

STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PERKULIAHAN DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Arifah Qatrunada^{1*}, Maghfirotul Lathifah², Sutijono³

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1*,2,3}

) Corresponding author, email: arifahqatrunadaa@gmail.com^{1}, maghfirotul@unipasby.ac.id², sutijono@unipasby.ac.id³

ABSTRACT

The phenomenon that occurred in March was Covid-19 Pandemic. It requires all activities done at home, including the world of lectures. The lectures are currently conducted online, bringing up many obstacles and complaints felt by students, among them excessive demands for assignment, delayed practice, difficulty in understanding and digesting materials, difficulty with website access, signals that must be stable, related to single tuition payments, and internet quotas, so it can make students become stressed, or what is commonly called academic stress. Academic stress is a pressure experienced by individuals related to academic demands so that it can affect physical, emotional, behavioral, and cognitive conditions. This study aims to find out the academic stress experienced by students in online lectures. This study represents a qualitative, descriptive type of research approach. The instruments used were questionnaires and interviews. The sample in this study amounted to 98 students. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, conclusion withdrawal. The results of this study can be inferred that the 2018 Army Students at X University during the course online experiences academic stress with categories high 37 students, medium 60 students, and low 1 student. Therefore, students are expected to be able to control and adjust to online lectures in order to minimize academic stress.

Keywords

academic stress, online lecture.

ABSTRAK

Fenomena yang terjadi pada bulan Maret yaitu Pandemi Covid-19. Hal tersebut mengharuskan semua kegiatan dilakukan di rumah, termasuk dunia perkuliahan. Perkuliahan saat ini dilakukan secara daring, dengan memunculkan banyak hambatan dan keluhan yang dirasakan oleh mahasiswa diantaranya tuntutan tugas yang berlebihan, terhambatnya praktikum, kesulitan memahami dan mencerna materi, kesulitan mengakses website, sinyal yang harus stabil, terkait pembayaran UKT dan kuota internet, sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi stres, atau yang biasa disebut stres akademik. Stres akademik adalah suatu tekanan yang dialami oleh individu terkait dengan tuntutan akademik sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan daring. Penelitian ini merupakan pendekatan penelitian kualitatif, jenis deskriptif. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dan wawancara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Angkatan 2018 di Universitas X selama perkuliahan daring mengalami stres akademik dengan kategori tinggi 37 mahasiswa, sedang 60 mahasiswa, dan rendah 1 mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu mengendalikan dan menyesuaikan diri saat perkuliahan daring agar meminimalisir terjadinya stres akademik.

Kata

Kunci
stres akademik, perkuliahan Daring.

Cara mengutip: Qatrunada, A., Lathifah, M., & Sutijono, S. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(3), 222-237. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i3.17534>

PENDAHULUAN

Dunia pada saat ini sedang dikejutkan dengan wabah yaitu *Corona Virus Disease* yang disebut juga dengan Covid-19. Virus ini mulai diketahui di kota Wuhan pada akhir tahun Desember 2019 (Susilo et al. 2020). Covid-19 ini dinyatakan dapat menular dengan cepat dan sudah menyebar hampir ke semua negara, salah satunya Indonesia. Covid-19 ini mulai merebak di Indonesia pada awal bulan Maret 2020, dimana semua warga Indonesia diharapkan untuk stay at home agar dapat memutus rantai penyebaran covid-19 (Andiarna 2020).

Covid-19 ini dianggap sangat cepat penularannya kepada manusia, oleh karena itu pemerintah Indonesia tidak hanya tinggal diam melainkan membuat sebuah kebijakan baru yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan ini meliputi seperti menjaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, dan menjauhi kerumunan (Sa'diyah&Rosy,2021). Covid-19 ini memiliki beberapa gejala diantaranya yaitu seperti demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, sariawan, kehilangan indra perasa dan pencium, bahkan ada beberapa orang terkena covid-19 tanpa gejala sekalipun. Penularan covid-19 ini tidak memandang usia baik anak-anak, remaja, maupun dewasa bisa terserang sekalipun (Levani, Prasty, and Mawaddatunnadila 2021).

Kasus covid-19 di Indonesia semakin meningkat. Sehingga semua warga Indonesia dihimbau untuk melakukan semua aktivitas di rumah masing-masing, baik yang bekerja maupun bersekolah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan sebuah surat edaran pada bulan Maret 2020, dalam surat edaran tersebut menjelaskan bahwa semua kegiatan proses belajar mengajar dilaksanakan di rumah masing-masing melalui metode daring guna untuk mencegah atau mengurangi penyebaran covid-19. Pembelajaran daring ini diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai tingkat TK, SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi.

Salah satu Universitas Swasta di Surabaya juga menerapkan perkuliahan secara daring dengan memanfaatkan aplikasi-aplikasi yang tersedia saat ini seperti *zoom*, *google meet*, *whatsapp*, *google classroom*, dan *telegram*. Perkuliahan daring memang ditanggapi positif oleh mahasiswa di Universitas X ini, tetapi dengan berjalannya waktu perkuliahan daring memunculkan banyak hambatan, kendala, atau tuntutan yang harus dialami oleh mahasiswa.

Universitas X memiliki 6 Fakultas yaitu FPP, FST, FEB, FT, FSK, dan FISH, dari 6 Fakultas ini tentunya selama perkuliahan daring berjalan mengalami banyak kendala, hambatan, dan tuntutan sebagai berikut. 1) Sinyal yang harus bagus. Padahal tidak semua tempat tinggal mahasiswa memiliki sinyal yang kuat dan stabil, ada beberapa mahasiswa yang bertempat tinggal di pelosok, sehingga sinyalnya juga dirasa kurang kuat. 2) Tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen. Selama perkuliahan daring tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa lebih banyak daripada perkuliahan luring, proses pengumpulanpun juga berdekatan, sehingga mahasiswa kewalahan dalam menyelesaikannya. 3) Pelaksanaan praktikum. Perkuliahan daring membuat kerugian besar bagi mahasiswa, karena tidak bisa

melaksanakan praktikum secara langsung, sehingga membuat mahasiswa merasa tidak paham dengan materi-materinya yang berhubungan dengan praktikum-praktikum di lapangan. 4) Penjelasan materi dari dosen. Mahasiswa merasakan bahwa penjelasan materi yang dilakukan secara online sulit dipahami dan dicerna baik oleh mahasiswa dibandingkan perkuliahan luring yang bisa bertatap muka langsung dengan dosen. 5) Pengaksesan website kampus. Universitas X ini memiliki website tersendiri untuk melakukan perkuliahan daring, namun selama perkuliahan daring website di Universitas X ini seringkali lemot dan *error* ketika digunakan oleh mahasiswa. Berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa sangat memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswa, terutama dari segi psikologisnya. Sehingga membuat mahasiswa merasa stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa ini biasa disebut dengan stres akademik. Hasil observasi di atas yang telah dilakukan juga didukung oleh penelitian terdahulu sebagai berikut.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Harahap, Harahap, and Harahap 2020), yaitu menjelaskan terdapat 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik berada pada kategori rendah. Berdasarkan gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang selama pembelajaran jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi covid-19 saat ini.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Lubis, Ramadhani, and Rasyid 2021), yaitu menjelaskan terdapat mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stres akademik kategori tinggi sebanyak 55 mahasiswa (27%), kategori rendah sebanyak 48 mahasiswa (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 mahasiswa (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 mahasiswa (5,4%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Friskawati 2021), yaitu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berbeda pada setiap tingkat SD, SMP, dan SMA dalam menghadapi pembelajaran pendidikan jasmani secara online. Tingkat stres akademik siswa SD yaitu level sedang dengan nilai frekuensi 29 dan presentase 52%, untuk siswa SMP pada level tinggi dengan nilai frekuensi 30 dan presentase 61%, untuk siswa SMA juga level pada level tinggi dengan nilai frekuensi 41 dan presentase 67%. Demikian perlu adanya kolaborasi antara guru dengan orang tua untuk membiasakan siswa dengan pembelajaran online di masa pandemi covid-19.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Alda, Utomo, and Hasan 2020), yaitu menjelaskan terdapat 95 mahasiswa kedokteran, 55 subjek berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar berusia 21 tahun. Hasil menunjukkan tingkat stres mahasiswa kedokteran praklinik sebagian besar berada pada level normal (47,5%), sedangkan tingkat motivasinya berada pada level cukup (74,7%). Artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa kedokteran praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Kusnayat et al. 2020), yaitu menjelaskan terdapat mahasiswa Telkom University dan UIN SGD Bandung menunjukkan sekitar 60,5% mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan online, tetapi sekitar 59,5% keberatan atas tugas yang diberikan oleh dosen yang berakibat tingkat stres mahasiswa sekitar 60%. Jika hal ini dibiarkan terus-menerus akan berakibat fatal dalam perkembangan kejiwaan mahasiswa, dan sebanyak 92% mahasiswa memilih dan lebih suka perkuliahan tatap muka di kelas dibanding perkuliahan online. Sehingga penelitian ini ada hubungan yang erat antara perkuliahan online dengan sikap mental mahasiswa.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Oducado and Estoque 2021), yaitu menjelaskan terdapat mahasiswa S1 keperawatan menganggap pembelajaran online selama wabah COVID-19 membuat stres (44,4%) dan sangat stres (47,2%). Selain itu, mahasiswa S1 keperawatan memiliki kepuasan rendah (37%) dan kepuasan sedang (46,3%) terhadap pembelajaran online selama wabah COVID-19. Presentasi akademik mahasiswa S1 keperawatan terpengaruh oleh pandemi COVID-19 dan mengakibatkan kinerja akademik buruk (37%), sedang (50%), dan sangat dipengaruhi oleh pandemi (43,6%). Stres berdampak negatif terhadap kepuasan mahasiswa keperawatan dan kinerja akademik. penelitian ini menunjukkan bahwa langkah-langkah tertentu harus dilakukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan proses belajar-mengajar online selama wabah COVID-19.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Clabaugh, Alison, Duque Juan 2021), yaitu menunjukkan bahwa tentang persepsi akademik dan kesejahteraan emosional 295 siswa pada akhir Mei 2020. Siswa melaporkan tingkat ketidakpastian yang tinggi mengenai masa depan akademik mereka, serta tingkat stres dan kesulitan yang signifikan dalam menghadapi gangguan COVID-19. Hasil ini terkait dengan tingkat neurotisisme yang lebih tinggi dan lokus kendali eksternal. Siswa perempuan melaporkan kesejahteraan emosional yang lebih buruk dibandingkan dengan laki-laki, dan siswa kulit berwarna gelap melaporkan tingkat stres dan ketidakpastian yang jauh lebih tinggi mengenai masa depan akademik mereka dibandingkan dengan siswa kulit putih. Hasil ini menunjukkan bahwa beberapa siswa mungkin berada pada risiko tertentu untuk stres akademik dan kesejahteraan emosional yang buruk karena pandemi.

Hasil penelitian terdahulu oleh (AlAteeq, Aljhani, and AlEesa 2020), yaitu menunjukkan dari 367 siswa yang tinggal di Arab Saudia dinilai sosio karakteristik demografis. *Perceived Stress Scale (PSS)* dan emosi serta kekhawatiran mereka selama wabah covid-19, lebih dari setengah dari peserta menunjukkan tingkat stres sedang yaitu 55%, dan 30,2% menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Integrasi konseling online dan program manajemen stres akan membantu mengurangi gerbang stres siswa selama pembelajaran jarak jauh.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Jung et al. 2015), yaitu menjelaskan terdapat 412 siswa kelas 3 SMA di Amerika Serikat yang berlokasi di Distrik Jiading Shanghai, dari hasil penelitian disimpulkan yaitu korelasi positif antara stres akademik dan kelelahan akademik. Sementara itu, stres akademik dan kelelahan akademik menunjukkan korelasi negatif dengan efikasi diri akademik. pemodelan menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki proses mediasi parsial dan efek langsung pada hubungan antara stres akademik dan kelelahan

akademik. Dengan demikian, stres akademik dan kelelahan akademik secara signifikan lebih lemah ketika efikasi diri akademik lebih tinggi. Di bidang pendidikan dan kurikulum, hasil ini dapat diterapkan untuk restrukturisasi atau pengembangan kurikulum sekolah menengah Cina dengan menggunakan metode yang berguna bagi remaja untuk mengembangkan efikasi diri akademik mereka.

Stres kini menjadi masalah yang umum terjadi dalam kehidupan manusia. Hans Selye merupakan tokoh yang mengembangkan teori stres model respons yang berkaitan dengan aspek fisik dan kesehatan. Menurut Hans Selye definisi stres adalah sebuah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap permintaan apapun. Stres merupakan persepsi ancaman yang menyebabkan tidak nyaman, cemas, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam penyesuaian diri (Fink 2016). Stres juga dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu stres ringan yang tidak menyangkut aspek fisik, stres sedang yang menyangkut aspek fisik dan perilaku, dan stres berat yang menyangkut keseluruhan yaitu fisik, psikis, perilaku, dan kognitif.

Stres yang dialami mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Dwi et al. 2020). Stres akademik juga didefinisikan sebagai situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus dilakukan siswa untuk memenuhi harapan akademik guru, orang tua, dan harapan akademik itu sendiri (Aihie, Osenweugwor & Ohanaka 2019). Adapun gejala-gejala yang muncul ketika mahasiswa mengalami stres akademik yaitu ditandai dengan gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku. Gejala fisik berupa sulit tidur, daya konsentrasi menurun, sedangkan gejala emosional berupa merasa takut, cemas, bingung, panik, dan mudah marah. Gejala perilaku berupa suka melamun, menyendiri, dan suka berjalan mondar-mandir.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri. Faktor internal ini meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini meliputi mata kuliah yang padat, ekonomi, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba (Yasufi 2018).

Stres akademik jika tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa akan berdampak buruk pada dirinya sendiri. Dampak stres akademik ini meliputi kesehatan, psikologis, dan interaksi interpersonal. Kesehatan individu akan terganggu bahkan mengalami penurunan. Stres akademik juga memberikan dampak pada psikologis individu, psikologi ini dapat berupa mental, pikiran, dan juga emosional yang akan mengganggu dirinya sendiri. Selanjutnya, jika individu yang mengalami stres akademik yang berlebihan akan menarik diri dari lingkungan, sering menyendiri, dan jarang melakukan komunikasi dengan orang lain (Pendidikan et al. 2017).

Permasalahan di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut. "Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa pada setiap fakultas angkatan 2018 di

Universitas X dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa pada setiap fakultas angkatan 2018 di Universitas X dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, jenis pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian deskriptif ini digunakan untuk mengetahui dan menggali lebih dalam mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2018 di Universitas X dalam perkuliahan daring selama pandemi covid-19. Tempat penelitian yang digunakan yaitu salah satu Universitas Swasta di Surabaya. Data dalam penelitian ini terdapat dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari penyebaran kuesioner dan wawancara pada masing-masing fakultas mahasiswa angkatan 2018 Universitas X di Surabaya. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari penelitian-penelitian terdahulu yang terdapat di internet yang membahas dan meneliti mengenai permasalahan yang sama. Selanjutnya, sumber data dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2018 Universitas X pada tiap-tiap fakultas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simpel Random Sampling*, pengambilan sampel pada setiap elemen atau anggota dalam populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada. Peneliti mengambil dari setiap fakultas untuk dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah 1) Reduksi data yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas. 2) Penyajian data yaitu setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data dengan bentuk uraian dan tabel. 3) Penarikan kesimpulan yaitu setelah data disajikan dengan rinci dan jelas, selanjutnya ditarik kesimpulan dari keseluruhan (Sugiyono 2013).

HASIL

Peneliti telah melakukan penyebaran kuesioner mengenai stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring. Kuesioner tersebut terdiri atas 27 butir item yang valid. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form*, lalu disebar via *whatsapp* kepada mahasiswa angkatan 2018 Universitas X.

Tabel 1. Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	31	30,6%
Perempuan	67	69,4%
Total	98	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa, 31 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 67 mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pengolahan data kuesioner di *Microsoft Excel*, maka dapat diketahui hasil pengkategorian tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas X Angkatan 2018 dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19.

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Kategori	Interval Skor	Interval %	Frekuensi
Tinggi	100-135	≥74%	37
Sedang	64-99	48-73%	60
Rendah	27-63	≤47%	1

Tabel 3. Penjabaran Tingkat Stres Akademik Setiap Fakultas

Kategori	Fakultas	Jumlah
Tinggi	FISH	7 Mahasiswa
	FSK	1 Mahasiswa
	FEB	13 Mahasiswa
	FT	5 Mahasiswa
	FPP	9 Mahasiswa
	FST	2 Mahasiswa
Sedang	FPP	21 Mahasiswa
	FST	5 Mahasiswa
	FISH	6 Mahasiswa
	FEB	12 Mahasiswa
	FT	16 Mahasiswa
Rendah	FEB	1 Mahasiswa

Berdasarkan tabel 3 di atas maka dapat dijabarkan, bahwa hasil tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas X dalam perkuliahan daring yaitu 37 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik tinggi, yang berasal dari FISH (7) mahasiswa, FSK (1) mahasiswa, FEB (13) mahasiswa, FT (5) mahasiswa, FPP (9) mahasiswa, FST (2) mahasiswa. Selanjutnya, 60 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sedang, yang berasal dari FPP (21) mahasiswa, FST (5) mahasiswa, FISH (6) mahasiswa, FEB (12) mahasiswa, FT (16) mahasiswa. Selanjutnya, 1 mahasiswa berada pada kategori tingkat stres akademik rendah yang berasal dari FEB.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner yang telah dianalisa di atas, kini peneliti juga melakukan wawancara secara *offline* pada masing-masing fakultas, guna memperkuat dan memperbanyak banyak data yang didapatkan untuk penelitian ini. Peneliti memberikan beberapa macam pertanyaan yang mengenai stres akademik pada perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19. Pengumpulan data melalui wawancara yaitu peneliti mengambil dari hasil analisa kuesioner yang masuk dalam kategori stres akademik tingkat tinggi dengan skor total yang tertinggi, dengan alasan bahwa mahasiswa yang memiliki skor tertinggi yang layak untuk diwawancarai dengan memiliki berbagai hambatan atau keluhan yang dirasakan selama perkuliahan daring sehingga dapat menyebabkan stres akademik bagi dirinya. Kategori stres akademik tingkat tinggi berjumlah 37 mahasiswa, masing-masing berasal dari 6 fakultas yaitu FPP, FST, FSK, FT, FEB, dan FISH. Selanjutnya, peneliti mengambil 5% kembali dari jumlah kategori stres akademik tingkat tinggi untuk dilakukan wawancara. Pengambilan 5% ini merupakan dasar pengambilan sampel yang paling kecil atau minimum jumlahnya untuk dijadikan penelitian ini.

Tabel 4. Daftar jumlah stres akademik tinggi mahasiswa

No	Fakultas	Jumlah	Pengambilan 5%	Total
1	FPP	9	5%	1
2	FST	2	5%	1
3	FISH	7	5%	1
4	FEB	13	5%	1
5	FT	5	5%	1
6	FSK	1	5%	1
		37		6

Berdasarkan tabel 3 daftar jumlah stres akademik tingkat tinggi yang dialami oleh mahasiswa Universitas X pada angkatan 2018. Setiap fakultas terdapat jumlah yang berbeda-beda, dari jumlah setiap fakultas peneliti mengambil 5% untuk dilakukan wawancara, selanjutnya dapat dilihat di atas bahwa total dari masing-masing fakultas yaitu 1 mahasiswa, sehingga terdapat 6 mahasiswa untuk dilakukan wawancara.

PEMBAHASAN

Hasil analisa kuesioner mengenai stres akademik mahasiswa Universitas X pada angkatan 2018 di atas dapat dibandingkan dengan salah satu hasil penelitian terdahulu oleh (Lubis, Ramadhani, dan Rasyid 2021), tentang “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19” menyatakan bahwa hasil uji deskriptif diketahui bahwa mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman Samarinda mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa. Stres akademik kategori tinggi sebanyak 55 mahasiswa, kategori rendah sebanyak 48 mahasiswa, kategori sangat tinggi sebanyak 14 mahasiswa dan kategori sangat rendah sebanyak 11 mahasiswa. Hasil tersebut menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Stres yang dialami oleh mahasiswa FISIP berupa pemberian tugas yang sangat banyak dan kondisi internet yang kurang memadai. Stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring tentunya 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 sendiri dan lingkungannya, selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai “Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2018 Universitas X dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19” menyatakan bahwa hasil analisa kuesioner dapat diketahui mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi yaitu sejumlah 37 mahasiswa. Sedangkan yang mengalami stres akademik tingkat sedang sejumlah 60 mahasiswa. Selanjutnya yang mengalami stres akademik tingkat rendah sejumlah 1 mahasiswa berasal dari FEB. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berupa 1) Pemberian tugas yang terlalu banyak. 2) Praktikum yang tidak dapat terlaksana sesuai dengan waktunya. 3) Terkait masalah keuangan berupa pembayaran UKT, kuota internet, fasilitas kampus yang kurang menunjang serta *website* kampus yang kurang stabil. 4) Terkait sinyal *handphone* yang kurang bagus. 5) Kurang memahami dan mencerna penjelasan materi via daring. 5) Sosialisasi yang terhambat. Maka dapat dilihat bahwa penelitian terdahulu Mahasiswa FISIP Universitas

Mulawarman dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Mahasiswa angkatan 2018 di Universitas X mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang dan berdampak buruk bagi kondisi mahasiswa tersebut.

Pelaksanaan wawancara dilakukan peneliti kepada mahasiswa Universitas X angkatan 2018 yaitu bulan Desember 2021 selama kurang lebih 3 hari yang dilaksanakan dari Senin sampai Rabu. Peneliti sebelum melakukan wawancara sudah menemui responden terlebih dahulu, dengan menanyakan kesediaannya lalu responden bersedia dengan senang hati untuk diwawancarai. Pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara berdasarkan kisi-kisi yang telah peneliti susun. Kisi-kisi tersebut mencakup 4 aspek yaitu fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Berikut penjabaran mengenai hasil wawancara pada setiap responden.

Responden 1. (FPP)

Hasil wawancara dari mahasiswa FPP, ia tergolong dalam kategori stres akademik yang tinggi dengan perolehan skor 92,59. Dilihat dari segi aspek fisik yaitu 1) Mahasiswa mengalami gangguan tidur karena mendapatkan tugas yang berlebihan di perkuliahan daring, mahasiswa FPP merasa kepikiran terus yang menyebabkan jam tidurnya berantakan, yang semula tidurnya normal dari jam 21.00, lalu selama perkuliahan daring jam tidurnya menjadi tidak normal rata-rata tidur di atas jam 01.30. 2) Mahasiswa FPP ini juga sering mengalami keringat dingin ketika tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen. Segi aspek emosional 1) Mahasiswa merasa sangat kecewa karena dengan terjadinya pandemi ini perkuliahan secara tatap muka diganti menjadi daring (dalam jaringan), sehingga dapat menghambat proses praktikum, mahasiswa FPP merasakan rugi karena tidak bisa melaksanakan praktikum dan tidak memperoleh pengalaman secara langsung. 2) Mahasiswa FPP ini juga sering merasakan panik yang berlebihan selama perkuliahan daring karena pengaksesan *website* kampus, selama perkuliahan daring *website* kampus sangat sulit diakses dan lemot dalam proses pengumpulan tugas-tugas. Mahasiswa merasa takut jika waktu yang telah ditetapkan oleh dosen habis dan ketinggalan dalam proses pengumpulannya. 3) Mahasiswa FPP juga mengalami panik yang berlebihan ketika sinyal handponenya tidak stabil selama melaksanakan perkuliahan daring. Mahasiswa FPP mengatakan bahwa ia memang sering sekali mengalami sinyal yang kurang bagus, sehingga ia beberapa kali ketinggalan materi dari dosen, tetapi di samping itu mahasiswa tidak hanya tinggal diam namun ia berusaha menghubungi teman-temannya untuk menanyakan terkait materi perkuliahan tersebut. Segi aspek kognitif 1) Mahasiswa FPP mengatakan dengan jujur bahwa perkuliahan daring itu tidak dapat berjalan dengan efektif, karena ia merasa bahwa penjelasan materi dari dosen via daring itu lebih sulit dipahami daripada via luring, ia merasa bahwa daya konsentrasinya menurun selama perkuliahan daring berlangsung. Segi aspek perilaku 1) Mahasiswa FPP sangat sering melamun sendiri memikirkan banyaknya tuntutan akademik yang berlebihan selama perkuliahan daring berlangsung. 2) mahasiswa FPP juga mengatakan sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas selama perkuliahan daring, karena ia merasa sudah sangat capek dan lelah dengan kondisi seperti ini.

Responden 2. (FISH)

Hasil wawancara dari mahasiswa FISH, ia tergolong dalam kategori stres akademik yang tinggi dengan perolehan skor 88,89. Dilihat dari segi aspek fisik yaitu 1) Mahasiswa FISH sering merasakan pusing dan sulit tidur dikarenakan tugas yang diberikan oleh dosen waktu perkuliahan daring sangat banyak, sehingga ia mengerjakan tugas sampai tengah malam bahkan sampai subuh. Ia sering sekali tidur di atas jam 01.00 dini hari, sampai pernah beberapa kali ia jatuh sakit/drop hingga dilakukan rawat inap, akibat dari jam tidur yang tidak teratur tersebut. 2) Mahasiswa FISH merasa sangat pusing karena selama perkuliahan daring tidak dapat melaksanakan proses praktikum, sehingga ia merasa rugi tidak bisa terjun secara langsung di lapangan untuk memperoleh pengetahuan atau wawasan yang baru. Segi aspek emosional yaitu 1) Mahasiswa FISH mengatakan bahwa ia merasa kecewa dengan pihak kampus, karena selama perkuliahan secara daring pembayaran UKT secara penuh tanpa adanya potongan, pernah hanya sekali saja waktu awal pandemi mendapatkan potongan sebesar Rp. 100.000., saja. Mahasiswa FISH juga kecewa karena ia merasa tidak bisa menikmati fasilitas kampus contohnya *wifi id*, untuk *wifi id*nya mahasiswa angkatan 2018 selama perkuliahan daring sampai saat ini tidak bisa digunakan sama sekali baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Ia merasa rugi tidak dapat menikmati fasilitas kampus tetapi disisi lain pembayaran UKT juga tetap penuh. Ia mengatakan bahwa orang tua juga terdampak pengurangan karyawan dari tempat kerjanya akibat dari *covid-19* ini. 2) Mahasiswa FISH juga merasakan kepanikan dan kecemasan ketika *website* kampus *error*, lemot, dan susah di akses. Ia merasa panik dan cemas karena proses pengumpulan tugas di *website* juga diberikan batas waktu tertentu oleh setiap dosen. 3) Mahasiswa FISH juga sering merasakan panik ketika sinyal handphonenya kurang stabil dalam melaksanakan perkuliahan daring. Ia mengatakan ketika sinyalnya kurang stabil, ia segera menghubungi dosennya untuk melakukan konfirmasi dan menghubungi teman kelasnya untuk menanyakan materi yang tertinggal saat perkuliahan daring berlangsung. Segi aspek kognitif yaitu 1) Mahasiswa FISH mengatakan bahwa ia merasa sulit berkonsentrasi ketika perkuliahan dilakukan secara daring, karena ia merasa bahwa penjelasan materi dari dosen secara daring kurang bisa dipahami dan dicerna dengan baik. Jika perkuliahan dilakukan secara luring ia bisa leluasa untuk bertanya mengenai materinya tanpa terhalang apapun baik sinyal maupun yang lainnya. Jadi selama perkuliahan daring mahasiswa FISH ini belum bisa memahami secara penuh dari materi-materi yang diberikan oleh dosen, sehingga nilai-nilai selama perkuliahan daring juga mengalami naik turun. Segi aspek perilaku yaitu 1) Mahasiswa FISH selama perkuliahan daring hanya berdiam diri di rumah jarang untuk keluar rumah, sehingga sosialisasi dengan teman-temannya menjadi terhambat. Ia mengatakan bahwa hanya bisa berkomunikasi dengan teman-temannya melalui *whatsapp* saja selama pandemi covid-19. Sehingga ia merasa jenuh dan bosan dengan kondisi seperti itu. Ia memiliki hobby bermain musik, sehingga disela-sela kejenuhannya ia gunakan untuk bermain musik di rumah.

Responden 3. (FSK)

Hasil wawancara dari mahasiswa FSK, ia tergolong dalam kategori stres akademik yang tinggi dengan perolehan skor paling tinggi yaitu 100,00. Dilihat dari aspek fisik yaitu 1)

Mahasiswa merasakan gangguan tidur selama perkuliahan daring, karena mendapatkan tugas-tugas yang berlebihan dari dosen, ia mengatakan bahwa tugas yang diberikan ketika luring dengan daring berbeda, dosen lebih banyak memberikan tugas pada perkuliahan daring, sehingga mahasiswa FSK mengalami gangguan tidur, ia merasa tidak tenang setiap malam, lemas, nafsu makan berkurang, jam tidurnya berantakan. Ia mempunyai kebiasaan bahwa kalau tidur harus jam 22.00 tidak melebihi dari jam tersebut, namun selama perkuliahan daring kebiasaan tersebut sudah tidak dapat dijalankan kembali, ia terus-terusan tidur di atas jam 00.00, karena mengerjakan dan kepikiran yang berlebihan (*overthinking*) dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Segi aspek emosional yaitu 1) Mahasiswa FSK ini merasakan sedih, karena dalam proses perkuliahan daring tentunya membutuhkan kuota internet pada setiap bulannya, mahasiswa FSK ini biasanya membeli kuota internet 10gb dan itu hanya bertahan selama 2 minggu saja, sehingga ia harus membeli kuota internet 2 kali dalam 1 bulan, karena mahasiswa kesehatan ini setiap hari ada jadwal kuliah seminggu full, sehingga ia merasa keberatan harus membeli kuota internet 2 kali dalam 1 bulan. Mahasiswa FSK juga terkadang panik mengalami gangguan sinyal di handphonenya, karena tidak setiap hari sinyalnya bisa stabil, ketika ia mengalami gangguan sinyal langsung menghubungi dosennya untuk melakukan konfirmasi dan menghubungi teman-temannya untuk menanyakan mengenai materi yang tertinggal. 2) Mahasiswa FSK merasa sangat sedih dan kecewa karena selama perkuliahan daring tidak dapat melaksanakan praktikum, dengan mengingat FSK ini berasal dari fakultas kesehatan yang semestinya lebih banyak praktik daripada teori. Ia merasa sangat kecewa bahkan sampai nangis karena selama perkuliahan daring ia hanya bisa menyaksikan video-video praktik melalui *google meet* atau *zoom* saja. Segi aspek kognitif yaitu 1) Mahasiswa FSK mengatakan bahwa perkuliahan daring sulit sekali berkonsentrasi dengan baik, terutama dalam segi penjelasan materi dari dosen. Ia merasa sulit berkonsentrasi jika perkuliahan dilakukn di rumah, karena dari segi kondisi rumah yang ramai dan berisik, sehingga membuat ia sulit memahami materi yang dijelaskan oleh dosen. Segi aspek perilaku yaitu 1) Mahasiswa FSK merasa bahwa perkuliahan daring membuat ia semakin malas, sehingga sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa mengatakan bahwa ia sering mengerjakan tugas H-1 sebelum pengumpulan tugas berlangsung. Ia merasakan bahwa perkuliahan daring ini membuat dirinya berada pada titik capek, stres, jenuh, karena harus dipaksa melakukan perkuliahan secara daring yang kurang efektif untuk diterapkan.

Responden 4. (FEB)

Hasil wawancara dari mahasiswa FEB, ia tergolong dalam kategori stres akademik yang tinggi dengan perolehan skor 93,33. Dilihat dari segi aspek fisik yaitu 1) Mahasiswa FEB ini selama perkuliahan daring mengalami gangguan tidur cukup berat, karena mendapatkan tugas yang banyak dari dosen. Ia setiap malam harus begadang dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Ia juga sering kepikiran bahkan sampai pusing karena takut tugasnya tidak terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Ia merasakan bahwa jam tidurnya menjadi tidak teratur, yang emang awalnya ia selalu tidur tepat waktu sekitar jam 21.30 melainkan selama perkuliahan daring tidurnya bisa dari jam 01.00-02.00 dini hari, yang bisa

membuat kondisinya menjadi kurang sehat juga. Segi aspek emosional yaitu 1) Mahasiswa FEB merasa sedih dan kecewa dengan pihak kampus karena selama proses perkuliahan dilakukan secara daring ia tidak dapat menikmati fasilitas dari kampus melainkan harus tetap membayar UKT secara full. Ia merasa sangat kecewa dengan fasilitas wifi id, dimana wifi id untuk angkatan 2018 tidak bisa digunakan sama sekali, sehingga ia harus membeli kuota internet yang lumayan menguras kantong, biasanya membeli kuota internet 3 kali selama 1 bulan, karena perkuliahan mahasiswa FEB ini dilakukan setiap hari selama seminggu full, dari pagi jam 9 sampai jam 5 sore. 2) Mahasiswa FEB juga sering mengalami panik dan cemas ketika sinyalnya kurang bagus, karena tidak semua tempat tinggal juga memiliki sinyal yang kuat dan bagus. Ia panik dan takut akan ketinggalan materi yang telah dijelaskan oleh dosen, tetapi di samping itu ia berusaha menenangkan dirinya terlebih dahulu, agar kepanikan dan kecemasan yang dialami tidak semakin menggebu-gebu. Segi aspek kognitif yaitu 1) Mahasiswa FEB mengatakan bahwa ia sulit untuk berkonsentrasi jika perkuliahan dilakukan secara daring, terutama dari segi penjelasan materi dari dosen, penjelasan materi melalui *online* itu sulit sekali dipahami oleh mahasiswa FEB, mengingat mahasiswa FEB ini terkenal dengan hitung-menghitung dan angka yang harus dijelaskan secara tatap muka langsung dengan alat bantu papan tulis, sehingga jika dijelaskan secara daring kurang bisa dicerna dan dipahami dengan baik, dengan tidak pahamnya materi yang dijelaskan oleh dosen melalui *online* membuat ia setiap malam merasakan *overthinking* terus-menerus, bingung harus menyikapi bagaimana dengan keadaan seperti ini. Segi aspek perilaku yaitu 1) Mahasiswa FEB merasa sering menyendiri selama perkuliahan daring ini, ia merasa tidak bisa melakukan sosialisasi dengan teman-temannya untuk melakukan kerja kelompok atau sharing-sharing. Ia mengatakan bahwa sebelum pandemi terjadi ia sering berkumpul dengan teman-temannya untuk melakukan kerja kelompok mengerjakan tugas, bersosialisasi, namun selama perkuliahan dilakukan secara daring ia hanya bisa berkomunikasi melalui whatsapp saja itupun juga tidak sering, seminggu bisa 1 sampai 2 kali saja. Ia merasa bahwa perkuliahan daring ini membuat ia pusing, capek, panik, cemas, *overthinking*, dan sedih dengan banyaknya tuntutan akademik yang harus tetap dijalankan dengan keadaan yang kurang baik saat ini.

Responden 5. (FST)

Hasil wawancara dari mahasiswa FST, ia tergolong dalam kategori stres akademik yang tinggi dengan perolehan skor 85,19. Dilihat dari segi aspek fisik yaitu 1) Mahasiswa FST sering mengalami drop/sakit yang harus dirawat di rumah sakit pada pertengahan perkuliahan daring karena dengan banyaknya tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen pada setiap harinya. Ia hampir setiap hari setelah selesai perkuliahan daring langsung bergegas mengerjakan tugas, bahkan ia juga sampai begadang tengah malam. Ia merasa jam tidurnya menjadi berantakan, sehingga waktu untuk istirahat menjadi berkurang. Mahasiswa FST mengatakan bahwa perkuliahan secara daring membuat kesehatannya semakin menurun akibat dari banyaknya tuntutan tugas yang diberikan tersebut. Segi aspek emosional yaitu 1) Mahasiswa FST merasa sering emosi dan panik karena *website* kampus sering *error* dan lemot untuk proses pengumpulan-pengumpulan tugas dan melakukan absen, karena jika

terlambat dalam pengumpulan tugas nilainya bisa dikurangi bahkan dosen tidak mau menerima. 2) mahasiswa FST juga merasa sedih dan kecewa dengan pihak kampus, karena tidak bisa menikmati fasilitas dari kampus (*wifi id*), melainkan tetap harus membayar UKT full tanpa ada potongan. Mahasiswa FST mengatakan meskipun tidak ada potongan UKT setidaknya diberikan fasilitas kampus yaitu *wifi id* yang bisa diakses di luar kampus. Namun pada kenyataannya *wifi id* milik angkatan 2018 tidak dapat digunakan secara total sampai saat ini. Mahasiswa FST sangat sedih karena setiap bulan harus membeli kuota internet, ia selama 1 bulan biasanya menghabiskan Rp. 100.000,- 200.000., ia merasa sangat keberatan dengan hal tersebut, apalagi orang tuanya terdampak pengurangan karyawan di tempat kerjanya akibat *covid-19* tersebut. Segi aspek kognitif yaitu 1) Terhambatnya penjelasan materi dari dosen melalui online kurang efektif, sehingga mahasiswa sulit bisa memahami dan mencerna dengan baik. Ia merasa bahwa penjelasan materi melalui daring membuat daya konsentrasinya semakin menurun. Ia lebih bisa memahami dan berkonsentrasi jika dijelaskan secara tatap muka langsung dengan dosen, sehingga ketika tidak paham dengan materinya ia langsung menanyakan dengan leluasa tanpa kehalang apapun. Selama perkuliahan daring berjalan membuat nilai-nilai mahasiswa menjadi menurun dan IPKnya juga mengalami penurunan. Segi aspek perilaku yaitu 1) Mahasiswa FST ini selama perkuliahan daring sering melamun dan menyendiri dengan memikirkan banyaknya tuntutan akademik pada perkuliahan daring ini yang harus tetap dijalankan. Ia merasa sangat capek, jenuh, tidak bersemangat, dan bahkan sering nangis setiap malam menjelang tidur.

Responden 6. (FT)

Hasil wawancara dari mahasiswa FT, ia tergolong dalam kategori stres akademik yang tinggi dengan perolehan skor 94,07. Dilihat dari segi aspek fisik yaitu 1) Mahasiswa sering merasakan kelelahan selama perkuliahan daring karena jam tidur yang kurang. Ia sering begadang sampai tengah malam yang digunakan untuk mengerjakan tugas-tugasnya yang begitu banyak, padahal saat perkuliahan luring dosen memberikan tugas masih sewajarnya saja berbeda jauh pada saat perkuliahan daring. 2) Mahasiswa sering merasakan kelelahan dan capek karena selama perkuliahan daring harus menatap layar laptop atau handphone setiap harinya. Ia merasa perkuliahan daring ini membuat kesehatannya menjadi kurang baik, terutama pada bagian matanya menjadi merah dan mengganggu kenyamanan perkuliahan berlangsung. Segi aspek emosional yaitu 1) Mahasiswa merasakan kesedihan dan kekecewaan karena selama perkuliahan dilakukan secara daring tidak dapat melaksanakan praktikum sama sekali. Mengingat mahasiswa FT ini Fakultas Teknik yang lebih banyak praktik langsung di lapangan daripada teori, sehingga ia merasa kecewa dan sedih praktikumnya tidak bisa terlaksanakan, dan berimbas pada penyusunan tugas akhirnya yaitu skripsi. Segi aspek kognitif yaitu 1) Mengenai penjelasan materi dari dosen yang dilakukan secara daring kurang bisa dipahami dan dicerna baik oleh mahasiswa, berbeda dengan perkuliahan luring bisa langsung bertatap muka dengan dosen. Ia merasa susah sekali berkonsentrasi ketika harus mendengarkan penjelasan materi melalui daring. Kurangnya pemahaman materi yang membuat nilai mahasiswa menjadi turun, yang semula stabil terus namun saat daring menjadi turun. Segi aspek perilaku yaitu 1) Mahasiswa sering

menyendiri di rumah selama perkuliahan daring ini, karena ia merasa tidak bisa berkumpul dengan teman sebayanya dikarenakan *covid-19*, padahal sebelum terjadinya *covid-19* ia sering sekali berkumpul mengerjakan tugas bersama-sama dengan temannya, ia merasa jenuh dan penat dengan perkuliahan daring ini. mahasiswa FT mengatakan bahwa perkuliahan daring ini membuat dirinya menjadi kurang sehat dalam segi fisik, emosional, kognitif, dan perilakunya.

Hasil pembahasan di atas dapat diketahui bahwa selama perkuliahan daring berjalan memunculkan banyak hambatan, kendala, atau tuntutan akademik yang dialaminya. Sehingga membuat mahasiswa merasa stres, yang biasa disebut stres akademik. Segi 4 aspek stres akademik yang dipaparkan di atas yaitu fisik, emosional, kognitif, dan perilaku ini dapat mengganggu kondisinya sehari-hari yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman selama menjalankan perkuliahan daring.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 Universitas X di Surabaya mengalami stres akademik dalam perkuliahan daring, dapat dilihat bahwa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi 37 mahasiswa, sedang 60 mahasiswa, rendah 1 mahasiswa. Mahasiswa angkatan 2018 Universitas X mengalami stres akademik dalam perkuliahan daring yaitu 1) Terkait tuntutan tugas yang banyak. 2) Terkait pelaksanaan praktikum yang terhambat. 3) Terkait pembayaran UKT, fasilitas kampus, dan pembelian kuota internet. 4) Terkait pengaksesan *website* kampus yang kurang baik. 5) Terkait dengan sinyal *handphone* yang kurang stabil. 5) Terkait penjelasan materi yang kurang bisa dipahami dan dicerna baik oleh mahasiswa dalam perkuliahan daring. 6) Terhambatnya sosialisasi dengan teman-temannya.

Peneliti dapat memberikan saran diantaranya 1) Mahasiswa diharapkan mampu untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri selama perkuliahan daring, agar meminimalisir terjadinya stres bagi dirinya. 2) Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengangkat penelitian ini, bisa melakukan penelitian selanjutnya dalam jenjang pendidikan tinggi yang lebih luas ranahnya, dan dapat menggunakan metode-metode dengan varian yang berbeda, agar bisa lebih rinci dan jelas.

DAFTAR RUJUKAN

- Aihie, Osenweugwor & Ohanaka, Blessing. 2019. "Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University Osenweugwor Ngozi Aihie Blessing Ijeoma Ohanaka." 56–66. doi: 10.2478/jesr-2019-0013.
- AlAteeq, Deemah A., Sumayah Aljhani, and Dalal AlEesa. 2020. "Perceived Stress among Students in Virtual Classrooms during the COVID-19 Outbreak in KSA." *Journal of Taibah University Medical Sciences* 15(5):398–403. doi: 10.1016/j.jtumed.2020.07.004.
- Alda, Rieza Rizqy, Budi Utomo, and Helmia Hasan. 2020. "Correlation Between Stress Level and Learning Motivation of Pre-Clinical Medical Student in Faculty of Medicine

- Universitas Airlangga." (01):18–22. doi: 10.20473/juxta.V11i12020.18-22.
- Andiarna, Funsu. 2020. "Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic." *Jurnal Psikologi* 16(2):139–50.
- Clabaugh, Alison, Duque Juan, and Fields Logan. 2021. "Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic."
- Dwi, Indah, Cahya Izzati, Fatwa Tentama, and Hadi Suyono. 2020. "European Journal of Education Studies ACADEMIC STRESS SCALE : A PSYCHOMETRIC STUDY." 153–68. doi: 10.46827/ejes.v7i7.3161.
- Fink, G. 2016. "Outlined : Lessons from Anxiety." *Stress Concepts and Cognition, Emotion, and Behavior* 1(April):3–11.
- Friskawati, Gita. 2021. "Student's Academic Level Stress During Online in Physical Education."
- Harahap, Ade Chita Putri, Dinda Permatasari Harahap, and Samsul Rivai Harahap. 2020. "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19." *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3(1):10–14. doi: 10.30596/bibliocouns.v3i1.4804.
- Jung, Inkyung, Jung-hyun Kim, Yuanyuan Ma, and Chanran Seo. 2015. "Mediating Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in Chinese Adolescents of Human Ecology." 16(2):63–77.
- Kusnayat, Agus, Nani Sumarni, Agus Salim Mansyur, Qiqi Yuliati Zaqiah, and Universitas Telkom Bandung. 2020. "Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa." *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran* 1(2):153–65.
- Levani, Prastya, and Mawaddatunnadila. 2021. "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis Dan Pilihan Terapi." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 17(1):44–57.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. 2021. "Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10(1):31. doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.5454.
- Oducado, Ryan Michael F., and Homelo V Estoque. 2021. "Online Learning in Nursing Education during the COVID-19 Pandemic : Stress , Satisfaction , and Academic Performance." 4(2):143–53.
- Pendidikan, Bidang Psikologi, Maria Rayna, Kartika Winata, Program Studi, Magister Psikologi, Relaksasi-afirmasi Diri Ditinjau, and Dari Jenis. 2017. "PENURUNAN STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI-AFIRMASI DIRI DITINJAU DARI FAKULTAS PSIKOLOGI." 1–11.

- Sa'diyah, Nilam Puspa, and Brillian Rosy. 2021. "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)* 5(2):552–63.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Susilo, Adityo, Cleopas Martin Rumende, Ceva Wicaksono Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan Herikurniawan, Robert Sinto, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, Erni Juwita Nelwan, Lie Khie Chen, Alvina Widhani, Edwin Wijaya, Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksum, Firda Annisa, Cynthia Olivia Maurine Jasirwan, and Evy Yunihastuti. 2020. "Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7(1):45. doi: 10.7454/jpdi.v7i1.415.
- Yasufi, Rika. 2018. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja."