapat dilihat pada item pernyataan 1 - 3 mengenai kedekatan Tuhan atau spiritual, menjelaskan bahwa keadaan seperti ini adanya sebuah wabah COVID-19 membuat mahasiswa/responden lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan lebih sering beribadah seperti shalat, mengaji, berdoa kepada Tuhan, dan sebagainya. Ini terbukti dilihat dari responden item 1 dengan nilai presentase 62,4% atau 78 orang menjawab "setuju". Kemudian, dilihat dari item pernyataan 2 dengan

jawaban “setuju” mendapatkan presentase 52% atau sebanyak 65 orang. Item 3 pun jawaban tertinggi yaitu “setuju” dengan hasil 54,4% atau sebanyak 68 orang.

Item pernyataan 4, hasil tertinggi jawaban “setuju” yaitu 45,6% atau 57 orang, dapat disimpulkan di keadaan seperti ini yang masih berlangsung pandemic COVID-19 membuat semua orang harus *stay at home* atau berdiam di rumah, kecuali adanya keperluan mendesak. Item pernyataan 5, dengan nilai presentase 40% atau sebanyak 50 orang memilih “tidak”, dapat disimpulkan banyaknya orang yang masih mau memberikan sedekah di situasi dan kondisi seperti ini dan tidak berubahnya perilaku untuk berbuat baik. Selanjutnya, Item pernyataan 6 mengenai produktifitas seseorang dalam keseharian menghasilkan data presentase tertinggi di jawaban “setuju” yaitu 43,2% atau sebanyak 54 orang.

Pada item pernyataan 7 tentang disiplin, yang mana banyak responden yang menaati peraturan menggunakan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan saat bepergian keluar rumah, ini terbukti dengan nilai presentase 71,2% atau sebanyak 89 orang menjawab “setuju”. Item pernyataan 8 mengenai perilaku, mendapatkan presentase 61,6% atau sebanyak 77 orang dengan menjawab “netral”, item pernyataan 9 mengenai sikap sopan santun dengan jawaban tertinggi “setuju” sebanyak 80 orang atau 64%. Dan item terakhir yaitu item pernyataan 10, dengan jumlah 80 orang atau 64% menjawab “setuju” yang dapat diartikan banyaknya jumlah responden bisa menjaga emosi perasaan bahagia dan tetap optimis di masa pandemi COVID-19

Tabel 5: Stres Akademik

No	Item Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya kesulitan dengan penggunaan aplikasi kuliah online	0	10 (8%)	22 (17,6%)	80 (64%)	13 (10,4%)
2	Tugas dosen di kuliah online yang lebih banyak daripada perkuliahan offline	34 (27,2%)	84 (67,2%)	5 (4%)	2 (1,6%)	0
3	Saya merasa beban menjalankan perkuliahan online	5 (4%)	65 (52%)	33 (26,4%)	14 (11,2%)	8 (6,4%)
4	Saya merasa beban jika mendapatkan tugas yang deadline	5 (4%)	67 (53,6%)	43 (34,4%)	10 (8%)	0
5	Selama pandemi ini, saya merasa banyak sedih ketimbang senangnya	11 (8,8%)	67 (53,6%)	22 (17,6%)	25 (20%)	0
6	Saya tidak suka dengan kondisi saat ini	7 (5,6%)	82 (65,6%)	30 (24%)	5 (4%)	1 (0,8%)

7	Saya dapat menyelesaikan masalah	26 (20,8%)	75 (60%)	24 (19,2%)	0	0
8	Sekarang ini, saya sedang merasakan banyak kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan, dan kesedihan	24 (19,2%)	75 (60%)	18 (14,4%)	4 (3,2%)	2 (1,6%)
9	Saya mudah lelah dan capek	2 (1,6%)	80 (64%)	42 (33,6%)	1 (0,8%)	0
10	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran	5 (4%)	84 (67,2%)	24 (19,2%)	12 (9,6%)	0
11	Ketika usaha saya dalam mengerjakan suatu hal sudah maksimal tetapi tidak sesuai dengan harapan, saya mulai merasa putus asa	2 (1,6%)	78 (62,4%)	30 (24%)	15 (12%)	0
12	Ketika saya merasa putus asa, saya memilih untuk berdiam diri didalam kamar	0	20 (16%)	30 (24%)	75 (60%)	0
13	Dorongan orangtua untuk mendapatkan nilai yang bagus menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya	0	15 (12%)	65 (52%)	43 (34,4%)	2 (1,6%)
14	Saya tertekan ketika orangtua menuntut saya untuk lulus tepat waktu	9 (7,2%)	78 (62,4%)	25 (20%)	13 (10,4%)	0

Dari table 5 di atas tentang Stres Akademik, dapat dilihat pada item pernyataan 1 mengenai penggunaan aplikasi dalam pembelajaran dengan nilai presentase 64% atau sebanyak 80 orang menjawab “tidak setuju” yang artinya mahasiswa tidak kesulitan menggunakan aplikasinya. Kemudian, pada item pernyataan 2 banyaknya responden menjawab “setuju” dengan nilai presentase 67,2% atau sebanyak 84 orang, merasa banyak nya tugas kuliah yang diperoleh dari dosen daripada perkuliahan offline. Dan, pada item pernyataan 3 responden kembali menjawab “setuju” dengan nilai presentase 52% atau sebanyak 65 orang. Lanjut dengan item pernyataan 4, menjawab “setuju” dengan nilai presentase 53,6% atau sebanyak 67 orang. Dari ketiga pernyataan dalam item 2 – 4 memiliki kesinambungan karena dengan adanya tugas yang banyak dan *deadline* menjadikan mahasiswa merasa beban dalam menjalankan perkuliahan online. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Oktawiranto, 2020) bahwa stres akademik meningkat seiring dengan banyaknya beban tugas yang dikerjakan.

Beban tugas tersebut diantaranya adalah memahami bahan ajar. Dalam hal ini, bahwa tidak sedikit mahasiswa yang kesulitan dalam memahami materi

perkuliahan yang diberikan secara daring. Bahan ajar biasa disampaikan dalam bentuk bacaan yang tidak mudah dipahami secara menyeluruh oleh mahasiswa (Sadikin & Hakim, 2019). Mereka berasumsi bahwa materi dan tugas tidak cukup karena perlu penjelasan secara langsung oleh dosen. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Garrison & Cleveland-Innes, 2005) melaporkan bahwa kelas yang dosennya sering masuk dan memberikan penjelasan pembelajaran lebih baik dibandingkan kelas yang dosennya jarang masuk dan tidak memberikan penjelasan.

Item pernyataan 5, dari 125 responden adanya penilaian “setuju” dengan banyaknya 67 orang atau 53,6%, selanjutnya ke item pernyataan 6 dengan hasil presentase 65,6% atau sebanyak 82 orang menjawab “setuju”. Hal ini terdapat pada item 5 dan 6 memiliki kesinambungan pernyataan, hal ini dapat diartikan bahwa selama berlangsung virus corona membuat banyak orang merasakan kesedihan ketimbang kebahagiaan, yang mungkin saja hal tersebut terjadi dikarenakan banyaknya jadwal kegiatan yang sudah dijadwalkan tertunda ataupun seperti dialihkan perkuliahan offline ke perkuliahan online, dan sebagainya. Kemudian, item pernyataan 7 dengan presentase 60% atau sebanyak 75 orang dapat menyelesaikan masalahnya. Item pernyataan 8 mengenai seseorang merasakan banyak kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan, dan kesedihan mendapatkan jawaban “setuju” sebanyak 75 orang atau 60%. Item pernyataan 9, jawaban “setuju” memiliki nilai sebanyak 80 orang atau 64% yang berarti banyak orang mengalami mudah lelah dan capek. Penelitian yang sama yang dilakukan oleh (Abdusshomad, 2020) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi karakter seseorang di masa pandemi COVID-19 adalah kemauan dan kebiasaan.

Item pernyataan 10, dengan presentase 67,2% atau sebanyak 84 orang menjawab “setuju” dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi beban pikiran, orang membutuhkan pergi ke suatu tempat. Item pernyataan 11, dengan banyaknya yang menjawab pernyataan “setuju” sebanyak 78 orang dengan presentase 62,4% yang berarti jika usaha seseorang dalam mengerjakan suatu hal sudah maksimal tetapi tidak sesuai dengan harapan, seseorang akan mulai merasa putus asa. Kemudian, item pernyataan 12 dengan hasil 60% atau sebanyak 75 orang dapat disimpulkan bahwa jika seseorang merasa putus asa, banyak yang tidak berdiam diri di dalam kamar melainkan sama dengan item pernyataan 10 dimana orang memilih untuk bepergian ke suatu tempat untuk menghilangkan beban pikiran. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah et al., 2020) terhadap mahasiswa yang mengatakan bahwa perlu strategi pemilihan coping stress untuk mendapatkan dampak baik.



Selanjutnya, item pernyataan 13 mengenai dorongan orangtua untuk mendapatkan nilai yang bagus menjadi tekanan yang mengganggu perasaan anak, dan hasilnya banyak yang menjawab “netral” dengan hasil 52% atau sebanyak 65 orang. Dan yang terakhir, item pernyataan 14 dengan presentase 62,4% atau sebanyak 78 orang menjawab “setuju”, hal ini dapat diartikan bahwa anak merasa tertekan jika orangtua menuntut sang anak untuk lulus tepat waktu.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa kondisi seperti ini membuat respon seseorang terhadap realita masalah sangat dipengaruhi oleh kepribadiannya. Itu sebabnya ada masyarakat yang tetap waspada tapi bisa mengurangi kecemasannya saat pandemi corona ini, tapi lebih banyak yang merasa takut. Pandemi Covid-19 memang adalah situasi yang penuh ketidakpastian dan juga penuh tekanan. Dikala ini, banyak orang dihantui rasa cemas, sedih bahkan sangat berpotensi mengalami berbagai masalah kesehatan fisik hingga mental. Perubahan yang terjadi karena pandemi COVID-19 yang diluar dugaan membuat dampaknya diberbagai aspek, salah satunya di dunia pendidikan yang mana semua beralih dengan mempergunakan e-learning.

Para mahasiswa/i tidak merasa kesulitan untuk menggunakan e-learning hanya saja yang dirasakan mereka adalah keluhan saat proses pembelajaran yang mana para mahasiswa/i yaitu kurangnya pemahaman materi yang disampaikan dan juga tugas yang diberikan sangat banyak. Memang, stress merupakan bagian kehidupan manusia sehari-hari. Oleh sebab itu, dengan adanya tingkat stress seseorang harus mempunyai karakter islami, jika ia memiliki karakter islam yang tinggi maka tingkat stress nya akan rendah, begitupun dengan sebaliknya. Upaya pembentukan karakter Islami bisa dilakukan melalui banyak kegiatan yang bisa diterapkan keseharian karena hal ini sangat efektif dalam menyikapi kurangnya nilai-nilai spiritual yang membuat pondasi kehidupannya lemah. Selain itu, seseorang yang memiliki karakter islami memiliki efek dalam diri diantaranya adalah dapat merasakan syukur, sabar, tafakur, muhasabah, dan tawakal.

Mengingat semakin maraknya hal-hal negatif seperti diuraikan di atas maka pembentukan karakter dan kepribadian anak yang sesuai dengan nilai-nilai agama merupakan suatu kebutuhan. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk membentuk nilai-nilai karakter Islami melalui metode pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang sedang

menghadapi beban atau tekanan hingga terjadinya stress akademik, tetapi ia memiliki karakter Islami maka seseorang akan dapat menghindari atau setidaknya mengurangi tingkat stres tersebut karena mempunyai nilai-nilai akhlak Islami. Karena, ia akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam mengatasi stress sendiri dan mempunyai pondasi yang kuat, begitupun sebaliknya jika seseorang itu tidak memiliki karakter Islami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdusshomad, A. (2020). Pengaruh Covid-19 terhadap Penerapan Pendidikan Karakter dan Pendidikan Islam. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(2), 107-115. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i2.407>
- Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1), 64-71. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Al-Faifi, S. S. A. Y. (2013). *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*. Pustaka Al-Kautsar.
- An-Nabhani, T. (2002). *Ad-Daulatul al-Islamiyah. Cet. Ke-7, Libanon: Dar Al-Ummah*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Brown, A. R., & Voltz, B. D. (2005). Elements of effective e-learning design. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 6(1).
- Feasey, D. (2001). E-learning. *Eye-Poppinggraphics, Inc. (Sumber Dari Internet Tanggal 20 Agustus 2005: Http://Eyepopping.Manilasites.Com/Profiles/)*.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Garrison, D. R., & Cleveland-Innes, M. (2005). Facilitating cognitive presence in online learning: Interaction is not enough. *The American Journal of Distance*

*Education*, 19(3), 133–148.

- Gunawan, C. I. Y. (2020). *ANOMALI COVID-19: DAMPAK POSITIF VIRUS CORONA UNTUK DUNIA*. IRDH Book Publisher.
- Gunawati, R. (2005). *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.
- Harsono, F. H. (2020). *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43–49.
- Kusumarini, A. (2020). *Implikasi Media Pembelajaran E-Learning Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh ( Pj )*. May.
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2020). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). the Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Mujib, A. (2012). Konsep Pendidikan Karakter Berbasis Psikologi Islam. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 1–10. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1746/A1.Mujib-UIN %20fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1746/A1.Mujib-UIN%20fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nugraha, I. (2020). *Indonesia Umumkan 172 Kasus Corona, Pemerintah Siapkan 227 RS Rujukan*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/18/094600265/indonesia-umumkan-172-kasus-corona-pemerintah-siapkan-227-rs-rujukan?page=all>
- Nurkolis, N., & Muhdi, M. (2020). Keefektivan Kebijakan E-Learning berbasis Sosial Media pada PAUD di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal*

*Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 212–228.

- Oktawiranto, R. (2020). *Are You Stress on Academic ? Study of Academic Workload for*. 1076(1), 1–7.  
<http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/5634/2977>
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College Rules: How to Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press,.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study From Home In The Middle Of The COVID-19 Pandemic: Analysis Of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2), 1791–1807.  
<http://iratde.com/index.php/jtde>
- Pawitasari, E. (2013). *Enam Prinsip Pendidikan Karakter Islami*.  
<https://insists.id/enam-prinsip-pendidikan-karakter-islami/>
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Sadikin, A., & Hakim, N. (2019). Pengembangan Media E-Learning Interaktif Dalam Menyongsong Revolusi Industri 4.0 Pada Materi Ekosistem Untuk Siswa SMA. *BIODIK*, 5(2), 131–138.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence perkembangan remaja. *Jakarta: Erlangga*, 422–424.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Selvi, K. (2010). Motivating factors in online courses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 819–824.
- Soffatunni'mah, E., & Thomas, P. (2017). PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PERILAKU BELAJAR SISWA DI MAN 2 SEMARANG. *Economic Education Analysis Journal*, 6(2), 447–458.
- Sugiyono, S. (2018). Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif. *Bandung: CV. Alfabeta*.
- Tobi, P., Estacio, E. V, Seesaghur, A., Nabingi, S., & Cawley, J. (2009). Evaluation of Healthwise exercise referral scheme (Final Report). Prepared for

Greenwich Teaching Primary Care Trust and Greenwich Leisure Limited.  
*Institute for Health and Human Development, University of East London.*

Wahyuningsih, D., & Makmur, R. (2017). E-learning Teori dan Aplikasi. In  
*Bandung: Informatika Bandung.*

Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1-4.

## **Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19**

**Funsu Andiarna, Estri Kusumawati**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan  
Ampeh Surabaya  
email:funsu\_andiarna@uinsby.ac.id

### **Abstrak**

#### **Artikel INFO**

Diterima: 11 Feb 2020

Direvisi : 18 Feb 2020

Disetujui: 01 Mei 2020

DOI:

[http://dx.doi.org/10.24014/  
jp.v14i2.9221](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221)

Pandemi covid-19 terjadi hampir diseluruh dunia menyebabkan kegiatan yang melibatkan banyak orang harus dihindari, salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar. Sejak bulan Maret 2020, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan pembelajaran jarak jauh/daring di perguruan tinggi. Hal tersebut dilakukan dalam rangka pencegahan penyebaran covid-19. Proses pembelajaran daring menimbulkan beberapa kendala yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu signal internet yang jelek, tugas yang banyak, kurang fokus dalam mengikuti proses perkuliahan, serta kesulitan tidur sehingga hal tersebut menyebabkan stress akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Jenis penelitian ini *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada April 2020 dengan responden mahasiswa strata satu di pulau jawa dengan jumlah 285 reponden. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan dalam bentuk *google form* tentang informasi pembelajaran daring dan stress akademik. Analisis data yang digunakan uji analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stress akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

**Katakunci:** Pembelajaran daring, stress akademik, pandemi covid-19

## **Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic**

### **Abstract**

Covid-19 pandemics occur almost all over the world causing activities that involve many people to be avoided, one of which is teaching and learning activities. In Indonesia since March 2020, the learning process at tertiary institutions has changed to online / distance learning. This is to prevent the spread of covid-19. Online learning by students raises several obstacles including poor signals, a lot of assignments, lack of focus, difficulty sleeping so it causes stress on students. This study aims to determine the effect of online learning on student academic stress during the covid-19 pandemic. This type of research is analytic observational with cross sectional approach. This research was conducted in April 2020 with undergraduate students respondents on Java Island with a total of 285 respondents. Retrieval of data using a questionnaire distributed in the form of a google form about online learning information and academic stress. Data analysis used logistic regression analysis test. The results showed that online learning affected academic stress during the co-19 pandemic. Online learning needs to be supported with facilities and infrastructure, readiness and skills of lecturers so that academic stress on students can be avoided.

**Keywords:** Online learning, academic stress, pandemic covid -19

## Pendahuluan

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *coronavirus disease* yang sering disebut covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. 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).

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah. Belajar harus dikerjakan di rumah untuk menghindari kontak fisik antara peserta didik dan pendidik.

Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah. Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu

yang cepat (Nizam, 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). Penelitian yang dilakukan Agus menyebutkan bahwa dosen memberikan tugas yang berlebih daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden sepakat bahwa dosen memberikan tugas yang banyak (Watnaya et al., 2020). Beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018).

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).

Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stress 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.

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut dengan stress akademik (Barseli & Ildil, 2017). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian wang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19 (Wang & Zhao, 2020). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-

kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Penelitian Agus menjelaskan, dengan diterapkan sistem pembelajaran daring ditemukan mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Watnaya et al., 2020). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pandemi covid-19 menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang dan 21,3% kecemasan ringan (Cao et al., 2020).

Pada penelitian ini. pembelajaran daring merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya tatap muka langsung antara dosen dan mahasiswa, melainkan secara online dengan menggunakan jaringan internet. Pembelajaran daring memuat berbagai aspek yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai pilihan untuk proses belajar, kesiapan dosen dalam proses penyampaian materi, evaluasi proses belajar mahasiswa dengan berbagai bentuk tugas maupun tes yang diberikan, serta kemandirian mahasiswa dalam menggali pengetahuan dan mengasah kemampuan.

Dari uraian di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik selama pandemi covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar. Aktivitas belajar yang terganggu mempengaruhi hasil belajar, sehingga perlu adanya informasi terkait hal ini sebagai tindak lanjut dari pembelajaran daring.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Observasional analitik merupakan penelitian yang hasilnya tidak



berhenti pada taraf menguraikan atau pendeskripsian, namun dilanjutkan sampai pada taraf pengambilan simpulan yang berlaku secara umum serta menerangkan hubungan sebab akibat dan sudah ada hipotesis, serta dalam pengambilan keputusan menggunakan uji statistik. Selanjutnya *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

#### Partisipan

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 dengan jumlah responden sebanyak 285 mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi baik PTN maupun dari PTS yang tersebar di Pulau Jawa. Perguruan tinggi tersebut berasal dari Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Yogyakarta, dan Wilayah Jabodetabek.

#### Pengukuran

Pengambilan data pada penelitian ini yaitu pada bulan April 2020. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Kuesioner berisi tentang informasi pembelajaran daring dan stres akademik mahasiswa. Kuesioner tentang stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA).

Pengukuran variabel pembelajaran daring dilakukan dengan mahasiswa mengisi beberapa pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Kuesioner pembelajaran daring berisi misalnya mahasiswa selama pandemi aktif mengikuti perkuliahan dengan sistem pembelajaran daring, jadwal pembelajaran daring sesuai jadwal akademik, kepemilikan akses internet yang memadai, dan lain sebagainya. Pengukuran variabel stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA). Beberapa pertanyaan dalam kuesioner ini yaitu misalnya jumlah penugasan yang diberikan dosen terhadap mahasiswa, tuntutan mahasiswa untuk belajar mandiri, evaluasi pembelajaran yang lebih sering dilakukan oleh dosen, dan lain sebagainya

#### Analisis Data

Variabel dalam penelitian ini meliputi pembelajaran daring sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data yaitu simple random sampling. Pengujian data untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik menggunakan uji analisis regresi logistik dengan *confidence interval* 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

#### Hasil

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Usia Responden**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17	3	1,05
18	44	15,44
19	108	37,89
20	64	22,46
21	38	13,33
22	19	6,67
23	6	2,11
24	3	1,05
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebanyak 108 responden (37,89%) berusia 19 tahun. Kemudian pada urutan kedua sebanyak 22,46% berusia 20 tahun. Menurut WHO, rentang usia remaja (*adolescence*) adalah 10-19 tahun. Sementara dalam program Badan Kependudukan dan

Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun. Berdasarkan kematangan psikologi dan seksual remaja dalam proses tumbuh kembang menuju dewasa, rentang usia 17-20 masuk dalam masa remaja akhir atau remaja lanjut (Marmi, 2014).

**Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring**

Jenis Kelamin	Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)	Total Keseluruhan Responden
Laki-laki	Ringan	4	7	285 Responden: Perempuan 80% Laki-laki 20%
	Berat	53	93	
Total		57	100	
Perempuan	Ringan	9	4	
	Berat	219	96	
Total		228	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 228 responden (80%) berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres akademik selama proses pembelajaran

daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, lebih dari 90% mengalami stres akademik berat. Perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (93%).

**Tabel 3. Media Pembelajaran Daring**

Media Pembelajaran Daring	Frekuensi	Persentase (%)
Grup <i>Whatsapp</i>	186	65,26
Grup <i>Telegram</i>	0	0
<i>Zoom</i>	23	8,07
<i>Googlemmeet</i>	9	3,16
<i>Google Classroom</i>	57	20
Lain-lain	10	3,51
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 3 di atas menjelaskan bahwa media pembelajaran yang paling banyak digunakan dalam proses belajar mengajar selama pandemi covid-19 adalah melalui grup *whatsapp* sebanyak 65,26% (186 responden). Aplikasi *whatsapp* menjadi paling banyak digunakan sebagai media

pembelajaran dikarenakan hampir seluruh masyarakat mempunyai aplikasi ini dalam gadgetnya. Selain itu, *whatsapp* dinilai mudah pengoperasiannya dan tidak memerlukan banyak kuota internet.

**Tabel 4. Efektifitas Pembelajaran Daring**

Efektifitas	Frekuensi	Persentase (%)
Efektif	96	34
Tidak Efektif	189	66
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa kegiatan pembelajaran secara daring dikatakan tidak efektif sebesar 66% (189 Responden) dan efektif sebesar 34% (96 responden).

Hasil uji analisis statistik regresi logistik, diperoleh nilai p sebesar 0.023 dimana nilai  $p < 0,05$  yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Pandemi covid-19 menjadikan pembelajaran daring sebagai pilihan untuk mendukung pemerintah dalam menerapkan physical distance untuk mencegah terjadinya kerumunan dalam rangka mencegah penyebaran virus covid-19. Pemanfaatan teknologi informasi melalui penggunaan laptop atau gadget dalam proses pembelajaran daring dimana sebagai alat untuk saling menghubungkan antara mahasiswa dan dosen dalam memenuhi standart pendidikan sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik.

### **Pembahasan**

Stres akademik berkaitan dengan kegagalan dalam akademik. Pada awal pandemi covid-19 masuk ke negara Indonesia, dimana anjuran pemerintah mengharuskan seluruh pembelajaran dilaksanakan secara daring untuk mencegah penyebaran virus covid-19. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat

mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya. Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sehingga terjadi stres akademik.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyono yaitu menjelaskan bahwa pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak diberikan kepada mahasiswa, sehingga pembelajaran dinilai kurang efektif (Widiyono, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Firman dan Rahayu menyebutkan pula bahwa perkuliahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga mendapatkan penjelasan

secara verbal mengenai materi kuliah dari dosen seperti dalam perkuliahan tatap muka di kelas. Diskusi dalam forum grup chat tidak mampu memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai materi kuliah yang sedang dibahas (Firman & Rahayu, 2020).

Berdasarkan tabel 2, Jenis kelamin merupakan salah satu faktor pencetus stres akademik (Hafifah et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryama yaitu menyebutkan bahwa variabel jenis kelamin memberikan sumbangan sebesar 1,9% terhadap stres akademik (Maryama, 2015). Penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Berkaitan dengan stres yang terjadi pada laki-laki dan perempuan, laki-laki lebih aktif dan eksploratif dibandingkan perempuan, sehingga perempuan cenderung lebih mudah cemas dan lebih sensitif (Kountul et al., 2018). Mahasiswa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres. Kondisi stres pada perempuan dipengaruhi oleh hormon oksitosin, estrogen, dan hormon seks sebagai faktor pendukung (Potter & Perry, 2005).

Pelaksanaan pembelajaran secara online tidak terlepas dari dukungan beberapa perangkat *mobile*, seperti *smartphone*, laptop, dan tablet yang dalam penggunaannya dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Pemanfaatan teknologi mobile dalam proses pembelajaran daring memberikan kontribusi yang sangat besar di bidang pendidikan untuk mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Terdapat beberapa media yang sering digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran daring dijelaskan pada tabel 3 adalah grup *whatsapp*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dkk yaitu memaparkan bahwa sebanyak 98% (dari 194 responden) mahasiswa aktif dalam penggunaan media sosial jenis *whatsapp* (Andiarna et al., 2020) (Loviana & Baskara,

2020). Hal ini diperkuat dengan informasi yang disampaikan oleh Rosarita Niken Widiastuti yang merupakan Sekretaris Jenderal Kominfo dalam peluncuran program Edukasi Literasi Privasi dan Keamanan Digital bahwa dari 171 juta pengguna internet di Indonesia, terdapat 83% sebagai pengguna *whatsapp* yang berfungsi sebagai media komunikasi antar masyarakat (Barokah, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Daheri memaparkan bahwa penggunaan *whatsapp* sebagai media pembelajaran daring dinilai kurang efektif karena kurangnya penjelasan yang menyeluruh dari pendidik serta rendahnya aspek psikomotorik dan sikap perilaku selama proses belajar (Daheri et al., 2020). Pembelajaran daring tidak hanya dilakukan melalui media grup *whatsapp*, grup *telegram*, *zoom*, *googlemeet*, dan *google classroom* saja. Namun, pembelajaran online bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti *facebook* dan *instragam* (Kumar & Nanda, 2019).

Efektifitas pembelajaran daring dapat dilihat ditabel 4. Ketidakefektifan pembelajaran daring disebabkan oleh karena mahasiswa merasa pemahaman belajar mandiri dari membaca materi dan penugasan kurang memuaskan dan sulit membuat mahasiswa faham, mahalnya biaya untuk membeli kuota internet, gangguan signal, terdapat kegiatan perkuliahan diluar jam yang seharusnya, dan kesiapan dosen menyiapkan materi dan media dalam pembelajaran daring. Dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa koneksi internet merupakan hal utama dalam proses belajar mengajar secara online dimana jika tidak terdapat koneksi internet yang memadai, tidak terwujud interaksi secara langsung antara peserta didik dan pendidik (Hamdani & Priatna, 2020).

Stres akademik memiliki 2 komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 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 panjang, hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga menimbulkan berbagai jenis penyakit. Tidak hanya penyakit fisik namun juga penyakit jiwa (Taylor, 2003). Pada kondisi pandemi covid-19 saat ini, kebutuhan akan menjaga kondisi imun atau kekebalan tubuh sangat diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak terinfeksi oleh virus covid-19.

Stres akademik mengacu pada suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan dalam akademik seseorang yang berasal dari orang tua, guru/dosen, teman sebaya dan anggota keluarga lainnya. Tidak hanya harapan, tetapi juga berasal dari tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan, dan beban pekerjaan rumah/ tugas mandiri (Sarita & Sonia, 2015). Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor fisik, keluarga, sekolah dan sosial. Sebagian stres yang dialami oleh remaja berasal dari lingkungan sekolah/akademik. Tugas yang terlalu banyak, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes/ujian, kurang minatnya terhadap mata kuliah, metode dan media yang digunakan dosen yang tidak memuaskan, serta tuntutan dari orang tua, dosen maupun diri sendiri menjadikan sumber stres akademik (Kai-Wen, 2010). Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Agus dkk, menyebutkan bahwa terdapat 72% responden mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring (Watnaya et al., 2020). Beratnya tugas membuat mahasiswa terbebani sehingga terjadi stres akademik.

Perkuliahan dengan sistem pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan anjuran dari pemerintah melalui surat edaran Kemendikbud Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran virus Covid-19 di perguruan tinggi yang berisi bahwa seluruh perguruan tinggi untuk menyelenggarakan proses pembelajaran jarak jauh dan menyarankan kepada mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing (*stay at home*). Lokasi yang berbeda antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran daring mendukung perilaku *physical distance* yang mana hal ini dianggap sebagai salah satu upaya dalam menekan penyebaran covid-19 (Stein, 2020). Pembelajaran daring adalah interaksi pembelajaran jarak jauh melalui jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas yang dapat dilakukan secara fleksibel (Moore et al., 2011). Terdapat beberapa hal yang harus disiapkan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran yaitu (1) Spirit belajar, yaitu semangat yang tinggi untuk belajar mandiri. Mahasiswa diuntut untuk menggali pengetahuan dan pemahaman materi secara mandiri. (2) Literacy terhadap teknologi, yaitu penguasaan mahasiswa terhadap teknologi sebagai media mencapai keberhasilan pembelajaran daring/online. (3) Kemampuan berkomunikasi Intrapersonal, yaitu kemampuan yang dibutuhkan mahasiswa dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain sebagai bentuk makhluk sosial meskipun proses pembelajaran daring/online dilaksanakan secara mandiri. (4) Berkolaborasi, yaitu perlunya kolaborasi efektif tidak hanya antara mahasiswa dalam forum kuliah daring, tetapi kolaborasi juga dilakukan dengan dosen dan lingkungan sekitar.



(5) Keterampilan untuk belajar mandiri, yaitu kemampuan belajar mandiri secara terampil. Mahasiswa selama proses pembelajaran daring/online akan mencari, menemukan dan menyimpulkan materi yang dipelajari secara mandiri (Dabbagh, 2007). Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa aktivitas belajar mengajar secara daring, mahasiswa sudah tidak lagi bersifat pasif dengan hanya menunggu materi dari dosen karena peran dari dosen berubah menjadi fasilitator dan bukan menjadi penentu satu-satunya pengalaman belajar mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

### **Kesimpulan**

Pembelajaran daring selama pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri. Kemandirian dan keterampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Tujuan pendidikan nasional dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran secara daring, namun masih perlu kesiapan dan perbaikan sistem untuk menunjang proses pembelajaran daring agar tidak berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya berpusat pada mahasiswa, namun sarana prasarana dan keterampilan dosen sebagai fasilitator juga sangat diperlukan.

### **Daftar Pustaka**

Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.

Angraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*.

Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.

Barokah, D. R. (2019). *Kominfo: 83% Pengguna Internet adalah Pengguna Whatsapp*. Kementerian Komunikasi Dan Informatika.

Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143. <https://doi.org/10.29210/119800>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Dabbagh, N. (2007). The Online Learner: Characteristics and Pedagogical Implications. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 7(3), 217–226.

Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. (2020). Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 775–783. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.445>

Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>

Fitriah, M. (2020). Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American*

- Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- 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., Widiyani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Nursing News*, 2.
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). EFEKTIFITAS IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN DARING (FULL ONLINE) DIMASA PANDEMI COVID- 19 PADA JENJANG SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SUBANG. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). *Analisis Aktivitas Belajar daring Mahasiswa pada Pandemi Covid-19*. Karya Tulis Ilmiah). UIN Sunan Gunung Djati.
- Kai-Wen, C. (2010). A study of stress sources among college students in Taiwan. *J Acad Business Ethics*, 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/>
- Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). Differences between m-learning (mobile learning) and e-learning, basic terminology and usage of m-learning in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1925–1930. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social Media in Higher Education: A Framework for Continuous Engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education (IJICTE)*, 15(1). [www.igi-global.com/article/social-media-in-higher-education/217471](http://www.igi-global.com/article/social-media-in-higher-education/217471)
- 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>
- Loviana, S., & Baskara, W. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kesiapan Pembelajaran Tadris Matematika IAIN Metro Lampung. *EPSILON (Jurnal Pendidikan Matematika)*, 2(1), 61–69.
- Marmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Maryama, H. (2015). *Pengaruh Character Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Nizam. (2020). Optimalisasi Pembelajaran Daring untuk merdeka belajar. In *Webinar*.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres

- Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 10.
- Ph, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed., Vol. 1). EGC.
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- Stein, R. A. (2020). COVID-19 and rationally layered social distancing. *International Journal of Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13501>
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. Mc Graw-Hill.Inc.
- 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.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>



## Pembentukan Peran Gender Perempuan Etnis Minangkabau yang Merantau

Annisa Ardi Ayuningtyas, Eva Rahman, Wenty Marina Minza, Nurdiyanto

Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta  
email: annisa.ardi.a@mail.ugm.ac.id

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima: 18 Juli 2020  
Direvisi: 14 Okt 2020  
Disetujui: 3 Des 2020

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10371>

Masyarakat Minangkabau mengenal perempuan sebagai pihak yang akan menetap dalam lingkungan Minangkabau karena peran gendernya yang melekat untuk mengasuh anak maupun sebagai Bundo Kanduang, pemuka adat. Meskipun demikian, saat ini fenomena merantau merupakan hal yang lazim—sesuatu yang tidak sepenuhnya ada dalam cakupan peran gendernya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran gender perempuan Minangkabau yang merantau dan faktor apa yang memengaruhinya. Dengan metode kualitatif, penelitian ini menggunakan wawancara mendalam untuk pengambilan data kepada perempuan Minangkabau yang merantau di Yogyakarta. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok perempuan Minangkabau yang merantau, yaitu mereka dengan peran gender tradisional dan non-tradisional. Faktor yang mempengaruhi peran gender yang terbentuk ini terdiri dari keluarga dan perubahan zaman. Penelitian ini memberikan pemahaman baru mengenai dinamika perempuan Minangkabau yang merantau namun terdapat keterbatasan yang perlu diperbaiki untuk penelitian mendatang.

**Kata kunci:** merantau; peran gender; perempuan Minangkabau

## Gender Role Formation of the Local Migrated Women from Minangkabau Ethnicity

### Abstract

Women in Minangkabau are seen as a component in the community that will stay in the Minangkabau area due to their gender role to manage the household and as a Bundo Kanduang. However, migration among them is common in this era—something that not completely fulfill their gender roles. This research aimed to explore gender roles on Minangkabau women and what factors that influence it. Utilizing a qualitative method, in-depth interview was used to gain data from the Minangkabau women who migrated to Yogyakarta. Results from the thematic analysis showed that there were two groups of Minangkabau women; those who have traditional gender roles orientation and non-traditional one. Factors that influenced them were family and cultural changes. This research contributed to the understanding of the dynamic of Minangkabau women yet there were limitations that had to be improved for the following research.

**Keywords:** gender role; migration; Minangkabau women

### Pendahuluan

Peran gender tidak lepas dari pengaruh budaya misalnya pada perbedaan bentuk peran gender maupun intensitasnya (Ljunge, 2016; Neculăesei, 2015), persepsi, dan perspektif dalam memahami gender (Eisenclas, 2013). Peran gender adalah seperangkat perilaku, tugas, dan ekspektasi yang melekat pada individu atas status gendernya sebagai laki-laki atau perempuan

(Olah et al., 2014). Namun studi lain menyatakan bahwa peran gender merupakan sebuah konstruksi sosial yang lahir, dibangun, dipikirkan, dan dirasakan oleh masyarakat sosial itu sendiri (Payne et al., 2008). Penggunaan istilah peran gender pada berbagai studi yang merujuk pada peran jenis kelamin, menunjukkan bahwa perkembangan penelitian dengan tema serupa sejauh ini tidak terlalu membedakan dua konsep

## **“TUGAS PEMBELAJARAN” PENYEBAB STRES MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19**

**Livana PH<sup>1\*</sup>, Mohammad Fatkhul Mubin<sup>2</sup>, Yazid Basthomi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31A Kendal, Jawa Tengah, Indonesia 51311

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50273

<sup>3</sup>Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145

\*[livana.ph@gmail.com](mailto:livana.ph@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 menyebabkan semua aktifitas pembelajaran berubah menjadi daring. Perubahan system pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab stres mahasiswa selama pandemic Covid-19. Penelitian ini adalah gabungan kualitatif dengan desain fenomenologi dan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Penelitian ini melibatkan 1.129 mahasiswa dari beberapa provinsi di Indonesia. Data diambil menggunakan kuesioner berupa pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pengumpulan data menggunakan teknik *total sampling*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan metode Colaizzi dan distribusi frekuensi. Hasil analisis menunjukkan beberapa tema dan hasil distribusinya yaitu “*Tugas pembelajaran*” (70,29%), “*Bosan dirumah aja*” (57,8%), “*Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan*” (55,8%), “*Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi*” (40,2%), “*Tidak dapat mengikuti pembelajaran online karena keterbatasan sinyal*” (37,4%), “*Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya*” (35,8%), “*Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Tugas pembelajaran” merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Kata kunci : Covid-19; mahasiswa; tugas pembelajaran; stres

## **"LEARNING TASK" ATTRIBUTABLE TO STUDENTS' STRESS DURING THE PANDEMIC COVID-19**

### **ABSTRACT**

*The pandemic Covid-19 has turned virtually all learning activities into online. Changing the learning system from face to face to an online system has caused students to be stressed. The present research aims to analyze the factors that cause the students' stress during the pandemic Covid-19. Resorting to both qualitative with phenomenological design and quantitative with descriptive analytic design, this study involved 1,131 students from several provinces in Indonesia. The data were collected from a total sample using a questionnaire in the form of open and closed questions. The data were analyzed using the Colaizzi method and frequency distribution. The analysis shows several themes and the results of its distribution, namely "Learning tasks" (70.29%), "Being bored at home" (57.8%), "Online learning processes that start to get boring" (55.8%), "Inability to meet loved ones" (40.2%), "Inability to take part in online learning due to poor connectivity" (37.4%), "Inability to carry out hobbies as usual", (35.8%), "Inability to carry out laboratory practice due to unavailability of tools". The results show that "learning task" was the major factor causing stress to students during the pandemic Covid-19.*

*Keywords: covid-19; college students; learning task; stress*

## PENDAHULUAN

Saat ini, pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Kondisi Kesehatan masyarakat terkait penularan Covid-19 dibagi menjadi enam kelompok yaitu orang sehat (OS), orang tanpa gejala (OTG), orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang yang positif Covid-19 (Kemenkes RI, 2020).

Data 30 April 2020, Covid-19 telah dikonfirmasi pada 3.096.686 orang dengan kasus baru 72.955 di seluruh dunia, sedangkan angka kematian sekitar 9.859, sehingga total kematian karena Covid-19 sebanyak 223.198 orang. Angka tersebut meningkat jauh jika dibandingkan dengan data 28 April 2020 dimana jumlah penderita Covid-19 2.957.350 orang dengan jumlah kematian 207.961 orang (WHO, 2020).

Data 15 Mei 2020 di Indonesia didapatkan 16.496 terkonfirmasi Covid-19 dengan kasus baru 490 orang, 11.617 orang dalam perawatan, 3.803 dinyatakan sembuh, 1.076 meninggal. Sedangkan orang dalam pemantauan (ODP) sebanyak 262.919 dan pasien dalam pengawasan (PDP) sebesar 34.360 orang (Gugus Covid, 2020).

Penularan Covid-19 dari satu individu ke individu yang lain telah ditunjukkan dengan gejala demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, dan ada beberapa individu yang positif terkena Covid-19 tanpa gejala (Kemenkes RI, 2020). Penatalaksanaan Covid-19 saat ini bersifat suportif, dan kegagalan pernafasan menjadi penyebab utama mortalitas (Mehta, McAuley, Brown, Sanchez, Tattersall, & Manson, 2020).

Respons yang diperlukan, seperti isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada di rumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan

instansi pendidikan telah mengubah kehidupan sehari-hari secara tiba-tiba. Mahasiswa sebagai salah satu individu yang jumlahnya paling banyak di institusi pendidikan tentunya sangat merasakan dampak pandemi Covid-19, dimana sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka baik di lingkungan kampus ataupun lahan praktek berubah menjadi daring.

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat Covid-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa. Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Selain itu, tinggal di daerah perkotaan (OR = 0,810, 95% CI = 0,709 - 0,925), stabilitas pendapatan keluarga (OR = 0,726, 95% CI = 0,645 - 0,817) dan tinggal bersama orang tua (OR = 0,752, 95% CI = 0,596) - 0,950) adalah faktor pencegahan ansietas. Selain itu, memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi COVID-19 adalah faktor risiko terjadinya ansietas pada mahasiswa (OR = 3.007, 95% CI = 2.377 - 3.804). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa efek ekonomi, dan efek pada kehidupan sehari-hari, serta keterlambatan dalam kegiatan akademik, secara positif berhubungan dengan gejala ansietas ( $P < 0,001$ ). Namun, dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat ansietas ( $P < 0,001$ ).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemic covid 19 menggunakan 7 pertanyaan dari kuesioner DASS-21 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 5 mahasiswa mengalami stres sedang, 2 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid 19 melalui penelitian kualitatif dan kuantitatif.

### METODE

Penelitian menggunakan metode gabungan yaitu penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi dan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Sampel penelitian melibatkan 1.129 mahasiswa semua jurusan di 22 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, diantaranya yaitu, Bali, Banten, Kalimantan Timur, Kepulauan Riau, Lampung, Maluku, Nanggroe Aceh Darussalam, Nusa Tenggara Barat, Papua, Papua Barat, Sulawesi Barat, Sumatera Barat, Yogyakarta, Sumatera Selatan, Sumatera Utara, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner berupa pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Adapun pertanyaan yang diutarakan ke mahasiswa yaitu “Apakah pandemic Covid-19 menyebabkan

Anda stres? “Apakah yang menyebabkan Anda stres selama pandemic Covid 19?”. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan metode Colaizzi dan selanjutnya hasil tema yang didapatkan dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi.

### HASIL

Hasil analisis didapatkan 7 tema sebagai berikut:

1. Tugas pembelajaran
2. Bosan dirumah saja
3. Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi
4. Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan
5. Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidakterediaan alat
6. Tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/ online karena kuota internet yang terbatas
7. Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya

Hasil analisis univariat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1  
 Usia Responden (n=1129)

Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
20,68	2,5	17	50

Tabel 2.  
 Karakteristik Responden (n=1139)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	190	16,8
Perempuan	939	83,2
Jenjang pendidikan		
D3	171	15,1
S1	39	3,5
S2	759	67,2
S3	144	12,8
Profesi Ners	16	1,4

Tabel 3.  
 Lama Pendidikan Responden Berdasarkan Semester (n=1139)

Semester	f	%
1	25	2,2
2	404	35,8
3	8	0,7
4	313	27,7
6	218	19,3
7	8	0,7
8	93	8,2
9	16	1,4
10	44	3,9

Tabel 4.  
 Hasil Analisis Penyebab Stres Mahasiswa (n=1129)

Penyebab	f	%
Tugas pembelajaran	795	70
Bosan dirumah saja	654	57,8
Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan	631	55,8
Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi	455	40,2
Tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/ online karena kuota internet yang terbatas	423	37,4
Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya	405	35,8
Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat	396	35

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata usia responden 21 tahun dan usia minimal 17 tahun dan usia maksimal 50 tahun. Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan mayoritas sedang menenpug S1. Tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden semester 2 baik jenjang D3, S1, S2, maupun profesi Ners. Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas penyebab stress mahasiswa adalah tugas pembelajaran.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 tema terkait penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak diungkapkan responden adalah tugas perkuliahan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, dan Zheng (2020) bahwa

keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Hasil ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyebab stres mahasiswa yaitu stres akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok (Fink, 2009; Yusoof & Rahim, 2010). Namun dalam keadaan tidak pandemic Covid 19, tugas-tugas kuliah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (Agustin, Hidayatulloh, dan Aminoto, 2018). Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti simpulkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemic Covid-19 adalah tugas pembelajaran.

Hasil penelitian terkait penyebab stress mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan 57,8% mahasiswa merasa bosan karena berada dirumah saja. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan. Sistem pembelajaran pada mahasiswa keperawatan memiliki jadwal perkuliahan yang begitu padat sehingga seringkali tugas menjadi menumpuk. Hal ini tentunya tidak akan terjadi apabila mahasiswa menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Raudha dan Tahlil (2016) bahwa mayoritas responden mengalami stress sedang, dengan strategi koping yang paling dominan digunakan responden adalah strategi koping yang berfokus pada emosi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa 40,2% responden menyebutkan bahwa salah satu penyebab stress selama pandemi Covid-19 yaitu tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dalam kegiatan akademik mahasiswa bersaing dalam prestasi, sehingga menjadi penyebab stress, namun dalam situasi pandemi Covid-19 ini penyebab stress bukan karena persaingan akademiknya, namun karena mereka tidak dapat bertemu secara fisik. Hasil penelitian berbeda dengan penelitian Agustin, Hidayatulloh, dan Aminoto (2018) bahwa relasi teman menjadi faktor yang paling dominan pada tingkat stress mahasiswa dalam adaptasi proses pembelajaran. Penelitian Jain (2017) juga menyebutkan bahwa persaingan dengan sesama mahasiswa lainnya merupakan sumber stress dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan beban tugas (Maharani, 2017).

Hasil penelitian didapatkan 55,8% merasa stress selama pandemi Covid-19 disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan. Hasil penelitian sependapat dengan penelitian yang menyatakan bahwa cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa (Agustin, Hidayatulloh, Aminoto, & Tau, 2018). Penelitian Oktaria, Sari, Azmy (2019) juga menyebutkan bahwa tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan yang luas dengan waktu yang terbatas dapat menyebabkan stress bagi mahasiswa. Tingkat stress tersebut berkaitan dengan stressor kehidupan sehari-hari seperti beban kerja, materi yang harus dipelajari, kurangnya waktu luang, dan tekanan akademik yang penuh kompetitif dalam lingkungan sehari-hari juga merupakan penyebab stress (Sohail, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 35% responden menyatakan bahwa penyebab stress mahasiswa dikarenakan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidakterediaan alat. Praktek laboratorium merupakan kesempatan bagi peserta didik untuk menerapkan seluruh teori yang didapat di kelas sebelum mahasiswa mengaplikasikannya ke dalam suatu tatanan yang nyata yaitu lahan praktek di rumah sakit. Selama menjalankan praktek laboratorium keperawatan rata-rata mahasiswa dituntut untuk selalu aktif dan disiplin dalam setiap melakukan serangkaian tindakan sesuai standar operasional prosedur yang telah ditetapkan. Ketidakmampuan atau tidak dapat melaksanakan praktik laboratorium dapat menyebabkan stress bagi mahasiswa, karena praktik laboratorium merupakan tindakan awal sebelum mahasiswa praktik ke rumah sakit. Seperti penelitian yang dilakukan Rofiah dan Syaifudin (2018) bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress ringan, dan sebagian mahasiswa mengalami stress sedang

dalam melaksanakan praktik klinik. Adapun faktor yang menyebabkan stres yaitu adanya perselisihan kesepakatan dengan temannya sendiri, beban kerja yang berlebihan karena tidak mau membagi tindakan antara teman satu dengan teman yang lainnya.

### SIMPULAN

Mayoritas mahasiswa Indonesia yang mengalami stres berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mayoritas penyebab stres mahasiswa Indonesia selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran.

### DAFTAR PUSTAKA

Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*. 172–181.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.

Maharani, E. A. (2017). Analisis komparatif faktor penyebab dan tingkat stres guru PAUD selama menjalani tugas belajar strata-1 (S1). *On Indonesian Islam, Education And Science (ICIES) 2017*, 437.

Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A. (2019). *Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* *Difference in Stress Levels between Medical Students in Clinical*

*Phase at The Minor Department Who Had The Night Shift and Had Not the Night Shift at the Medical Faculty of Lampung University*. 3, 112–116.

Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stres dan strategi coping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1)

Fink G. (2009). *Stress: Definition and History*. The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia. Elsevier Ltd

Yusoff, MSB., Rahim, AFA. (2010). *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.

Jain S, Jain, P, Jain AK. (2017). Prevalence, sources and severity of stress among new undergraduate medical entrants. *SouthEast Asian Journal of Medical Education*. 2017; 11(1).

Sohail N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2013; 23(1):67-71.

Rofiah, R., & Syaifudin, A. (2018). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan Di Institusi Pendidikan Swasta Di Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 2(2), 69-75. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JMK/article/view/4004>



## Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19

Hairani Lubis<sup>1</sup>, Ayunda Ramadhani<sup>2</sup>, Miranti Rasyid<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Psychology, University Mulawarman, Indonesia

<sup>1</sup>Email: [hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id](mailto:hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id)

<sup>2</sup>Email: [ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id](mailto:ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id)

<sup>3</sup>Email: [miranti.rasyid@fisip.unmul.ac.id](mailto:miranti.rasyid@fisip.unmul.ac.id)

---

### Article Info

#### Article history:

Received Sep 3, 2019

Revised May 17, 2020

Accepted June 28, 2020

---

#### Keywords:

Academic Stress

Online Class

Pandemic Covid-19

---

### ABSTRACT

*The outbreak of the Covid19 pandemic has made many changes in the education sector turning to online learning. System changes trigger academic stress on students which will have an impact on their learning achievement. This study aims to determine the level of academic stress experienced by students during online lectures. The results showed that students experienced the most academic stress in the medium category, namely 80 students (39.2%). The high category academic stress was 55 people (27%), the low category was 48 people (21%), the very high category was 14 people (6.9%), and the very low category was 11 people (5.4%). This means that students feel quite heavy pressure while carrying out online learning during the Covid19 pandemic.*

---

### ABSTRAK

Terjadinya pandemic covid19 telah membuat banyak perubahan pada sektor pendidikan yang beralih menjadi pembelajaran daring. Perubahan sistem memicu munculnya stress akademik pada mahasiswa yang akan berdampak pada prestasi belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama melaksanakan kuliah daring. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stress akademik kategori tinggi sebanyak sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.

---

### Kata kunci

Stres akademik  
Kuliah Daring  
Pandemi Covid-19



## PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 di kota Wuhan ditemukan sebuah virus baru yaitu corona virus jenis baru (SARS-Cov-2) dan penyakitnya disebut *coronavirus disease 2019* (Covid 19). *Coronavirus* adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis *coronavirus* diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

Awal tahun 2020 virus ini telah merebak pada 65 negara didunia dan WHO telah menetapkan virus ini sebagai Pandemi global (Yuliana, 2020). Pandemi merujuk pada penyakit yang menyebar ke banyak orang di beberapa negara dalam waktu yang bersamaan. Jumlah penyebaran virus corona sendiri bertambah signifikan dan berkelanjutan secara global. Dunia digemparkan oleh semakin banyaknya kasus covid 19, berdasarkan data WHO pada bulan Juni 2020 jumlah negara yang terjangkit sebanyak 216 negara, dengan kasus terkonfirmasi positif sebanyak 8.708.008 jiwa, dengan angka kematian sebanyak 461.715 jiwa (Kemkes, 2020).

Indonesia mulai terinfeksi virus ini pada awal bulan Maret 2020 dengan ditemukannya 2 pasien positif Covid 19 di Depok, Jawa barat. Sejak itu korban-korban terus berjatuhan. Hingga bulan Juni 2020 telah tercatat kasus covid-19 di Indonesia mencapai 45.891 orang. Sementara untuk jumlah pasien yang sembuh sebanyak 18.404 orang. Untuk kasus kasus meninggal sebanyak 2.465 orang dengan peta sebaran di 34 provinsi (Merdeka, 2020).

Pemerintah Indonesia pun tak tinggal diam, sejak ditemukannya kasus positif pertama di Indonesia, pemerintah melalui kementerian Kesehatan berusaha mengambil langkah cepat dalam upaya

penanggulangan covid19 ini. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penularan infeksi Covid-19 adalah dengan mewajibkan masyarakat untuk menggunakan masker, memberlakukan jarak sosial dan jarak fisik, serta mengimbau masyarakat untuk rajin mencuci tangan dan membersihkan diri, selain itu juga membersihkan permukaan benda dengan cairan disinfektan (Kemkes, 2020).

Masyarakat diimbau untuk menghindari tempat-tempat keramaian, ibadah pun dilakukan dirumah. Praktis semua kegiatan yang biasanya dilakukan diluar rumah menjadi terhambat. Adanya kebijakan menjaga jarak sosial dan jarak fisik ini akhirnya membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan melalui kementerian Pendidikan dan kebudayaan, yaitu adanya program Belajar dari Rumah (BDR) atau pembelajaran secara daring. Proses pembelajaran daring ini berlaku pada setiap jenjang Pendidikan mulai dari tingkat TK, SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi. Hal ini untuk menghindari adanya kontak fisik yang menyebabkan penyebaran virus semakin meluas.

Menurut Mustofa (2019) pembelajaran daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Dengan situasi pandemi Covid-19 seperti saat ini, pembelajaran daring menjadi salah satu solusi untuk tetap melakukan kegiatan belajar mengajar yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Apalagi sekarang sudah banyak teknologi yang tersedia yang dapat mendukung kegiatan belajar mengajar melalui pembelajaran daring ini.

Sistem pembelajaran secara daring telah ditetapkan pemerintah sebagai sistem yang baku untuk digunakan selama masa tanggap darurat pandemic Covid 19

diberlakukan. Pembelajaran daring ini di implementasikan secara beragam oleh tenaga pengajar. Demikian pula yang diterapkan oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Universitas Mulawarman telah menyediakan sarana pembelajaran daring yang dapat memudahkan dosen dan mahasiswa melakukan belajar mengajar yang disebut Mulawarman Online System (MOLS).

MOLS yang diterapkan oleh Universitas Mulawarman pun tak luput dari kelemahan baik secara program maupun keterampilan para dosen dalam menggunakan teknologi. Banyak dosen yang menerapkan sistem pemberian tugas dalam pembelajaran daring melalui media sosial. Dampaknya mahasiswa pemahaman konsep yang biasanya disampaikan pada pembelajaran tatap muka tidak tersampaikan dengan maksimal. Disisi lain mahasiswa semakin tertekan dengan semakin banyaknya tugas yang diberikan.

Wawancara awal yang dilakukan dengan mahasiswa RA menyatakan bahwa ia merasa bahwa kuliah tatap muka lebih menyenangkan, daripada kuliah daring karena kuliah daring banyak dosen hanya memberikan tugas-tugas saja dengan waktu pengumpulan yang hampir berdekatan. Akhir-akhir ini ia sering sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum selesai, dan hal ini membuat ia mudah marah. Ditambah lagi kondisi yang tidak memungkinkan ia mengerjakan tugas bersama teman-temannya, hal ini membuat RZ merasa semakin sulit menyelesaikan tugasnya.

Hal yang sama juga diungkapkan MK ia menyatakan sejak diberlakukannya kuliah online ia merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini membuatnya semakin stres. Gejala stress yang ia rasakan yaitu sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, pusing dan ia merasa sulit berkonsentrasi. Ia juga merasa lebih sulit karena ia harus mengerjakan tugas ini sendirian, biasanya ia akan

mengerjakan bersama dengan teman-temannya jika ada tugas yang dirasa sulit. Namun karena pemberlakuan jarak sosial, maka hal ini sulit untuk dilakukan. Ia semakin tidak termotivasi untuk mengerjakan tugasnya.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stress akademik. Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Menurut Kaplan dan Sadock (Affum-osei et al., 2014) Stres menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stress Akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka.

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko (Aryani, 2016).

Mempertimbangkan dampak stress yang ditimbulkan cukup signifikan maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tema stress akademik. Apalagi dengan kondisi dimana saat ini penyebaran Covid19 yang semakin meluas, sehingga menambah tekanan yang dihadapi oleh

mahasiswa. Apabila mahasiswa terus menerus dalam kondisi tertekan maka akan berpengaruh pada prestasi akademiknya. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini bagaimana gambaran tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring dimasa pandemi Covid19. Dengan dilakukan penelitian mengenai tema ini maka tujuan penelitian yaitu dengan adanya gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran daring, sehingga dapat diketahui solusi dari permasalahan ini.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

### Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deksriptif analitik yang bertujuan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran data stress akademik mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemic Covid19.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda yang berjumlah 4666 mahasiswa. Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut *sample*. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini simple random sampling dengan menggunakan rumus Slovin untuk mengetahui besaran jumlah sampel.

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

$$n = \frac{4666}{1 + 4666 \cdot 0,5^2}$$

$$n = 360$$

Penelitian ini menggunakan metode uji coba skala penelitian dengan jumlah responden 156 orang dan jumlah respoden yang mengisi skala penelitian berjumlah 204 orang.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Penelitian ini menggunakan skala tipe likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social (Sugiyono, 2015).

Sebelum dilakukan pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap alat ukur dengan dengan jumlah responden sebanyak 156 orang. Berdasarkan hasil uji validitas tampak bahwa ada 7 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid pada aspek stresor, dan ada 2 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid pada aspek reaksi terhadap stresor akademik. Dengan demikian keseluruhan butir pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 31 butir. Maka dapat disimpulkan bahwa skala stress akademik dinyatakan cukup akurat dalam mengukur varibel stres akademik.

Berdasarkan data di atas uji keandalan data dengan metode *Alpha conbach's* didapatkan nilai alpha = 0.863, yang menyatakan bahwa data tersebut andal. Artinya hasil pengukuran skala stres akademik yang telah dilakukan dapat dipercaya. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa alat ukur skala stres akademik memiliki tingkat keakuratan dan kepercayaan yang tinggi dalam mengukur stress akademik pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman.

### Teknik Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai mengenai gambaran tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama pelaksanaan kuliah daring, maka peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif.

### HASIL PENELITIAN

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring di Kota Samarinda yaitu sejumlah 204 orang. Adapun distribusi subjek penelitian disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel.1 Berdasarkan Jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	81	39,7
Perempuan	123	60,3
<b>Jumlah</b>	<b>204</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak

terlibat dalam penelitian yaitu sebanyak 123 orang atau sebesar 60,3%.

**Tabel.2 Berdasarkan usia**

Usia	Jumlah	Persentase
19 tahun	33	16,1
20 tahun	87	42,6
21 tahun	58	28,5
22 tahun	26	12,8
<b>Jumlah</b>	<b>204</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh usia 20

tahun yaitu sebanyak 87 mahasiswa atau 42,6.

**Tabel. 4 Berdasarkan kondisi jaringan internet**

Kondisi jaringan	Jumlah	Presentase
Kuat	70	34,3
Sedang	78	38,3
Lemah	56	27,4
<b>Jumlah</b>	<b>204</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa kondisi jaringan internet pada saat kuliah daring dominan berada pada kategori sedang sebanyak 78 mahasiswa atau 38,3%.

Deskripsi data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada

para mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda. Rerata empiris dan rerata hipotesis diperoleh dari respon subjek penelitian melalui skala penelitian yaitu skala stress akademik. Rerata empirik dan standar deviasi empirik diperoleh dari hasil perhitungan melalui program SPSS.

**Tabel 5 Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik**

Variabel	Rerata Empirik	SD Empirik	Rerata Hipotetik	SD Hipotetik	Keterangan
Stres akademik	107.60	12.840	100	20	Tinggi

Melalui tabel diatas dapat diketahui gambaran keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada para mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda. Berdasarkan hasil

pengukuran melalui skala stres akademik diperoleh rerata empirik (107.60) lebih tinggi dari rerata hipotetik (100) dengan kategori tinggi. Adapun sebaran frekuensi data skala stres akademik adalah sebagai berikut:

**Tabel 6 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik (N=204)**

Interval kecenderungan	F	Presentase (%)
Stres sangat tinggi	14	6.9
Stres tinggi	55	27
Stres sedang	80	39.2
Stres rendah	44	21.6
Stres sangat rendah	11	5.4

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki rentang nilai skala stres akademik berada pada kategori sedang dengan nilai antara 102 – 113 memiliki frekuensi sebanyak 80 orang atau 39.2 persen. Hal ini menjelaskan bahwa subjek penelitian ini yaitu mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang dalam melaksanakan pembelajaran daring.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik mahasiswa selama pelaksanaan kuliah daring pada masa pandemic covid19. Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 80 orang. Stress akademik kategori tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah sebanyak 48 orang, kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang. Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.

Menurut Lubis (2009) stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan yang berada di luar kendali individu, atau reaksi jiwa dan raga terhadap suatu perubahan. Dimana hal

tersebut dapat menyebabkan perasaan tidak enak atau kecemasan berlebih yang berpengaruh pada jiwa raga individu tersebut. Menurut Wulandari et al., (2017) Stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif maupun dampak negatif apabila stres tersebut tidak dapat ditangani.

Stress akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani, 2016).

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Yusof dan Rahim (dalam Hasanah et al., 2020) bahwa stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya *feedback* yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen.

Tuntutan untuk dapat menguasai materi dan keterampilan dalam waktu singkat membuat mahasiswa semakin tertekan, sehingga memunculkan kondisi stress akademik. Sesuai dengan hasil penelitian Livana (2020) bahwa mahasiswa

mulai merasakan kebosanan terhadap metode pembelajaran daring yang kurang interaktif. Jika hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan menurunnya motivasi belajar yang selanjutnya diikuti menurunnya prestasi akademik mahasiswa.

Kondisi pandemic yang memaksa mahasiswa untuk belajar dari rumah, membuat intensitas komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya menjadi berkurang. Kurangnya dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan stress akademik yang dialami. Sesuai dengan hasil penelitian Kountul, Kolibu dan Korompis (2018) yang menyatakan bahwa konformitas teman sebaya mempengaruhi stress pada mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya akan lebih percaya diri dan memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sehingga memudahkan mereka dalam menemukan strategi koping yang tepat untuk mengatasi stress akademiknya.

Minimnya komunikasi sosial yang dilakukan mahasiswa selama masa kuliah daring dapat mempengaruhi tingginya stress akademik yang dialami. Thawabieh & Qaisy (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki masalah pada komunikasi sosialnya memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini dilatarbelakangi adanya perasaan tidak bahagia, tidak diperhatikan, dan tidak dicintai oleh orang lain. Perasaan-perasaan negatif ini semakin memperkuat kondisi stres mahasiswa.

Berdasarkan hasil data karakteristik subjek diketahui bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswi. Penelitian yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (dalam Kountul et al., 2018) menyatakan bahwa perempuan lebih mudah cemas, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan mengalami perasaan bersalah jika dalam kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan, sehingga

perempuan lebih rentan mengalami stress daripada laki-laki.

Sejalan dengan hasil penelitian Attiya et al., (2007) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami stress yang tinggi, karena mereka lebih khawatir mengenai masalah pribadi yang terkait masa depannya, harapan orang tua, dan kondisi emosional. Selain itu strategi koping yang digunakan mahasiswa laki-laki lebih berorientasi pada ego sehingga mereka cenderung lebih santai dalam menghadapi stressor akademik (Suwartika et al., 2014).

Mengacu pada hasil karakteristik subjek bahwa subjek penelitian usia 20 tahun merupakan subjek terbanyak. Usia 20 tahun merupakan tahapan perkembangan remaja akhir. Sebagaimana hasil penelitian yang dikemukakan oleh Agustiniingsih (2019) bahwa perkembangan kognitif mempengaruhi mahasiswa dalam menginterpretasi stres. Penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa akan menentukan apakah kondisi ini dianggap sebagai suatu stress atau bukan (Wolf et al., 2015).

Karakteristik perkembangan kognitif pada usia remaja akhir dicirikan terjadinya kebingungan antara ideal dan kondisi nyata. Secara pemikiran mereka sudah mampu melakukan analisa terhadap situasi, namun ketika dihadapkan pada masalah yang nyata mereka dituntut beradaptasi untuk mengkoping perubahan yang terus terjadi. Perubahan-perubahan itu terkadang tidak sesuai dengan nilai-nilai individu, sehingga tak jarang terjadi konflik dengan identitas diri yang sudah terbentuk. Tuntutan untuk selalu berperilaku adaptif membuat mahasiswa menjadi stres.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Tingkat stress yang paling banyak dialami mahasiswa pada kategori stress sedang. Kondisi ini membuktikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di masa pandemic covid 19. Mahasiwi berusia 20

tahun ditemukan paling banyak mengalami stres akademik.

## SARAN

Penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres, sehingga meskipun dihadapkan pada situasi pandemi mahasiswa dapat tetap produktif. Mahasiswa dapat menerapkan teknik relaksasi pernafasan sederhana untuk meminimalisir tekanan akibat stres yang dialami serta berlatih membuat jurnal atau catatan harian yang berisikan identifikasi situasi penyebab stres agar ketrampilan mengelola stres dapat meningkat. Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa dimasa pandemic perlu mendapatkan perhatian sehingga disarankan bagi pihak universitas dapat melakukan pemeriksaan secara berkala terkait kesehatan mental mahasiswa, salah satunya melalui peran dosen pembimbing akademik, menyediakan layanan bimbingan konseling, dan melakukan evaluasi berkala sistem belajar daring

## DAFTAR PUSTAKA

- Affum-osei, E., Adom, E. A., Barnie, J., & Forkuoh, S. K. (2014). Achievement motivation, academic self-concept and academic achievement among high school students. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*.
- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*.  
<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Attiya, M., A. Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). STRESS AND COPING STRATEGIES AMONG MEDICAL STUDENTS IN BASRAH. *The Medical Journal of Basrah University*.  
<https://doi.org/10.33762/mjbu.2007.48262>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). an Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Kemkes. (2020). *Tentang novel coronavirus*. [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada media Group.
- Merdeka. (2020). *Jumlah korban virus corona di Indonesia*. Artikel Online. <https://www.merdeka.com/peristiwa/d-ata-terkini-jumlah-korban-virus-corona-di-indonesia.html>
- Mustofa, B. (2019). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). *Assessing Stress Among University*

- Students. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. In *Journal of Travel Medicine*.  
<https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Wolf, L., Silander, O. K., & van Nimwegen, E. (2015). Expression noise facilitates the evolution of gene regulation. *ELife*.  
<https://doi.org/10.7554/eLife.05856>
- Wulandari, F., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*.  
<https://doi.org/10.30604/well.95212020>



# The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era

Syahril<sup>1</sup>, Sitti Riadil Janna<sup>2</sup>, Fatimah<sup>3</sup>

DOI: [10.35445/alishlah.v13i1.407](https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407)

---

## Article Info

Keywords:  
*Academic Stress*  
*Covid-19*  
*Final-Year Students*

Kata kunci:  
*Stres Akademik*  
*Covid-19*  
*Mahasiswa Akhir*

## Abstract

This study aims to reveal the academic stress of final students in the current Covid-19 pandemic era. The research design used a quantitative descriptive survey of 113 students from various universities in Indonesia, including undergraduate (bachelor), master, and doctoral education levels. The research instrument used an academic stress scale developed by the researcher, which consisted of twelve question items. The distribution of the tool was carried out using google forms. The results showed that several factors caused student academic stress. There are cost factors (difficulty paying tuition fees / UKT and demands to return the scholarship), study conditions (difficulty consulting with supervisors/promoters and unable to find references in the library), and personal problems (conflicts with friends or with a partner and less comfortable boarding/house conditions). Student academic stress is the highest experienced by doctoral students compared to undergraduate and master's level students. Online counselling is recommended to help students experiencing academic stress to complete their studies on time.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengungkap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di era pandemic Covid-19 saat ini. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 113 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang terdiri dari jenjang pendidikan S1 (sarjana), S2 (magister) dan (S3) doktor. Instrumen penelitian menggunakan skala stress akademik yang dikembangkan sendiri oleh peneliti yang terdiri dua belas item pertanyaan. Penyebaran instrumen dilakukan dengan menggunakan google formulir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa disebabkan oleh faktor biaya (kesulitan membayar uang kuliah/ UKT dan tuntutan mengembalikan beasiswa), kondisi studi (kesulitan konsultasi dengan pembimbing/ promotor dan tidak dapat mencari referensi di perpustakaan), dan problem pribadi (konflik dengan teman atau dengan pasangan dan kondisi kost/ rumah yang kurang nyaman). Stress akademik mahasiswa paling tinggi dialami mahasiswa jenjang doktor dibanding jenjang sarjana dan magister. Penggunaan konseling online direkomendasikan agar dapat membantu

---

<sup>1</sup> Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Bone, Watampone, Indonesia  
Email: [syahril@iain-bone.ac.id](mailto:syahril@iain-bone.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar, Gowa, Indonesia  
Email: [riadiljanna.uinalauddin@gmail.com](mailto:riadiljanna.uinalauddin@gmail.com)

<sup>3</sup> Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Bone, Watampone, Indonesia  
Email: [fatimah.stainwatampone@gmail.com](mailto:fatimah.stainwatampone@gmail.com)

Vol.13 (1) June, 2021

Received: February 2, 2021; Received in revised form: February 22, 2021; Accepted: February 26, 2021; Available online: March 30, 2021

This is an open access article under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

---

mahasiswa yang mengalami stress akademik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan studi tepat waktu

---

## INTRODUCTION

The world is currently encountering the Covid-19 pandemic. It emerged at the end of December 2019 in Wuhan, China (Chahrour et al., 2020). The World Health Organization (WHO) declared the coronavirus pandemic and declared it a public health emergency of international concern (Meng et al., 2020; Singh & Adhikari, 2020). As of February 26, Covid-19 has spread rapidly to 34 countries, with a total of 80,239 infected cases and 2,700 deaths (WHO, 2020).

The Covid-19 pandemic impacted the global economy negatively (Cavallo & Forman, 2020; Nicola et al., 2020; Haleem et al., 2020). It also affects the education field (Rundle et al., 2020; Sintema, 2020), social (Bostan et al., 2020), environment (Chakraborty & Prasenjit, 2020), sports (Parnell et al., 2020), (Usher et al., 2020; A. Kumar & Nayar, 2020). As a result, governments in various countries have made multiple efforts to stop the spread of Covid-19. The World Health Organization (WHO) encourages people to practice social and physical distancing (WHO, 2020). China (Lau et al., 2020), India (Pulla, 2020; Lee, 2020), Italy (Chintalapudi et al., 2020), France (Roques et al., 2020), Malaysia (Salim et al., 2020; Altahir et al., 2020), and Vietnam (Salim et al., 2020) all participated in the lockdown (Le et al., 2020). Meanwhile, the Indonesian government uses large-scale social restrictions (known as PSBB, large-scale social limits) instead of a lockdown (Nurlaila et al., 2020). The consequence of the lockdown or PSBB is the limited community activities to carry religious activities in worship houses (mosques, churches, temples, temples, etc.), in public places/facilities, school holidays, and workplaces (PP No. 21 Tahun 2020). PP All activities are carried from home or known as Work from Home (WFH) (Mungkasa, 2020).

For students, the dismissal of lecture activities on campus and all learning activities at home due to the Covid-19 pandemic impact their mental health (Cao et al., 2020; Lee, 2020). Online learning tasks cause students to experience stress (Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, 2020). Tang et al. (2020) found post-traumatic stress disorder (PTSD) and student depression in China.

Stress is a psychological disorder that most people in this age group, including students, experience (Gomathi et al., 2012). On the other hand, stress can affect cognitive function by disrupting behavior, thoughts, and moods if it occurs frequently and excessively (Ahmad et al., 2019). Mood disorders can affect their learning and thinking abilities by causing mental, physical, and emotional problems (Stallman, 2010). Academic, social, family, and health issues are sources of stress for students (Cheryl Maykel, 2018). Academic stress is stress caused by educational activities (Akram & Kahn, 2012). Academic stress is a type of mental stress caused by academic failure (Krishan, 2013).

Academic stress is stress related to learning activities, in the form of tension originating from educational factors, resulting in distortions in mind and affecting students' physical, emotional, and behavior (Nurmaliyah, 2014). Academic stress has become a common problem experienced by students in various countries, cultures, and ethnic groups (Wong et al., 2007). Students experience academic stress due to poor study habits (Nakalema & Ssenyonga, 2013), excessive assignments and pressure to attain high achievement (Liu & Lu, 2011), competition between students in the class (Misra & Castillo, 2004), financial pressure (Assaf et al., 2017), fear of failure and indigent relationship with lecturers (Phillips et al., 2020).

Expectations from parents and teachers make students experience academic stress (Calaguas, 2012). Parents hope that their children will get high academic achievement in each exam, making students depressed (Neuenschwander et al., 2007). Likewise, the teacher's hope that each student completes the assignment correctly and according to the set schedule makes them stressed.

Students in the current era of the Covid-19 pandemic have to change how they learn from face-to-face to online. Online lectures necessitate technological know-how and various tasks in a variety of subjects (Wahyu & Nurul, 2020). Students in their final year are also stressed as they work on their thesis and dissertation. They are unable to research due to social distancing policies and the fact that they can only communicate with their supervisors via email and social media platforms such as WhatsApp. Because of the limited time for discussion, students found it difficult (Elvira, 2020).

As a result, more researchers research the causes of academic stress in final-year students during the Covid-19 pandemic era. It also looks for what problem-solving to students who are experiencing academic stress. They require assistance in dealing with academic pressure, which has a broad impact on student life (S. Kumar & Jadaun, 2018) and has become a severe university issue (Phillips et al., 2020). Academic stress impacts students' physical and mental health (MacGeorge et al., 2005). Academic stress relates to anxiety and depressive symptoms in adolescents (Jayanthi et al., 2015), and it also impacts student wellbeing (Cheryl, 2018). High academic stress also influences the students' health and academic performance (Yumba, 2010).

Research on student academic stress in the Covid-19 era has been studied by researchers such as Andiarna et al. (2020), who examined the effect of online learning on student academic stress. Then, Sari et al. (2020) analyzed the relationship between student academic stress and limited internet access while studying during the Covid-19 pandemic. Both studies have not examined in detail the academic stress of late-year students in the Covid-19 pandemic era. Therefore, it is necessary to research the academic stress of final year students in the Covid-19 pandemic era.

This research is essential to conduct. The results of this research will determine the intervention model or assistance provided by parties related to students who experience academic stress in the Covid-19 pandemic era so that these students can complete their studies on time without being hindered by pandemic conditions.

## METHOD

This research design is descriptive quantitative. The Respondents' number was 113 students consisting of 80 undergraduate students, 20 students at the master's level, and 30 doctoral students. The respondents come from various universities in Indonesia, currently working on their final assignments (undergraduate thesis, magister thesis, and dissertation). The instrument used was an academic stress scale developed from various sources as many as twelve question items consisting of three indicators: personal problems, study conditions, and tuition fees. The scale has a Cronbach alpha of 0.75. The distribution of the instruments is done via a google form. Data collection was carried out for five months (July-November 2020). The data obtained were analyzed using descriptive techniques with univariate analysis and then made in a frequency distribution.

## FINDING AND DISCUSSION

Based on the results of data analysis from the academic stress scale, the following will describe the research findings made in the form of frequency distribution based on gender, causes of academic stress, education level, and student academic stress levels:

### Gender

**Table 1: student academic stress based on gender**

Variable	Category	Amount	
		N	%
Male	High	2	4,76%
	Medium	24	57,14%
	Low	16	38,09%
	<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>
Female	High	4	5,71%
	Medium	38	54,28%
	Low	28	40%
	<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Table 1 shows that 4.76% of men have a high academic stress level, 57, 14% are in the medium category, and 38, 09% are in a low category. Meanwhile, 5.71% of women were in the high category,

54.28% were in the medium category, and 40% were in the low category. These results indicate that, in general, academic stress is experienced by men. This study's results contradict previous research conducted by Sutjiato et al. (2015), describing more women who experience stress than men. The reason is the dominant use of feelings in dealing with a problem and tends to be more emotional and sensitive to what is happening in their environment (Sulaeman et al., 2009). Meanwhile, men are more likely to use reason than when facing a problem.

### **Causes of academic stress**

**Tabel 2. Causes of academic stress**

Variable	Category	Amount	
		N	%
Personal problems	High	3	2,65%
	Medium	41	36,28%
	Low	69	61,06%
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>
Study conditions	High	21	18,58%
	Medium	57	50,44%
	Low	35	30,97%
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>
Tuition fees	High	19	16,81%
	Medium	42	37,16%
	Low	52	46,01%
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

Table 2 shows that in personal problems, as many as three students, or 2.65% are in the high category, 41 students or 36.28% are in a low category, and 69 students or 61.06% are in a low category. In this study, 21 students or 18.58% were in the high category. 57 students, or 50.44%, were in the medium category, and 35 students or 30.97%, were in a low category. While tuition fees, 19 students or 16.81% were in the high category, 42 or 37.16 were in the medium category, and 52 or 46.01% were in the low category.

The research results on the causes of academic stress indicate that the conditions of study and the tuition fees are the causes of students experiencing academic stress. This result is supported by Hamzah B & Hamzah (2020) research, which shows that the study conditions cause a person to experience academic stress during the current Covid-19 pandemic. Learning that is usually carried out in the classroom becomes online (Livana et al., 2020). Therefore, students must adapt to being online learning with multiple assignments. Completion of these tasks takes a little time (Hamzah B & Hamzah, 2020).

The problem of tuition fees is also the cause of a person experiencing stress (Robotham, 2008). The research results by Nakalema & Ssenyonga (2013) revealed that the cost factor is one of the factors that cause students to experience academic stress. For students who are stressed due to being constrained by tuition fees, it will be difficult for students to buy books that are not available in the library. Besides, the cost of photocopying and printing the revised final project is a stressor due to cost difficulties (Tarwiyah et al., 2020).

In the Covid-19 pandemic, many parents of students have been dismissed from companies. They have lost their income and jobs due to this outbreak (Rohmah & Syari, 2020). Accordingly, students will find it difficult to pay tuition fees and meet their needs. Therefore, tuition fee relief assistance and Internet quota need to be given to students in this pandemic era (Ikhwan Nur Rois, 2020; Ermawati et al., 2020).

### **Education level**

**Tabel 3 : student academic stress based on education level**

Variable	Category	Amount	
		N	%
S1	High	1	1,40%
	Medium	39	54,92%
	Low	31	43,66%
	<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>
S2	High	4	14,28%
	Medium	17	60,71%
	Low	7	25%
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>
S3	High	11	44%
	Medium	7	28%
	Low	7	28%
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

The results of table 3 show that academic stress is generally experienced by doctoral students (S3). As many as eleven students, or 44%, experienced academic stress in the high category. Seven students, or 28%, experienced academic stress in the medium category, and seven students or 28%, also experienced academic stress in the low category.

Students' high academic stress in doctoral programs is caused by anxiety about finances because they already have a social responsibility to their wives, children, and elderly people (Smith et al., 2006). Not to mention the demand to return the scholarship funds totalling twice the government's amount through the applicable repayment mechanism if they cannot complete their studies following the stipulated time (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2011). It is experienced by students who received scholarships from the Indonesian Ministry of Religion.

Doctoral education is the most difficult of all academic levels (Gardner & Holley, 2011). Doctoral education takes a long time, takes a lot of effort and money so that many students experience psychological pressure so that they are unable to complete their studies (Pyhältö et al., 2012). Therefore, students need to be helped to manage their stress well because it can interfere with their wellbeing, impacting their dissertation completion productivity (Russell-Pinson & Harris, 2019).

### **Academic Stress Level**

**Table 4. Student Academic Stress Level**

Variable	Category	Amount	
		N	%
Academic Stress	High	6	5,30%
	Medium	63	55,75%
	Low	44	38,93%
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

Table 4 showed that as many as six students, or 5.30% experienced stress levels in the high category. Sixty-three students or 55, 75% were in the medium category. As many as 44 students or 38.93% of students were in a low category. Even though only six students are in the high category, 63 students are in the medium category that needs attention because students who experience academic stress will hurt physical and mental health and do academic tasks well (Akgun & Ciarrochi, 2003).

Doctoral education is the most difficult of all academic levels (Gardner & Holley, 2011). Doctoral education takes a long time, takes a lot of effort and money so that many students experience psychological pressure so that they are unable to complete their studies (Pyhältö et al., 2012). Therefore, students need to be helped to manage their stress well because it can interfere with their wellbeing, impacting their dissertation completion productivity (Russell-Pinson & Harris, 2019).

Therefore, to cope with stress at the academy, students must develop defence mechanisms and adapt to stressors that trigger stress from academic life (Smeltzer et al., 2008). Besides, through acceptance, planning, and positive reframing, students can make the necessary efforts to overcome academic stress (Sreeramareddy et al., 2007).

Higher-education institutions need to help overcome student academic stress by creating a conducive educational environment so that the learning process can be better, focusing on meeting student needs (Joseph E. Angolla & Ongori, 2009). Another way that can be done is by providing counselling, relaxation training, and academic resilience (Wang et al., 2020).

## CONCLUSION

The Covid-19 pandemic currently hitting the world has an impact on academic stress for final-year students. Students experience academic stress due to study conditions and tuition fees as a result of Covid-19. The effect is they worry that they will be hampered in completing the study. Academic stress is felt the most by doctoral students. The government needs to help students reduce their study costs and maximize higher education stakeholders, such as academic advisers, to assist students who experience academic stress in online counselling. Online counselling helps a person through a technology application to allow counselling to occur without coming in person directly using a website/ site, telephone/ mobile phone, email, and video conferencing. Online counseling is also called e-counselling

## REFERENCES

- Ahmad, R., Naqvi, A. A., Al-Bukhaytan, H. M., Al-Nasser, A. H., & Baqer Al-Ebrahim, A. H. (2019). Evaluation of aromatherapy with lavender oil on academic stress: A randomized placebo controlled clinical trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 14(August 2018), 100346. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100346>
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned Resourcefulness Moderates the Relationship between Academic Stress and Academic Performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287–294. <https://doi.org/10.1080/0144341032000060129>
- Akram, M., & Kahn, I. M. (2012). Assessment of Academic Stress and Problem Solving among Senior Secondary School Students. *Social Science International*, 28(2), 265–274.
- Altahir, A. A., Mathur, N., Thiruchelvam, L., Mustafa Abro, G. E., Radzi, S. S. M., Dass, S. C., Gill, B. S., Sebastian, P., Zulkifli, S. A. M., & Asirvadam, V. S. (2020). Modeling the impact of lockdown on COVID-19 spread in Malaysia. *BioRxiv*, July, 1–20. <https://doi.org/10.1101/2020.07.17.208371>
- Andiarna, Funsu & Kusumawati, E. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Assaf, A. M., Al-Abbassi, R., & Al-Binni, M. (2017). Academic stress-induced changes in Th1- and Th2-cytokine response. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 25(8), 1237–1247. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2017.09.009>
- Bostan, S., Erdem, R., Öztürk, Y. E., Kılıç, T., & Yılmaz, A. (2020). The effect of COVID-19 pandemic on the Turkish society. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/7944>
- Calaguas, G. M. (2012). Parents/teachers and self-expectations as sources of academic stress. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.136>
- Cavallo, J. J., & Forman, H. P. (2020). The economic impact of the COVID-19 pandemic on radiology practices. *Radiology*, 296(3), E141–E144. <https://doi.org/10.1148/radiol.2020201495>
- Chahrour, M., Assi, S., Bejjani, M., Nasrallah, A. A., Salhab, H., Fares, M. Y., & Khachfe, H. H.



- (2020). A Bibliometric Analysis of COVID-19 Research Activity: A Call for Increased Output. *Cureus*, 2(December 2019), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.7357>
- Cheryl Maykel, J. deLeyer-T. and M. A. B. (2018). Academic Stress: What Is the Problem and What Can Educators and Parents Do to Help? *Positive Schooling and Child Development: International Perspectives*, 1–435. <https://doi.org/10.1007/978-981-13-0077-6>
- Chintalapudi, N., Battineni, G., & Amenta, F. (2020). COVID-19 virus outbreak forecasting of registered and recovered cases after sixty day lockdown in Italy: A data driven model approach. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(3), 396–403. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.04.004>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2011). *Pedoman Beasiswa Pendidikan Pascasarjana (BPPS)*.
- Elvira. (2020). *Curhat Mahasiswa Tingkat Akhir saat Pandemi Covid-19*. <https://ayobandung.com/read/2020/04/14/85997/curhat-mahasiswa-tingkat-akhir-saat-pandemi-covid-19>
- Ermawati, E., Husaini, A., & Pakkawaru, I. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Keputusan Pembelian Kuota Internet Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Palu. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 2(1), 36–58. <https://doi.org/10.24239/jiebi.v2i1.22.36-58>
- Gardner, S. K., & Holley, K. A. (2011). "Those invisible barriers are real": The Progression of First-Generation Students Through Doctoral Education. *Equity and Excellence in Education*, 44(1), 77–92. <https://doi.org/10.1080/10665684.2011.529791>
- Gomathi, K. G., Ahmed, S., & Sreedharan, J. (2012). Psychological Health of First-Year Health Professional Students in a Medical University in the United Arab Emirates. *SQU Med J*, 12(May), 206–213.
- Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2020.03.011>
- Hamzah B & Hamzah, R. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 15–16.
- Ikhwan Nur Rois. (2020). Implementasi Keringanan Uang Kuliah Tunggal bagi Mahasiswa di Era New Normal. *Jambura Journal of Educational Management*, 1(September), 103–121. <https://doi.org/10.37411/jjem.v1i2.158>
- Indranil, Chakraborty & Prasenjit, M. (2020). COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of the Total Environment*, January. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138882>
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217–219. <https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Joseph E. Angolla & Ongori, H. (2009). An Assesment of Academic stress among undergraduate studen: The case of University Botswana. *Educ. Res. Rev.*
- Krishan, L. (2013). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129.
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 0(0), 1–2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
- Kumar, S., & Jadaun, U. (2018). Effect of Parental Expectations and Academic Stress on Academic Achievement in Higher Studies with Special Reference To District Aligarh. *Multidisciplinary Higher Education, Research, Dynamics & Concepts*, 153–161.
- Lau, H., Khosrawipour, V., Kocbach, P., Mikolajczyk, A., Schubert, J., Bania, J., & Khosrawipour, T. (2020). The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Travel Medicine*, 27(3). <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa037>

- Le, H. T., Nguyen, D. N., Beydoun, A. S., Le, X. T. T., Nguyen, T. T., Pham, Q. T., Ta, N. T. K., Nguyen, Q. T., Nguyen, A. N., Hoang, M. T., Vu, L. G., Tran, B. X., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2020). Demand for health information on COVID-19 among Vietnamese. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124377>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology*, 31(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.513959>
- Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54(4), 365–372. <https://doi.org/10.1080/03634520500442236>
- Meng, L., Hua, F., & Bian, Z. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine. *Journal of Dental Research*, 99(5), 481–487. <https://doi.org/10.1177/0022034520914246>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Gladys Nakalema Mbarara University of Science and Technology, Uganda Joseph Ssenyonga Mbarara University of Science and Technology, Uganda. *AJOTE*, 3(3).
- Neuenschwander, M. P., Vida, M., Garrett, J. L., & Eccles, J. S. (2007). Parents' expectations and students' achievement in two western nations. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 594–602. <https://doi.org/10.1177/0165025407080589>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., & Al-jabir, A. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company' s public news and information . January.*
- Nurlaila, I., Hidayat, A. A., & Pardamean, B. (2020). Lockdown Strategy Worth Lives: The SEIRD Modelling in COVID-19 Outbreak in Indonesia. *Researchgate.Net*. [https://www.researchgate.net/profile/Bens\\_Pardamean/publication/342657964\\_Lockdown\\_Strategy\\_Worth\\_Lives\\_The\\_SEIRD\\_Modelling\\_in\\_COVID-19\\_Outbreak\\_in\\_Indonesia/links/5efef9e458515505087a236/Lockdown-Strategy-Worth-Lives-The-SEIRD-Modelling-in-COVID-19-Outb](https://www.researchgate.net/profile/Bens_Pardamean/publication/342657964_Lockdown_Strategy_Worth_Lives_The_SEIRD_Modelling_in_COVID-19_Outbreak_in_Indonesia/links/5efef9e458515505087a236/Lockdown-Strategy-Worth-Lives-The-SEIRD-Modelling-in-COVID-19-Outb)
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/4469/951>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Phillips, S. C., Halder, D. P., & Hasib, W. (2020). Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 8(4), 1–16. <https://doi.org/10.9734/ajarr/2020/v8i430203>



- PP No. 21 Tahun 2020. *Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Wrus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Pulla, P. (2020). Covid-19: India imposes lockdown for 21 days and cases rise. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 368(March), m1251. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1251>
- Pyhältö, K., Toom, A., Stubb, J., & Lonka, K. (2012). Challenges of Becoming a Scholar: A Study of Doctoral Students' Problems and Well-Being. *ISRN Education*, 2012, 1–12. <https://doi.org/10.5402/2012/934941>
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Rohmah, S. N., & Syari, F. (2020). Adakah peluang bisnis di tengah kelesuan perekonomian akibat pandemi Corona virus Covid-19 ? 'ADALAH ; *Buletin Hukum & Keadilan*, 4(1), 63–74.
- Roques, L., Klein, E. K., Papaix, J., Sar, A., & Soubeyrand, S. (2020). Impact of Lockdown on the Epidemic Dynamics of COVID-19 in France. *Frontiers in Medicine*, 7. <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00274>
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*, 28(6), 1008–1009. <https://doi.org/10.1002/oby.22813>
- Russell-Pinson, L., & Harris, M. L. (2019). Anguish and anxiety, stress and strain: Attending to writers' stress in the dissertation process. *Journal of Second Language Writing*, 43(November), 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.jslw.2017.11.005>
- Salim, N., Chan, W. H., Mansor, S., Bazin, N. E. N., Amaran, S., Faudzi, A. A. M., Zainal, A., Huspi, S. H., Hooi, E. K. J., & Shithil, S. M. (2020). COVID-19 epidemic in Malaysia: Impact of lockdown on infection dynamics. *MedRxiv, May*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.08.20057463>
- Sari, N.P., , Setiawan. M. A., Rijjani, I., & M. F. (2020). Analisis hubungan stres akademik mahasiswa terhadap akses internet terbatas saat belajar selama pandemi covid 19 (studi pada mahasiswa universitas lambung mangkurat dan universitas islam negeri antasari). *Universitas lambung mangkurat, November*.
- Singh, R., & Adhikari, R. (2020). Age-structured impact of social distancing on the COVID-19 epidemic in India. *ArXiv*, 1–9.
- Sintema, E. J. (2020). Effect of COVID-19 on the performance of grade 12 students: Implications for STEM education. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(7), 1–6. <https://doi.org/10.29333/EJMSTE/7893>
- Smeltzer SC, Bare BG, Hinkle, JL, Cheever, K. B. and S. (2008). Textbook of Medical-Surgical Nursing. In *Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins* (12th ed., Vol. 65, Issue 1). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins;
- Sreeramareddy, C. T., Shankar, P. R., Binu, V. S., Mukhopadhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. G. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-26>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., & Chen, S. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company' s public news and information . January*.
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). *Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga Identification of Academic Stressors in The Third Year. 1*.
- Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 315–318.

<https://doi.org/10.1111/inm.12726>

- Wahyu Rahardjo, Nurul Qomariyah, I. M. & I. A. (2020). Jurnal Psikologi Sosial : Panic Buying pada Pandemi COVID - 19 : Telaah Literatur dari Perspektif Psikologi. *Psikologi Sosial*, 18(59), 12. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Wang, J. L., Rost, D. H., Qiao, R. J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118(April), 105029. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105029>
- WHO. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. October.
- Wong, P. T. P., Wong, L. C. J., & Scott, C. (2007). Beyond Stress and Coping: The Positive Psychology of Transformation. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, 1–26. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_1](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_1)
- Yumba, W. (2010). *Academic Stress: A Case of the Undergraduate students Wycliffe Yumba*. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-81902>



ARTIKEL PENELITIAN

## **Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19**

GALUH ARIVIA NASTITI PUTRI & ATIKA DIAN ARIANA\*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 memiliki beberapa kelebihan dan kendala. Kendala-kendala ini kemudian menjadi *stressor* yang menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa sehingga diperlukan keyakinan-keyakinan (*self-efficacy*) dalam diri setiap individu agar mampu menghadapi dan menyelesaikan segala tuntutan-tuntutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada 252 mahasiswa di Indonesia dengan usia 18-21 tahun yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Alat pengumpul data berupa kuesioner adaptasi *Student-Life Stress Inventory* dan *General Self-efficacy (GSE)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa ( $R=0,169$ ;  $p=0,000$ ). Hal ini menandakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa di Indonesia.

**Kata kunci:** mahasiswa, *self-efficacy*, stres akademik,

### **ABSTRACT**

Distance learning during the Covid-19 pandemic has several advantages and disadvantages. These constraints become stressors that cause academic stress for students. Self-efficacy is needed so that students are able to manage stressors. This study aims to determine the effect of self-efficacy on student academic stress in distance learning during the Covid-19 pandemic. Total number of participants is 252 students in Indonesia aged 18-21 years who were doing distance learning during the Covid-19 pandemic. Instruments used were the Student-Life Stress Inventory and General Self-efficacy (GSE). Data was analyzed with the simple linear regression. The result of this study indicates that self-efficacy has a significant effect on academic stress of students ( $R=0,169$ ;  $p=0.000$ ). This indicates that self-efficacy has a significant effect on student academic stress in Indonesia.

**Keywords:** academic stress, *self-efficacy*, students

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(1), 104-111

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [atika.ariana@psikologi.unair.ac.id](mailto:atika.ariana@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka di bawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Pandemi virus Covid-19 yang telah melanda 215 negara di dunia memberikan tantangan tersendiri terutama dalam bidang pendidikan, khususnya perguruan tinggi. Demi mencegah persebaran virus Covid-19, pemerintah telah melarang untuk berkerumunan, pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan selalu mencuci tangan. Melalui surat edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring atau *online* (Firman & Rahman, 2020).

Hasibuan dan kawan kawan dalam (Malyana, 2020) menjelaskan pembelajaran jarak jauh atau daring merupakan metode pembelajaran yang menggunakan metode interaktif berbasis internet dan *Learning Manajemen System* (LMS). Beberapa strategi pembelajaran secara daring yang diterapkan di perguruan tinggi diantaranya adalah pertemuan virtual melalui *Zoom* atau *Google Meet*, webinar, dan seluruh kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan jaringan internet.

Penggunaan *platform* pembelajaran daring memiliki beberapa keunggulan yaitu penyebaran pengetahuan yang praktis, bermanfaat bagi individu untuk belajar dan mendapatkan kredensial tetapi tidak menggantikannya secara tatap muka dalam belajar dan mengajar (Shukla, Dosaya, Nirban, & Vavilala, 2020). Demi kelangsungan pembelajaran selama pandemi virus Covid-19 teknologi ini juga dianggap sangat bermanfaat dan membantu para pelajar untuk tetap mendapatkan pembelajaran yang layak sesuai perencanaan seperti sebelum terjadinya pandemi (Pakpahan & Fitriani, 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa pembelajaran *online* jarak jauh memiliki waktu yang tidak terbatas, banyaknya waktu luang untuk keluarga, lebih menghemat biaya dalam hal transportasi, dan menumbuhkan kemandirian belajar pada pelajar (Handayani, 2020). Namun demikian, penerapan pembelajaran secara daring memiliki beberapa kendala di beberapa negara termasuk Indonesia. Pada daerah tertentu, pembelajaran secara *online* sulit untuk dilakukan karena jaringan yang kurang memadai (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020). Pengeluaran biaya tambahan untuk membeli kuota menjadi masalah bagi beberapa orang yang mengalami kendala finansial (Morgan, 2020) dan tidak semua pengajar dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan optimal melalui sistem *online* ini (Morgan, 2020). Kendala-kendala tersebut dapat menyebabkan *stressor* yang menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.

Lazarus dan Folkman dalam (Gadzella, 1994) menjelaskan stres yang dialami seseorang bukan hanya pada situasi atau pada seseorang, tetapi dalam transaksi diantara keduanya (situasi dan juga individu) tergantung pada bagaimana seseorang tersebut menilai situasi dan beradaptasi dengannya (Gadzella, 1994). Penelitian Livana, Mubin dan Bastomi (2020) terkait penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan terdapat 7 tema terkait penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi virus Covid-19. Salah satu tema yang paling banyak dipilih oleh responden untuk mengungkapkan penyebab stres yang dialami selama pandemi adalah tugas perkuliahan (70%), kemudian diikuti oleh proses pembelajaran daring yang membosankan (55,8%) dan tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/*online* karena kuota internet yang terbatas (37,4%). Penelitian Maia dan kawan-kawan dalam (Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dievaluasi selama pandemi Covid-19 menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan sebelum adanya pandemi. Depresi pada mahasiswa

dapat menimbulkan manifestasi psikomotor berupa semangat, keadaan gairah dan produktivitas kerja yang menurun, serta daya pikir dan konsentrasi yang melambat (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Govaerst dan Gregoire dalam (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) menyatakan bahwa konteks terdekat dari kehidupan individu akan menyebabkan stres paling tinggi serta mengganggu kehidupannya. Perkuliahan merupakan konteks yang paling dekat dengan mahasiswa. Mahasiswa selain dituntut untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik mereka, sebagai remaja akhir (18-21 tahun) mereka juga lebih memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi (Santrock, 2007; Black, 2010). Tuntutan-tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dapat menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Menurut Gadzella dan Masten dalam (Aula & Leonardi, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi individu terhadap *stressor* tersebut, reaksi yang ditimbulkan terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Jika dikaitkan dengan keadaan mahasiswa yang sedang mengalami pembelajaran *online* sekarang ini, *stressor* akademik berupa jaringan yang kurang memadai, pengeluaran biaya tambahan untuk membeli kuota, tidak semua pengajar dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan optimal, banyaknya tugas, tidak memahami materi, sulit mengatur waktu, mudah terdistraksi, fasilitas terbatas.

Para peneliti telah mengusulkan bahwa derajat dan status stres akademik tidak ditampilkan secara seragam di semua mahasiswa tetapi cenderung ditentukan menurut perbedaan individu yang dapat disebut sebagai sumber daya pribadi (Jung, Kim, Ma, & Seo, 2015). Sumber daya pribadi adalah "kualitas yang mampu mempengaruhi efek stres pada kesehatan mental orang" (Jung, Kim, Ma, & Seo, 2015), di antara sumber daya pribadi, *self-efficacy* telah mendapat perhatian yang semakin meningkat dari para peneliti sebagai salah satu faktor individu yang efektif untuk mengatur efek stres akademik pada hasil stres (Jung, Kim, Ma, & Seo, 2015). Bandura (1997) menjelaskan *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terkait kemampuannya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Lazarus dan Folkman dalam (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005) menjelaskan *self-efficacy* dan stres adalah kedua konsep yang saling terkait erat. Keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan dari lingkungan. Setiap tuntutan eksternal akan dievaluasi sebagai ancaman atau tantangan, dan orang-orang dengan *self-efficacy* diri yang tinggi lebih cenderung untuk mengevaluasinya sebagai sebuah tantangan (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005). Sejauh mana seseorang tersebut merasa percaya diri tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu mempengaruhi apakah tugas yang diberikan dianggap sebagai ancaman atau justru tantangan (Bandura, 1997). Keterkaitan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 ini sebelumnya sudah pernah dikaji oleh Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020). Mereka menemukan bahwa variabel *self-efficacy* dan stres akademik menunjukkan kontribusi yang bersifat negatif yang memiliki arti bahwa ketika *self-efficacy* tersebut meningkat maka akan terjadi penurunan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2019) dan Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) juga menunjukkan korelasi yang negatif antara variabel stres akademik dan variabel *self-efficacy*. Hasil-hasil penelitian tersebut semakin menguatkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *self-efficacy* dan stres akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Pertanyaan dalam penelitian ini berfokus pada seberapa besar pengaruh *self-*

*efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa survei, yaitu penelitian yang dilaksanakan tanpa melakukan manipulasi situasi atau kondisi. Penelitian dengan teknik survei melibatkan orang-orang untuk mengisi kuesioner tertulis atau menjawab pertanyaan dalam sebuah wawancara (Neuman, 2007). Metode survei ini menjadi alternatif yang paling murah mengingat pengambilan data dilakukan pada saat pandemi.

### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa di Indonesia yang memiliki rentang usia 18-21 tahun dan sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Proses pemilihan subjek menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik ini memungkinkan distribusi menjadi normal dengan semakin banyak partisipan yang berpartisipasi dan serupa dengan populasi sehingga kemungkinan untuk tidak akurat dapat diprediksi (Neuman, 2007). Sebelum mengisi kuesioner penelitian terlebih dahulu partisipan diberikan lembar *informed consent* sebagai bukti kesediaan untuk sebagai partisipan penelitian.

Total partisipan dalam penelitian ini adalah 252 orang ( $M_{\text{usia}}=20,16$ ;  $SD_{\text{usia}}=0,96$ ; 81,3 persen perempuan). Mayoritas usia partisipan paling banyak 21 tahun (48%), kemudian diikuti mahasiswa paling banyak pada semester 7 (43%).

### *Pengukuran*

Pengukuran *self-efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy*, yang terdiri dari 10 item dengan pilihan 4 jawaban (1= "sama sekali tidak benar", 2= "hampir tidak benar", 3= "cukup benar", 4= "benar sekali"). *General Self-Efficacy* mempunyai reliabilitas yang sangat baik ( $\alpha=0,861$ ). Pengukuran stres akademik menggunakan *Student-life Stress Inventory*, yang terdiri dari 51 item dengan pilihan jawaban (1= "tidak pernah", 2= "jarang", 3= "kadang-kadang", 4= "sering", 5= "hampir setiap waktu"). Reliabilitas *Student-life Stress Inventory* juga tergolong sangat baik (0,936).

Kedua instrumen telah melalui uji validitas menggunakan validitas konten dan validitas konstruk. Skala *Student-life Stress Inventory* diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Hasil terjemahan tersebut kemudian dilihat kesesuaian terjemahannya oleh pakar. Hasil *expert judgment* menunjukkan terdapat 1 item yang tidak dimengerti sehingga item tersebut diperbaiki. Item yang diperbaiki adalah item no.43 yang semula berbunyi "menggunakan mekanisme pertahanan diri" menjadi "menggunakan mekanisme pertahanan diri (misalnya mencari alasan, menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, menyangkal atau mengelak)". Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada skala *General Self-Efficacy* menunjukkan bahwa item-item instrumen ini secara signifikan bersifat *unidimensional* yang hanya mengukur *self-efficacy* secara menyeluruh dan mendukung model satu faktor yang diteorikan (Novrianto, Maretih, & Wahyudi, 2019).



### Analisis Data

Uji asumsi parametrik pada data menunjukkan adanya sebaran data yang normal dan linear. Uji homoskedastisitas berdasarkan *scatter plots regression* menunjukkan hasil penyebaran data secara acak dan tidak memiliki suatu pola tertentu sehingga tidak terjadi asumsi heteroskedastisitas dan data dalam penelitian ini memenuhi syarat untuk melakukan uji regresi. Dengan demikian data memenuhi asumsi parametrik dan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan software perhitungan statistik SPSS versi 22.0 for Windows.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas partisipan mengalami stres akademik kategori rendah yakni sebanyak 110 orang (43,7%), kategori sedang sebanyak 89 orang (35,3%) dan pada kategori tinggi sebanyak 53 orang (21%). Kategorisasi stres akademik ini ditentukan menggunakan norma dari Gadzella (2004, dalam Sirina, 2012). Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas partisipan memiliki *self-efficacy* kategori tinggi yakni sebanyak 135 orang (53,6%), kategori sedang sebesar 112 orang (44,4%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang (2%). Kategorisasi pada variabel *self-efficacy* ini menggunakan rumus penormaan dari Azwar (2012).

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan *self-efficacy* berkorelasi negatif dan cenderung lemah dengan stress akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 ( $F(1,250) = 7.318$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,28$ ). Variabel *self-efficacy* dapat memprediksi 2,8% dari variabel stress akademik.

## DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, meskipun pengaruh yang dihasilkan cenderung lemah. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-efficacy* dalam penelitian ini bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik individu.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017; Siregar & Putri, 2019; Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020). Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung malas, cemas dan tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas perkuliahan sehingga berada dalam derajat stres akademik yang tinggi (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung berada pada derajat stres akademik yang rendah (Siregar & Putri, 2019). Selanjutnya, *self-efficacy* diketahui berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020) menunjukkan bahwa *self-efficacy* menyumbang sebanyak 22% faktor untuk memprediksi stress akademik, namun dalam penelitian ini *self-efficacy* menunjukkan pengaruh yang cenderung lemah yakni 2,8% faktor untuk memprediksi stress akademik. adapun 97,2% dibentuk oleh variabel lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti melalui penelitian ini. Lemahnya kontribusi *self-efficacy* dalam penelitian ini karena dibanding penelitian sebelumnya yang partisipannya sedikit, dalam penelitian ini variasi partisipan lebih banyak sehingga variasi jawaban yang dihasilkan lebih banyak, kemudian beberapa variabel diluar penelitian yang

kemungkinan mempengaruhi stres akademik adalah seperti faktor-faktor seperti kepribadian hardiness, optimism, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orang tua.

Goff (dalam Dini, Fitriyasari, & Asmoro, 2020) menyatakan bahwa stres akademik yang meningkat dapat menurunkan kemampuan akademik yang akan berpengaruh pada indeks prestasi individu. Beban kerja dan stres yang tinggi memiliki pengaruh langsung pada kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Stres akademik mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama tekanan eksternal dan harapan yang dipaksakan sendiri, beban akademik, stres emosional, keluarga, teman penyesuaian sosial dan tekanan keuangan (Kariv & Heiman, 2005). Sementara itu, menurut Bandura (dalam Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020) *self-efficacy* merupakan penentu utama dalam berlangsungnya suatu perilaku. Penentu dalam berlangsungnya suatu perilaku dalam pernyataan ini adalah ketika seseorang merasa dirinya yakin akan suatu hal, dalam hal ini adalah mengerjakan suatu tugas maka individu tersebut akan memiliki rasa kepercayaan diri dalam dirinya untuk mengerjakan tugas tersebut. Namun hal sebaliknya akan terjadi jika pada diri seseorang tersebut tertanam rasa tidak yakin maka individu yang bersangkutan akan terhambat bahkan mungkin akan tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan kepadanya atau ketika seseorang merasa yakin jika dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas yang diberikan, maka akan muncul optimisme. Hal itu tentu saja akan berbeda pada individu yang kurang atau bahkan tidak memiliki keyakinan (*self-efficacy*) pada dirinya dalam mengerjakan suatu tugas, sehingga dalam dirinya muncul perasaan yang kurang menyenangkan dan dapat menjadi penyebab munculnya stres akademik sebab ini terkait tugas yang dibebankan pada dirinya, semisal tugas perkuliahan (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

Ahmad dan Safarian dalam (dalam Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020) menjelaskan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi mempunyai penilaian diri yang positif, mampu meyakinkan orang lain, mampu menyusun situasi dengan cara-cara yang membawa kesuksesan, dan dapat menghindari kegagalan. *Self-efficacy* yang tinggi mendorong individu untuk mengukur keberhasilan berdasarkan evaluasi diri dan bukan perbandingan dengan capaian orang lain. Hal inilah yang menekan resiko stres. Pada akhirnya, keyakinan diri menentukan yang sikap dalam mengelola tugas. Ketika individu memiliki persepsi bahwa tugas tersebut susah, kemungkinan besar stres akademik akan terjadi dan begitu pula sebaliknya (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-efficacy* terhadap stres akademik menunjukkan hasil yang bersifat negatif, dalam artian ketika *self-efficacy* meningkat maka stres akademik akan menurun. Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini semakin menguatkan hasil-hasil penelitian terdahulu terkait *self-efficacy* berhubungan erat dengan stres akademik.

Saran bagi mahasiswa untuk mereduksi stres akademik dapat dilakukan dengan meningkatkan *self-efficacy* dengan cara mengenali diri sendiri, menetapkan tujuan dan rencana, serta fokus pada evaluasi diri, dibandingkan dengan membandingkan diri dengan capaian orang lain. Kemudian saran bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stress akademik selain *self-efficacy* dan menambah variasi sampel. Selanjutnya, saran bagi perguruan tinggi agar mengadakan monitoring berkala atas kemajuan akademik mahasiswa serta mengembangkan atmosfir akademik yang meningkatkan keyakinan diri setiap sivitas akademika.



### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Allah SWT, keluarga, dan teman-teman dan pihak-pihak terkait yang telah banyak membantu dan mendukung penulis dalam proses penelitian.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Galuh Arivia Nastiti Putri dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Aula, N. A. (2017). Hubungan Antara Academic Stress Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Aula, N. A., & Leonardi, T. (2017). Hubungan Antara Academic Stress dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, 67-76.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Black, A. S. (2010). "Halfway between somewhere and nothing": A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. University of Arkansas.
- Dini, M. P., Fitriyasaki, R., & Asmoro, C. P. (2020). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Workloads With Stress Of Nursing Internship: Literature Review. *Psychiatry Nursing Journal*, 2 (2).
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2 (2).
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification Of and Reactions To Stressors. *Psychological Report*, 74, 395-402.
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 : Studi Ekploratif di SMPN 3 Bae Kudus. *Journal Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR)*, 1(2).
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana, P. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (3), 299-306.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika*, 10 (1).
- Jung, I., Kim, J., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in Chinese Adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), 63-77.

- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 39 (1), 72-89.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3 (2), 203-208.
- Malyana, A. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring dengan Metode Bimbingan Berkelanjutan pada Guru Sekolah Dasar di Teluk Betung Utara Bandar Lampung. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(1), 67-76.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93 (3), 134-140.
- Neuman. (2007). *Basic of social research: Qualitative and quantitative approaches*. Boston: Pearson Education Inc.
- Novrianto, R., Maretih, A. K., & Wahyudi, H. (2019, Mei 17). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona COVID-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4 (2).
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self-efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1 (2), 37-72.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja, jilid 2 edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors Extraction of Effective Teaching-Learning in Online and Conventional Classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, vol. 10, No. 6.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 91-95.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3).
- 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), 20-27.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, Stres, And Academic Succes In Collage. *Research in Higher Education*, 46(6).

## Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19

Eko Sujadi

Program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, LAIN Kerinci  
e-mail: ekosujadi@iainkerinci.ac.id

**ABSTRAK.** Wabah COVID-19 menyebabkan dampak yang signifikan pada beberapa aspek, salah satunya pembelajaran. Saat ini proses pembelajaran dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan beberapa aplikasi pembelajaran *online* (*learning management system*) dan sosial media. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti pembelajaran *online*, serta menguji hubungan antara keduanya. Sebanyak 204 mahasiswa mengisi *Academic Stress Scale* yang dikembangkan oleh Kohn & Frazer dan skala Motivasi Belajar yang dikembangkan secara mandiri oleh peneliti. Teknik analisa data yang digunakan yakni statistik deskriptif dan *Spearman's Rank-Order Correlation*. Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa dikategorikan baik, di mana tidak ada item yang skornya di bawah rata-rata. Analisa korelasi mengindikasikan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan motivasi belajar. Disarankan agar dosen menerapkan strategi pembelajaran *online* yang efektif sehingga semua mahasiswa dapat berpartisipasi secara aktif. Kemudian perlu disusun program pelayanan konseling untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan stres akademik dan motivasi belajar yang rendah pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Motivasi Belajar, COVID-19

### PENDAHULUAN

Kasus positif COVID-19 menunjukkan peningkatan dari hari ke hari. Berdasarkan data dari WHO, hingga tanggal 13 April 2021 sebanyak 136.115.434 orang terinfeksi dengan kematian sebanyak 2.936.916 orang (WHO, 2020). Wabah ini berdampak pada banyak aspek seperti kesehatan mental. Beberapa studi menunjukkan bahwa COVID-19 menyebabkan kecemasan terhadap masyarakat umum maupun kelompok tertentu. Pandemi ini mempengaruhi aspek psikologis mahasiswa (Cao et al., 2020), guru dan mahasiswa (Sujadi et al., 2020), *older adults* (Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, 2020), *young adult* (C. H. Liu et al., 2020), and petugas kesehatan (Chew et al., 2020; Nasrullah et al., 2020; Sujadi et al., 2021; Yáñez et al., 2020).

Wabah ini juga menyebabkan perubahan sistem pembelajaran di semua jenjang pendidikan. Mulai dari bulan Maret tahun 2020, seluruh tingkatan Pendidikan di Indonesia mulai dari sekolah dasar hingga Pendidikan tinggi melaksanakan pembelajaran secara *online*. Selanjutnya pada tanggal 15 Juni 2020, kementerian Pendidikan dan kebudayaan Indonesia menerbitkan pedoman penyelenggaraan pembelajaran pada tahun akademik baru di masa pandemi COVID-19 (Kemdikbud, 2020). Kebijakan ini mengatur bahwa siswa Pendidikan anak usia dini, Pendidikan dasar, dan Pendidikan menengah di daerah zona kuning, orange dan merah masih tetap belajar dari rumah sampai akhir tahun ajaran, sedangkan bagi daerah yang berada pada zona hijau dapat menyelenggarakan pembelajaran tatap muka dengan beberapa persyaratan yang ketat. Khusus perguruan tinggi di seluruh zona wajib menyelenggarakan pembelajaran secara *online*. Kemudian untuk semester genap 2020/2021 diterbitkan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan menteri dalam Negeri Republik Indonesia

Nomor 04/KB/2020 Nomor 737 Tahun 2020 Nomor HK.01.08/Menkes/7093/2020 Nomor 420-3987 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) yang menegaskan bahwa pembelajaran pada satuan Pendidikan dasar, menengah dan tinggi boleh menyelenggarakan pembelajaran secara tatap muka namun dengan aturan yang sangat ketat.

Pembelajaran secara *online* menawarkan domain pendidikan yang unik dalam hal interaksi, partisipasi, dan kolaborasi (Bandias & Gilding, 2012). Melalui pembelajaran *online*, dosen dan mahasiswa memungkinkan untuk melaksanakan pembelajaran secara fleksibel baik dari segi lokasi dan waktu. Perkembangan ini juga turut diikuti dengan semakin beragamnya aplikasi pembelajaran online yang bersifat *open source* atau aplikasi yang dipatenkan. Namun yang menjadi pertanyaan, bagaimana kepuasan dosen dan mahasiswa Indonesia ketika mengikuti pembelajaran *online*? apa saja permasalahan mereka ketika berpartisipasi dalam sistem pembelajaran ini?

Selama ini jarang sekali perguruan tinggi di Indonesia yang melaksanakan pembelajaran secara *online*. Ketika terjadi peningkatan kasus COVID-19 yang mengharuskan mereka untuk belajar dari rumah, terjadi kebingungan mengenai apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan untuk dapat sukses dalam program ini. Hasil survei pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia untuk mengevaluasi efektivitas penyelenggaraan perkuliahan secara online selama wabah COVID-19, hanya 40,3% partisipan yang setuju terhadap pelaksanaan pembelajaran online, 82,4% partisipan mengatakan bahwa pembelajaran *online* lebih sulit dibandingkan pembelajaran konvensional, serta sebanyak 50,9% mahasiswa mengatakan kesulitan utama pembelajaran *online* adalah kuota internet; kesulitan lain yang dirasakan seperti kesulitan jaringan, ketersediaan perangkat pembelajaran (salah satunya laptop), tingkat pemahaman materi, suasana rumah dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung, dan kehadiran teman sebagai acuan semangat belajar menjadi salah satu hal yang dirindukan selama pelaksanaan kegiatan akademik dalam masa darurat penyebaran COVID 19 ini (Humas, 2020). Permasalahan yang sama juga terungkap melalui survei lainnya, bahwa jaringan yang tidak stabil dan kuota internet yang terbatas menjadi permasalahan utama penyelenggaraan pembelajaran *online* (Jamaluddin et al., 2020). Permasalahan-permasalahan ini diprediksi berpengaruh terhadap stres akademik.

Stres akademis adalah tekanan mental yang berkaitan dengan kegagalan akademis atau tuntutan-tuntutan akademis lainnya (Lal, 2014; Sujadi, 2019). Terdapat beberapa faktor penyebab munculnya stres akademik, di antaranya: *pertama*, proses penyesuaian secara signifikan yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan kampus; *kedua*, tekanan studi dan konflik antar pribadi; dan *ketiga*, pengaturan tempat tinggal serta perubahan gaya hidup (Ross et al., 1999). Seperti yang dijelaskan bahwa selama pandemi COVID-19 telah terjadi perubahan situasi pembelajaran dari luring menjadi daring, sehingga dikhawatirkan dapat menyebabkan gangguan stres akademik pada mahasiswa. Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan siswa mengalami stres akademik selama pandemi COVID-19 ini; namun demikian banyak dari mereka yang mulai mengalihkan diri kepada berbagai kegiatan kreatif dan mengikuti berbagai kursus yang mengajarkan mereka memperlajari keterampilan baru; selain itu kecerdasan emosional juga dapat menjadi salah satu cara untuk menjauhkan diri dari kebosanan dan pikiran-pikiran yang depresif (Yamini, 2020). Studi lain mengungkapkan bahwa stres akademik memberikan dampak terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga dibutuhkan keterampilan mahasiswa dalam mereduksi stres (K. J. Reddy et al., 2018). Permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan mempengaruhi hal-hal lain, seperti motivasi belajar.

Motivasi dan proses belajar memiliki hubungan yang dalam (Sujadi & Meditamar, 2020). Motivasi adalah inti dari aspirasi dan pencapaian manusia (Sujadi & Setioningsih, 2018). Dengan demikian, motivasi sangat penting untuk berhasil dalam urusan pendidikan. Proses pembelajaran adalah proses seumur hidup yang tak ada habisnya. Oleh sebab itu untuk terus mencapai motivasi yang tinggi sangatlah penting. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong mahasiswa untuk menghadapi semua keadaan yang sulit dan penuh tantangan (Gopalan et al., 2018). studi menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh berdampak terhadap motivasi dan tingkat keberhasilan

siswa dalam belajar selama pandemi COVID-19 (Konecki, 2020; Nehme, 2010). Temuan lain menunjukkan bahwa penggunaan fitur interaktif e-learning juga berpengaruh proses pembelajaran (El-seoud et al., 2014).

Penting untuk mengidentifikasi kondisi yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara *online*, sehingga dapat disusun kebijakan yang lebih berorientasi pada mahasiswa. Pada studi ini, peneliti berupaya untuk mendeskripsikan stress belajar dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti perkuliahan secara *online* selama pandemi COVID-19, serta menguji hubungan antara keduanya.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Stres Akademik**

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademis mahasiswa karena berbagai ekspektasi internal dan eksternal (Sujadi et al., 2018). Mereka sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan stres akademik karena transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial. Oleh karena itu, menjadi keharusan untuk memahami sumber dan dampak stres akademik untuk mendapatkan strategi intervensi yang memadai dan efisien (K. Reddy et al., 2018). Pemahaman tentang bagaimana stres memengaruhi perhatian dan pembelajaran mahasiswa telah berkembang pesat. Kita tahu bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres yang berbeda (faktor penyebab stres) di lingkungan mereka, dan hal ini dapat memengaruhi cara mereka merespons stresor baru ketika terjadi dalam konteks pendidikan (Whiting et al., 2021).

Lee & Larson menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi dari stresor, penilaian siswa dan reaksi yang diberikan terhadap aspek-aspek penyebab stres akademik (M. Lee & Larson, 2000). Menurut Ross, Neibling dan Heckert ada beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. *Pertama*, mahasiswa harus membuat penyesuaian yang signifikan dalam kehidupan kampus. *Kedua*, karena tekanan studi, ada ketegangan yang ditempatkan pada hubungan antarpribadi. *Ketiga*, pengaturan tempat tinggal dan perubahan gaya hidup berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa (Ross et al., 1999). Selain itu, mahasiswa mengalami stres yang berkaitan dengan persyaratan akademik, sistem pendukung, dan keterampilan *coping stress* yang tidak efektif (Bataineh & Arabia, 2013). Terdapat 3 (tiga) dimensi stres akademik, di antaranya sosial, psikologis dan psiko-sosial (Kohn & Frazer, 1986).

Stres akademik harus dicegah ataupun diatasi karena akan berdampak negatif terhadap banyak aspek. Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat efek stres akademis terhadap perilaku kesehatan pada dewasa muda (Weidner et al., 1996). Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa juga dapat berpengaruh terhadap rendahnya prestasi belajar (Khan, 2013), motivasi berprestasi (Ramaprabou, 2018), dan kesiapan belajar mandiri (Heo & Han, 2018).

### **Motivasi Belajar**

Motivasi mengacu pada alasan yang mendasari perilaku yang ditandai dengan kemauan/keinginan. Motivasi intrinsik digerakkan oleh kesenangan pribadi atau minat, sedangkan motivasi ekstrinsik diatur oleh kontinjensi penguatan (Lai, 2011). Motivasi melibatkan konstelasi keyakinan, persepsi, nilai, minat, dan tindakan yang terkait erat (Lai, 2011). Menurut Stipek, pendekatan awal untuk mempelajari motivasi berakar pada literatur tentang penguatan ekstrinsik (Stipek et al., 1995). Dalam literatur ini, semua perilaku, termasuk prestasi, diyakini diatur oleh kontinjensi penguatan. Pendukung pendekatan ini termasuk B.F. Skinner, yang mengidentifikasi berbagai jenis penguat (Stipek, 1996). Penguat positif, atau penghargaan, adalah konsekuensi yang meningkatkan kemungkinan perilaku tertentu yang membuat mereka bergantung, sedangkan penguat negatif adalah konsekuensi yang meningkatkan kemungkinan perilaku tertentu dengan menghilangkan atau mengurangi beberapa stimulus eksternal negatif (Stipek, 1996).



menerima dan mengklik link tersebut, maka rangkaian pertanyaan akan muncul, dimulai dari identitas umum (anonim), *academic stress scale* dan skala motivasi belajar. Partisipan yang mengisi kuesioner sesuai dengan kriteria yang peneliti inginkan, yakni terkait dengan karakteristik demografis yang beragam. Karakteristik demografis dan karakteristik khusus partisipan disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Demografis dan Karakteristik Khusus Partisipan**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Gender	Laki-laki	96	47.06
	Perempuan	108	52.94
Waktu yang digunakan untuk mengakses internet sehari	1-3 jam	40	19.61
	4-6 jam	56	27.45
	7-9 jam	92	45.10
	> 9 Jam	16	7.84
Pengalaman mengikuti perkuliahan online	Selalu	0	0
	Jarang	175	85.78
	Tidak pernah	29	14.21
Kualitas layanan internet	Baik	50	24.51
	Sedang	102	50
	Buruk	52	25.49

### **Instrumen Penelitian**

Peneliti menggunakan 2 jenis skala dalam penelitian ini. Untuk mengukur stress akademik, peneliti menggunakan *Academic Stress Scale* yang dikembangkan oleh Kohn & Frazer pada tahun 1986 yang terdiri dari 35 item (Kohn & Frazer, 1986). Skala ini mengukur gejala stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan menggunakan skala Likert 5 pilihan: 1) Tidak stres sama sekali, (2) Jarang stres, (3) Kadang-kadang stres, (4) Cukup stres, dan (5) Sangat stres. Keandalan untuk instrumen ini yang diukur dengan *Cronbach's alpha* menghasilkan skor 0,92 dan 0,86 melalui metode *split-half* (Kohn & Frazer, 1986). Motivasi belajar diukur dengan menggunakan skala yang peneliti kembangkan. Skala ini terdiri dari 21 item yang menggunakan skala Likert 5 pilihan, yakni: selalu, sering, jarang-jarang, kadang-kadang, tidak pernah. Uji coba skala ini dilakukan terhadap 36 mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi di Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Skor validitas skala ini yakni 0.325 dan reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha* menghasilkan skor sebesar 0.847.

### **Analisis Statistik**

Seluruh data akan dianalisa dengan menggunakan SPSS 22.00. Statistik deskriptif (persentase dan *mean*) digunakan untuk mendeskripsikan stress akademik dan motivasi belajar partisipan secara umum. Teknik analisa ini juga akan digunakan untuk mengungkapkan capaian variabel yang akan diukur berdasarkan karakteristik demografis dan karakteristik khusus lainnya. Selanjutnya *Spearman's Rank-Order Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan motivasi belajar.

### **TEMUAN**

Stres akademik terdiri dari 35 item (lihat tabel 2). Rata-rata skor responden berada pada rentangan 3.22 – 3.60. Item-item yang memperoleh skor tertinggi antara lain item nomor 8 “*Fast-paced lectures*” (M = 3.60); item nomor 19 “*Learning new skills*” (M = 3.59); item nomor 33 “*Learning new skills*” (M = 3.56); item nomor 7 “*Waiting for graded tests*” (M = 3.55). Sedangkan item yang memperoleh skor paling rendah yakni item nomor 3 “*Term paper*” (M = 3.22).

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Stres Akademik (N = 204)**

Items #	N	M
1	204	3.51
2	204	3.28
3	204	3.22
4	204	3.28
5	204	3.50
6	204	3.43
7	204	3.55
8	204	3.60
9	204	3.54
10	204	3.50
11	204	3.43
12	204	3.35
13	204	3.34
14	204	3.43
15	204	3.44
16	204	3.29
17	204	3.50
18	204	3.44
19	204	3.58
20	204	3.47
21	204	3.27
22	204	3.47
23	204	3.45
24	204	3.38
25	204	3.33
26	204	3.33
27	204	3.46
28	204	3.32
29	204	3.35
30	204	3.37
31	204	3.45
32	204	3.49
33	204	3.56
34	204	3.49
35	204	3.46

Scale: 1 = Tidak stres sama sekali, 2 = Jarang stres, 3 = Kadang-kadang stres, 4 = Cukup stres, dan 5 = Sangat stres

Motivasi belajar terdiri dari 21 item (lihat tabel 3). Rata-rata skor responden berada pada rentangan 3.21 – 3.87. Item-item yang memperoleh skor tertinggi antara lain item nomor 8 “saya mengerjakan tugas sesuai target” (M = 3.87); item nomor 13 “Saya mempelajari materi melalui internet” (M = 3.60); item nomor 5 “saya bertanya kepada guru mengenai materi yang tidak dipahami” (M = 3.56); item nomor 12 “Saya berdiskusi dengan teman mengenai materi pelajaran” (M = 3.56). Sedangkan item yang memperoleh skor paling rendah yakni item nomor 16 “Saya membentuk tim diskusi khusus di luar jam pelajaran” (M = 3.21).



**Tabel 3. Statistik Deskriptif Motivasi Belajar (N = 204)**

Items #	N	M
1	204	3.44
2	204	3.45
3	204	3.34
4	204	3.35
5	204	3.56
6	204	3.23
7	204	3.22
8	204	3.87
9	204	3.45
10	204	3.42
11	204	3.45
12	204	3.56
13	204	3.60
14	204	3.43
15	204	3.46
16	204	3.21
17	204	3.53
18	204	3.54
19	204	3.43
20	204	3.23
21	204	3.28

Skala: 1 = Selalu, 2 = Sering, 3 = Jarang, 4 = Kadang-kadang, dan 5 = Tidak Pernah

Selanjutnya tabel 3 menjelaskan korelasi antara stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan secara *online* selama pandemi COVID-19. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ( $r = -.520, P < 0,000$ ). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah motivasi belajar, sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan *online* selama pandemi COVID-19.

**Table 4: Hasil Analisis Data dengan Menggunakan Spearman's Rank-Order Correlation**

Variabel	N	R	P
Hubungan antara Stres Akademik dan Motivasi Belajar	204	-.520	.000

*r* Correlation coefficient

## DISKUSI

Pandemi COVID-19 berdampak terhadap banyak aspek, salah satunya adalah pembelajaran. Proses pembelajaran pada semua tingkat diselenggarakan secara *online*, termasuk perguruan tinggi. Kemungkinan pada semester depan (TA 2021/2022) pembelajaran di perguruan tinggi di Indonesia akan diselenggarakan secara luring dengan protokol kesehatan yang ketat. Namun perubahan sistem pembelajaran dari luring menjadi daring selama pandemi ini menyebabkan banyak permasalahan, baik yang dirasakan oleh mahasiswa maupun oleh pendidik/dosen.

Hasil survei pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia untuk mengevaluasi efektivitas penyelenggaraan perkuliahan secara *online* selama wabah COVID-19, hanya 40,3% partisipan yang

setuju terhadap pelaksanaan pembelajaran online, 82,4% partisipan mengatakan bahwa pembelajaran *online* lebih sulit dibandingkan pembelajaran konvensional, serta sebanyak 50,9% mahasiswa mengatakan kesulitan utama pembelajaran *online* adalah kuota internet; kesulitan lain yang dirasakan seperti kesulitan jaringan, ketersediaan perangkat pembelajaran (salah satunya laptop), tingkat pemahaman materi, suasana rumah dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung, dan kehadiran teman sebagai acuan semangat belajar menjadi salah satu hal yang dirindukan selama pelaksanaan kegiatan akademik dalam masa darurat penyebaran COVID-19 ini (Humas, 2020)

Permasalahan-permasalahan ini juga dirasakan oleh pendidik. Masih banyak dosen di Indonesia yang tidak begitu siap untuk memberikan perkuliahan secara *online* (Hadiyanto, 2006). Pendidik yang telah terbiasa memanfaatkan fasilitas ICT tentunya akan mudah untuk menjalankan aplikasi-aplikasi pembelajaran *online*, namun bagi pendidik yang tidak familiar dengan fasilitas ini tentunya akan mengalami kesulitan. Jikapun ada pendidik yang terbiasa, belum tentu mereka berpengalaman dalam memberikan pembelajaran *online*. Pendidik juga dihadapkan pada tantangan penggunaan strategi pembelajaran *online* yang efektif. Namun kenyataannya cukup banyak dosen yang salah mengartikan pembelajaran online menjadi pemberian tugas secara *online*. Fakta ini dapat dijadikan sebagai salah satu alasan mengapa banyak siswa yang mengatakan bahwa beban perkuliahan secara *online* lebih berat dari kelas regular (Angdhiri, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi belajar. Arah hubungan yang ditunjukkan bersifat negatif, dengan arti lain bahwa semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka diikuti dengan rendahnya motivasi belajar, begitu sebaliknya. Beberapa temuan penelitian terdahulu mendukung hasil penelitian ini. Sebuah studi yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa menunjukkan bahwa stres tingkat sedang menyebabkan motivasi berprestasi yang tinggi (Ramaprabou, 2018). Di sini dapat dipahami bahwa tidak selamanya stres akademik menyebabkan penurunan motivasi belajar secara drastis. Terkadang stres juga dibutuhkan untuk mendorong manusia dalam berperilaku dalam pencapaian tujuan tertentu. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik dapat menurunkan prestasi akademik, menurunkan motivasi dan meningkatkan risiko putus sekolah (Pascoe et al., 2020). Kemudian studi yang dilakukan terhadap 298 siswa sekolah menengah di China menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMA di kelas 10 secara negatif memprediksi motivasi intrinsik dan secara positif memprediksi motivasi mereka di kelas 12. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak berhubungan secara signifikan dengan motivasi ekstrinsik. Temuan ini menunjukkan bahwa mengurangi stres akademik dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan mengurangi amotivasi (Y. Liu, 2015). Permasalahan stres akademik yang tinggi juga diprediksi dapat mengancam prestasi belajar mahasiswa (Azila-gbetor et al., 2015; Elias et al., 2011; Veena & Shastri, 2016).

Kebijakan yang disusun pemerintah terkait dengan pembelajaran *online* di saat pandemi ini tentunya harus didukung dengan penyediaan infrastruktur jaringan, pedoman teknis pembelajaran secara *online*, peningkatan keterampilan dosen, hingga mengalokasikan dana untuk penerapan kebijakan ini. Survei yang dilakukan Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia (INOVASI) menunjukkan adanya ketimpangan akses media pembelajaran yang semakin dalam antara anak-anak dari keluarga ekonomi mampu dan kurang mampu (Arsendy et al., 2020). Selanjutnya bagi daerah-daerah di pedesaan yang tidak terjangkau jaringan tentunya harus dicari solusinya, jangan sampai terjadi kesenjangan yang signifikan penerapan sistem ini antara di kota dan desa. Perguruan tinggi juga dituntut untuk lebih aktif, misalnya melakukan Kerjasama dengan provider internet dalam bentuk pembelian paket internet murah untuk dosen dan mahasiswa.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya: *pertama*, responden dalam penelitian ini belum mencakup seluruh daerah yang ada di Indonesia, masih terbatas mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Provinsi Jambi Indonesia. *Kedua*, tidak diuraikan *univariate analysis* berdasarkan beberapa variabel demografis, misalnya jenis kelamin, lokasi tempat tinggal, dan lain-lain. *Ketiga*, pengukuran motivasi belajar dilakukan secara umum, tanpa memisahkan berdasarkan beberapa dimensi seperti ekstrinsik, instrinsik, dan *amotivation*.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa. Dengan demikian dapat dipahami bahwa semakin tinggi stres akademik menyebabkan rendahnya motivasi belajar, sebaliknya semakin rendah stres akademik berpengaruh terhadap tingginya motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan *online* selama pandemi COVID-19. Perlu diakui bahwa penyelenggaraan perkuliahan secara *online* masih menimbulkan berbagai permasalahan, baik yang dirasakan oleh mahasiswa, pendidik maupun pemerintah.

Berbagai permasalahan dalam penyelenggaraan pembelajaran online ini tentunya harus dapat diatasi oleh semua pihak mengingat pembelajaran dengan sistem ini akan dilaksanakan sampai akhir semester genap tahun akademik 2020/2021. Walaupun kendala-kendala pembelajaran *online* dirasakan signifikan oleh dosen dan mahasiswa, namun kita tidak bisa memaksakan pemerintah untuk menerbitkan kebijakan penyelenggaraan perkuliahan secara tatap muka di saat kasus positif COVID-19 semakin meningkat. Memaksakan perkuliahan secara tatap muka dikhawatirkan akan memberi dampak yang buruk, seperti terciptanya kluster penularan baru di kampus dan timbulnya kecemasan yang tinggi. Sejauh ini *physical distancing* merupakan cara yang paling efektif untuk menekan laju angka positif COVID-19.

## **PENGHARGAAN**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu menyebarkan *link* instrumen ini, selanjutnya kepada partisipan yang bersedia mengisi instrumen, serta kepada pemerintah yang telah mengalokasikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19.

## **REFERENSI**

- Angdhiri, R. (2020). Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. *The Jakarta Post*. <https://www.thejakartapost.com/life/2020/04/11/challenges-of-home-learning-during-a-pandemic-through-the-eyes-of-a-student.html>
- Arsendy, S., Sukoco, G. A., & Purba, R. E. (2020). *Riset dampak COVID-19: potret gap akses online 'Belajar dari Rumah' dari 4 provinsi*. <https://theconversation.com/riset-dampak-covid-19-potret-gap-akses-online-belajar-dari-rumah-dari-4-provinsi-136534>
- Azila-ghettor, E. M., Atatsi, E. A., Danku, L. S., & Soglo, N. Y. (2015). Stress and Academic Achievement: Empirical Evidence of Business Students in a Ghanaian Polytechnic. *International Journal of Research in Business Studies and Management*, 2(4), 78–98.
- Bakhtiarvand, F., Ahmadian, S., Delrooz, K., & Farahani, H. A. (2011). The Moderating Effect of Achievement Motivation on Relationship of Learning Approaches and Academic Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 28, 486–488. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.093>
- Bandias, S., & Gilding, A. (2012). 7 - Social media: the new tool in business education. In C. Reiman (Ed.), *Public Interest and Private Rights in Social Media* (pp. 115–128). Chandos Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-1-84334-693-7.50007-6>
- Bataineh, M. Z., & Arabia, S. (2013). Academic Stress Among Undergraduate Students : The Case of Education Faculty At King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1).

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., Yeo, L. L. L., Ahmad, A., Khan, F. [Ahmed, Shanmugam], G. [Napolean, Sharma, A. K., Komalkumar, R. N., Meenakshi, P. V, Shah, K., Patel, B., Chan, B. P. L., Sunny, S., Chandra, B., Ong, J. J. Y., ... Sharma, V. K. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- El-seoud, S. A., Taj-eddin, I., & Mohamed, M. (2014). E-Learning and Students' Motivation : A Research Study on the Effect of E-Learning on Higher Education. *IJET*, 9(4). <https://doi.org/10.3991/ijet.v9i4.3465>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Gopalan, V., Aida, J., Bakar, A., Nasir, A., Alwi, A., & Mat, R. C. (2018). A review of the motivation theories in learning A Review of the Motivation Theories in Learning. *AIP Conference Proceedings*, 020043(October 2017). <https://doi.org/https://doi.org/10.1063/1.5005376>
- Hadiyanto, H. (2006). English Lecturers' Readiness Toward the Internet Usage in Teaching and Learning at Selected Institutions in Indonesia. *Asean Graduate Student Forum on Southeast Asia Studies*.
- Heo, J., & Han, S. (2018). Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Education and Information Technologies*, 23(1), 61–71. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9585-2>
- Humas. (2020). Survei Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid 19 di Kampus UPI Cibiru. *Portal Berita Universitas Pendidikan Indonesia*. <http://berita.upi.edu/25031/>
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru: Hambatan, Solusi Dan Proyeksi. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>
- Karin, B., & Utvær, S. (2019). The Academic Motivation Scale : Dimensionality , Reliability , and Construct Validity Among Vocational Students. *Nordic Journal of Vocational Education and Training*, November 2016. <https://doi.org/10.3384/njvet.2242-458X.166217>
- Kemdikbud. (2020). Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran dan Tahun Akademik Baru di Masa Covid-19. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-pada-tahun-ajaran-dan-tahun-akademik-baru-di-masa-covid19>
- Khan, M. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.

- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415–426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Konecki, M. (2020). Impact of Distance Learning on Motivation and Success Rate of Students During the COVID-19 Pandemic. *2020 43rd International Convention on Information, Communication and Electronic Technology (MIPRO)*, 813–817. <https://doi.org/10.23919/MIPRO48935.2020.9245406>
- Lai, E. R. (2011). *Motivation: A Literature Review*.
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129. <https://doi.org/10.1108/eb016458>
- Lee, I. (2010). The Effect of Learning Motivation , Total Quality Teaching and Peer-Assisted Learning on Study Achievement: Empirical Analysis from Vocational Universities or Colleges' students in Taiwan. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 6(2), 56–73.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'Examination Hell': Long Hours of Studying, Distress, and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249–271. <https://doi.org/10.1023/A:1005160717081>
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. "Chris." (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290, 113172. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>
- Nasrullah, D., Natsir, M., Twistiandayani, R., Rohayani, L., Siswanto, S., Sumartyawati, N. M., Hasanah, U., & Direja, A. H. S. (2020). The Psychological Impact Among Health Workers In Effort To Facing The COVID-19 In Indonesia. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20524>
- Nehme, M. (2010). E-learning and Students' Motivation. *Legal Education Review*, 20(1).
- Orhan-Özen, S. (2017). The Effect of Motivation on Student Achievement. In *The Factors Effecting Student Achievement: Meta-Analysis of Empirical Studies* (pp. 35–56). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_3)
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rafiola, R. H., Setyosari, P., Radjah, C. L., & Ramli, M. (2020). The Effect of Learning Motivation , Self-Efficacy , and Blended Learning o n Students' Achievement in The. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 15(8), 71–82.
- Ramaprabou, V. (2018). Effect of Academic Stress on Achievement Motivation Among College Students. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 11(4), 32–36.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>

- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Burns, B. D. (2000). 4 - Motivation and Self-Regulated Learning. In J. B. T.-A. in P. Heckhausen (Ed.), *Motivational Psychology of Human Development* (Vol. 131, pp. 81–108). North-Holland. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(00\)80007-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0166-4115(00)80007-2)
- Ross, S. E., Neibling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312–317.
- Stipek, D. (1996). Motivation and instruction. In *Handbook of educational psychology* (pp. 85–113). Macmillan.
- Stipek, D., Feiler, R., Daniels, D., & Milburn, S. (1995). Effects of different instructional approaches on young children's achievement and motivation. *Child Development*, 66(1), 209–223.
- Sujadi, E. (2019). Penerapan Play Therapy dengan Menggunakan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Sosio Emosional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v3i1.892>
- Sujadi, E., Fadhli, M., Kamil, D., DS, M. R., Sonafist, Y., Meditamar, M., & Ahmad, B. (2020). An Anxiety Analysis of Educators, Students and Parents Facing the New Normal Era in Education Sector in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102226>
- Sujadi, E., Fadhli, M., Meditamar, M. O., Kamil, D., Jamin, A., Yandri, H., & Indra, S. (2021). Generalized anxiety disorder associated with individual work performance of Indonesian medical personnel during COVID-19 outbreak. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(1), 207–214. <https://doi.org/http://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20633>
- Sujadi, E., & Meditamar, M. O. (2020). Perbedaan Locus of Control ditinjau dari Perspektif Agama pada Siswa SMA. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 44–54. <https://doi.org/http://dx.doi.org/analitika.v11i1.3506>
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., Ahmad, B., & Rahayu, A. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Locus of Control Terhadap Motivasi Berprestasi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 32–51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4808>
- Sujadi, E., & Setioningsih, L. (2018). Perbedaan Locus Of Control Ditinjau dari Etnis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(2), 128–138. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v2i2.371>
- Veena, N., & Shastri, S. (2016). Stress and Academic Performance. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3).
- Weidner, G., Kohlmann, C.-W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*, 9(2), 123–133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Whiting, S. B., Wass, S. V, Green, S., & Thomas, M. S. C. (2021). Stress and Learning in Pupils: Neuroscience Evidence and its Relevance for Teachers. *Mind, Brain, and Education*, n/ a(n/a). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/mbe.12282>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) outbreak situation*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

- Yamini, C. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. In *Asian Education and Development Studies: Vol. ahead-of-p* (Issue ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Yáñez, J. A., Jahanshahi, A. A., Alvarez-Risco, A., Li, J., & Zhang, S. X. (2020). Anxiety, Distress, and Turnover Intention of Healthcare Workers in Peru by Their Distance to the Epicenter during the COVID-19 Crisis. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, *103*(4), 1614–1620. <https://doi.org/https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-0800>
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, Y. T. (2020). Mental Health Services for Older Adults in China During the COVID-19 Outbreak. *Lancet Psychiatry*, *7*(4). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)