

Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi

Rafiq Tri Belan Harjuna, Elrisfa Magistarina

Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Padang
Email : rafiqbelan5@gmail.com

Abstrak

Penelitian berikut tujuannya melihat dan menganalisis tingkat stres mahasiswa selama kuliah daring di masa pandemi. Penelitian berikut menggunakan pendekatan kuantitatif metode survei. Penelitian berikut melibatkan 42 mahasiswa angkatan 2017 jurusan Psikologi Islam dan Ekonomi Syariah UIN Raden Fatah Palembang. Teknik Sampling menggunakan purposive random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala likert melalui *google form*. Data dianalisis menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dengan aplikasi *SPSS*. Hasil penelitian memperlihatkan tingkat stres akademik mahasiswa mayoritas berada pada kategori Sedang. Dan memiliki selisih dua puluh satu persen dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. ini meunjukkan bahwa secara keseluruhan stress akademik mahasiswa walaupun selama pandemi, tingkat stres akademik mahasiswa belum menunjukkan peningkatan yang berarti.

Kata Kunci: Stres akademik; mahasiswa; pandemi

Abstract

This study aims to find the stress levels of students during online learning during the pandemic. The type of research is quantitative approach used with surveys method. This research was conducted at the UIN Raden Fatah Palembang involving 42 students majoring in Islamic Psychology and Islamic Economics class 2017. The samples were taken using purposive random sampling technique. Data collection techniques using a Likert scale via google form. Data were analyzed using descriptive quantitative analysis with SPSS. The results showed that the academic stress level of students majoring in Islamic Psychology and Islamic Economics at UIN Raden Fatah Palembang, class of 2017 was in the Medium category. And has a difference of twenty-one percent with students who have high stress levels. This shows that the overall academic stress of students even during the pandemic, the level of academic stress of students has not shown a significant increase.

Keywords : *Academic Stress; Student; Pandemic*

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Virus Korona menjadi sebuah Pandemi pada 11 maret 2020. Virus corona sudah menyebar secara luas di dunia bahkan Indonesia (Sudarsana, 2020). Keadaan ini memberi dampak yang besar pada aspek ekonomi, Pendidikan, sosial, budaya dan psikologis. Adanya pandemik ini, Pemerintah membuat beberapa kebijakan dengan tujuan menekan penyebaran wabah Covid-19, diantaranya melakukan lockdown di beberapa tempat dan psysical quarantine. (Nurkholis, 2020). Pada sektor Pendidikan, upaya pencegahan langsung mendapat respon yang cepat melalui Surat Edaran No.3 tahun 2020 oleh Kementerian Pendidikan. Dimana salah satu poin membahas penyelenggaraan acara yang bersifat mengundang banyak orang diganti menjadi via video conference dan mewajibkan pimpinan serta pegawai bekerja dari rumah (Sudarsana, 2020). Kebijakan bekerja di rumah mulai diberlakukan tanggal 16 maret 2020. Akibat dari kebijakan ini adalah Beberapa instansi Pendidikan seperti perguruan tinggi

memutuskan untuk melakukan pembelajaran dirumah guna memutus mata rantai penyebaran virus corona (Hasanah, Lestari, Rahma & Daniel, 2020).

Sehingga aktivitas pembelajaran mahasiswa dilakukan secara daring atau jarak jauh. Namun, dibalik kebijakan belajar daring ini mahasiswa dihadapkan dengan situasi yang baru. Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri. Dengan situasi sekarang ini, tim pengajar dan mahasiswa dituntut untuk dapat menggunakan platform online sebagai media pembelajaran yang telah disediakan oleh kampus. Beberapa tim pengajar yang masih belum paham dalam menggunakan fasilitas daring ini, sehingga banyak mahasiswa yang merasa tertekan dengan sistematika pemberian tugas (Nurkholis, 2020).

Terdapat tantangan teknis maupun non teknis selama pembelajaran daring yang dirasakan mahasiswa. Diantaranya ketersediaan sarana, seperti jaringan telekomunikasi laptop, Kondisi ekonomi siswa yang kurang berkecukupan dan banyaknya tugas yang diberikan dosen. Penugasan dalam bentuk daring dianggap sebagai beban bagi sebagian mahasiswa serta orang tua. Faktanya, mahasiswa belum memiliki upaya lebih membentuk kebiasaan belajar yang tepat. Melalaikan tugas kuliah, tidak berpartisipasi dalam perkuliahan, kesulitan mencari sumber bacaan, diskusi bersama rekan kuliah, manajemen waktu, serta membuat daftar pelaksanaan belajar (Harahap, 2020; Nisa 2020; Syarifudin, 2020).

Tuntutan akademik serta Tanggung jawab pada mahasiswa dapat menjadi sumber stresor. Tuntutan akademik ini termasuk aktivitas diluar akademik seperti, bersosialisasi, menyesuaikan diri, kegiatan ekstrakurikuler dan kerja part time (Govaerst & Gregoire, 2004). Kondisi berikut membentuk stressor mahasiswa. Dengan situasi sekarang ini, tim pengajar dan mahasiswa dituntut untuk dapat menggunakan platform online sebagai media pembelajaran yang telah disediakan oleh kampus. Terdapat beberapa tim pengajar yang masih belum paham dalam menggunakan fasilitas daring ini, sehingga banyak mahasiswa yang merasa tertekan dengan sistematika pemberian tugas (Nurkholis, 2020).

Dari berbagai macam kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa selama pembelajaran daring dan bermacam tuntutan akademis menyebabkan mahasiswa memiliki stress akademik (Nisa, Fahrur, 2020). Stres mahasiswa meningkat setiap tahunnya (Swartika, 2014). Dari sebab inilah peneliti tertarik ingin melihat tingkat stress akademik mahasiswa selama daring dimasa pandemik covid-19. Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur di awal untuk melihat gambaran awal bagaimana kondisi stress akademik pada mahasiswa. Dan hasilnya memperlihatkan tujuh dari sepuluh mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tertekan serta pusing selama belajar daring. Dimana menurut Robotham (2008) salah satu indikasi dalam melihat stress akademik adalah adanya respon fisik seperti pusing, mual atau perubahan pola tidur.

Stres Akademik

Stress merupakan pikiran-pikiran yang sifatnya megancam individu. Pikiran ini muncul karena ketidakmampuan individu dalam meyelesaikan masalah atau tuntutan lingkungan sehingga memunculkan reaksi tidak nyaman, cemas, emosi negatif dan gelisah (Fink, 2016; Robotham, 2008). Sedangkan dalam konteks akademik, Stres akademik diartikan menjadi tekanan yang berasal dari persepsi individu terhadap stimulus yang berhubungan dengan akademik kemudian memunculkan respon berupa pikiran, prilaku, fisik, serta afeksi negatif akibat dari tuntutan akademis (Barseli, 2017). Menurut Gaol (2016) stress akdemik adalah sejumlah tuntutan akademik yang dihadapi oleh seorang siswa maupun mahasiswa seperti tugas, ujian dan sebagainya selama di sekolah ataupun di perguruan tinggi. Berdasarkan dari beberapa definisi ini dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah persepsi mahasiswa terhadap tuntutan-tuntutan yang berhubungan dengan akademik seperti tugas, ujian dan relasi sosial yang sifatnya menekan serta mengancam individu kemudian menimbulkan reaksi tidak nyaman, khawatir, cemas dan gelisah hingga mempengaruhi prestasi akademiknya.

Aspek Stres Akademik

Menurut Gadzella terdapat empat aspek respon mahasiswa dalam mengukur stress akademik (1994), diantaranya, 1) Reaksi Fisiologis, Pada aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stress yang membuat kurangnya kebugaran tubuh seperti, pusing, terganggunya pola makan dan tidur, gangguan pencernaan, serta berkeringat. 2) Reaksi Emosional atau Afektif, meliputi perasaan negatif, gelisah, takut, merasa ragu-ragu, merasa malu, sedih, cemas, tertekan, mudah marah, merasa tidak memiliki kemampuan atau potensi. 3) Reaksi Perilaku Pada aspek perilaku berupa perilaku negative, seperti mulai menghindari orang-orang disekitarnya, menangis, bersikap acuh, penundaan tugas, penyangkalan dan mencari kesenangan yang berisiko. Dan 4) Reaksi Penilaian Kognitif, meliputi kesulitan individu memusatkan perhatian (lack of attention) selama proses belajar serta munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa bingung, susah berkonsentrasi, mudah lupa, munculnya pikiran yang tidak biasa dan performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk

Faktor yang mempengaruhi stress akademik

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress akademik (Barseli, 2017). Faktor internal di bagi menjadi tiga bentuk yaitu, 1) Pola Pikir, Cara berpikir pelajar sangat berpengaruh pada tingkat stresnya. Seseorang yang memiliki cara berpikir mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya cenderung memiliki stress yang rendah. Sedangkan mereka yang tidak memiliki cara berpikir mampu mengendalikan situasi yang dihadapi memiliki stress yang tinggi. 2) Kepribadian, Kecenderungan kepribadian seseorang dapat menjadi indikasi toleransi terhadap stress. Pelajar dengan kepribadian optimis cenderung memiliki stress yang rendah. Sedangkan seseorang dengan kepribadian pesimis cenderung memiliki stress yang tinggi. 3) Keyakinan, Keyakinan lebih merujuk pada pemikiran terhadap diri sendiri karena keyakinan seseorang merupakan akar penting dalam mempersepsikan situasi sekitarnya. Keyakinan yang dimiliki oleh pelajar mampu merubah persepsi dalam jangka panjang dan berdampak pada stress psikologis pelajar.

Pada faktor eksternal dibagi menjadi empat bentuk, 1) Pelajaran yang terlalu banyak, Standarisasi pendidikan yang semakin ketat menciptakan persaingan ketat, beban belajar meningkat dan waktu belajar yang lebih banyak. Dampak dari semua ini memungkinkan meningkatnya stress pada pelajar. 2) Tuntutan untuk berprestasi tinggi, Merujuk pada Para pelajar yang didorong untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari setiap ujiannya. Dorongan ini banyak terjadi dan dilakukan oleh pada orang tua, guru, keluarga, teman bahkan diri sendiri. 3) Status sosial, Merujuk pada anggapan masyarakat tentang Pendidikan sering menjadi penanda status sosial, individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi mendapat penghormatan dari masyarakat. Sedangkan yang berpendidikan rendah cenderung di pandang rendah. Pelajar dengan pencapaian akademik yang baik akan dikenal, disukai dan dipuji oleh kelompok sekitarnya. Sedangkan pelajar dengan pencapaian akademik rendah akan mendapat tanggapan sebaliknya. Dan 4) Orangtua yang kompetitif, Orangtua yang terlahir menjadi seorang yang terdidik dan memiliki banyak informasi cenderung mendorong anaknya untuk memiliki kemampuan yang lebih luas diberbagai aspek. Orang tua memberikan program tambahan diluar sekolah demi membuat anaknya memiliki kemampuan yang luas disbanding anak lainnya. Sedangkan Menurut Simonelli-Muñoz, Balanza, Rivera-Caravaca, et al. (2018) faktor yang mempengaruhi stress akademik seseorang adalah 1) Keluarga, merujuk pada konflik yang terjadi di dalam keluarga, 2) Relasi, merujuk kepada teman atau pacar. 3) Ekonomi, merujuk pada kondisi ekonomi seseorang. 4) Perilaku adiktif, merujuk pada perilaku merokok atau malas-malasan. 5) Performa akademik, merujuk pada hasil belajar yang tidak baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian berikut menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Menurut Muhson (2006) analisis deskriptif kuantitatif adalah Teknik analisis yang tujuannya untuk

mendesripsikan hasil analisis data secara faktual dan sistematis tanpa mengeneralisir yang berdasarkan pada data yang telah didapat. Penelitian ini akan mengukur tingkat stress akademik mahasiswa. Pengukuran tingkat stress akademik mahasiswa akan dilakukan menggunakan skala stress akademik dari (A'yunina, 2019). Populasi adalah keseluruhan individu yang akan menjadi objek penelitian pada wilayah dengan kualitas tertentu (Supardi, 1993). Populasi yang dilibatkan adalah Mahasiswa jurusan dan Psikologi Islam dan Ekonomi Syariah Angkatan 2017 yang menempuh smester tujuh. Populasi penelitian berjumlah 110 orang. Sampel merupakan sebagian kecil yang mewakili populasi (Supardi, 1993). Peneliti melibatkan 42 subjek. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dimana partisipan telah ditentukan ciri-ciri atau kategorinya. Sampling adalah cara yang digunakan dalam memilih sampel atau partisipan dalam suatu peneltian (Supardi, 1993).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stress akademik yang menggunakan skala Likert dengan jenis penskalaan subjek. Skala terdiri dari sejumlah pernyataan yang mengarah pada sikap tertentu. Terdapat empat pilihan jawaban, diantaranya (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, (STS) Sangat Tidak Sesuai. Rentang skor dari masing-masing pernyataan adalah tiga untuk pilihan SS, dua untuk S, satu untuk TS, dan nol untuk STS, berlaku pada aitem favorabel. Penyusunan skala stres akademik dari (A'yunina, 2019) didasarkan pada aspek-aspek stres akademik menurut Yusuf (2011), yaitu reaksi fisik, emosional, perilaku serta kognitif.

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Reaksi fisik	4	4	8
2.	Reaksi emosional	4	4	8
3.	Reaksi perilaku	4	4	8
4.	Reaksi kognitif	4	4	8
	Total	16	16	32

Berdasarkan uji daya beda item terhadap 32 item pada skala stres akademik dari (A'yunina, 2019), didapat hasil 18 item memiliki daya beda item tinggi dengan kisaran 0,254 hingga 0,452 dan 14 item memiliki daya beda rendah. Estimasi reliabilitas skala stres akademik didapatkan hasil koefisien *alpha cronbach* 0,767. Sebaran nomor aitem setelah uji coba yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Reaksi fisik	1*,13,18*,22*	5*,9,29*,30	8
2.	Reaksi emosional	6*,10*,14,19*	2*,23,26*,31*	8
3.	Reaksi perilaku	3,15,24,27	7*,11,20,32	8
4.	Reaksi kognitif	8,12,17*,25	4,16*,21,28	8
	Total			32

Ket :

(*) : Aitem dengan daya beda rendah

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data tujuannya untuk menyajikan gambaran mengenai skor subjek atau sampel pada suatu pengukuran dan guna memberi informasi keadaan subjek atau sampel dari variabel yang diteliti (Azwar, 2012). Distribusi normal kategorisasi dalam penelitian ini

dilakukan agar subjek atau sampel dapat ditempatkan berkelompok dan berjenjang. Pada penelitian ini Distribusi normal kelompok sampel dibagi menjadi lima standar deviasi dengan perolehan $6/5=1,2$.

Tabel.3 Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1,8 \sigma < x \leq \mu + 3 \sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,6 \sigma < x \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,8 \sigma < x \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah
$\mu - 3 \sigma < x \leq \mu - 1,8 \sigma$	Sangat Rendah

Ket : μ = Mean Hipotetik; σ = Standar Deviasi Hipotetik

Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Terdapat 18 aitem pada skala stres akademik dengan daya beda aitem tinggi dan setiap aitem memiliki skor 1- 4. Skor paling rendah yang diperoleh adalah 18 (18×1). Sedangkan skor paling tinggi adalah 72 (18×4). Rentang skor pada skala adalah 78 yang didapat dari $(72-18)$ dengan *mean hipotetik* adalah $45 \{(72+18):2\}$ dan *standar deviasi hipotetik* $\{(72-18):6\}$ adalah 9. Skor empirik yang diperoleh pada skala ini adalah *skor maksimal* 67 dan skor minimal adalah 43 dengan *mean* 49,71 dan standar deviasi 4,32. Berikut Tabel deskripsi skala stres akademik :

Tabel.4 Deskripsi Skor Skala Sres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	43	18
Skor Maksimal	67	72
Mean (M)	49,71	45
Standar Deviasi (SD)	4,32	9

Berikut kategorisasi skor subjek yang digunakan pada skala stres akademik :

Tabel.5 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase
$61,2 < x \leq 72$	Sangat Tinggi	1	2,4
$50,4 < x \leq 61,2$	Tinggi	16	38,1
$39,6 < x \leq 50,4$	Sedang	25	59,5
$28,8 < x \leq 39,6$	Rendah	0	0
$18 < x \leq 28,8$	Sangat Rendah	0	0
Total		42	100%

Norma kategorisasi diatas menunjukkan bahwa terdapat 1 subjek yang memperoleh skor stres akademik dengan kategori sangat tinggi. Kemudian terdapat 16 subjek memperoleh skor stres akademik dengan kategori tinggi. Sebanyak 25 partisipan memperoleh kategori sedang. Dan tidak ada partisipan memperoleh kategori rendah maupun sangat rendah.

Kemudian dilakukan pengkategorian skor subjek berdasarkan pada tiap aspek skala stress akademik. Berikut tabel kategorisasi dan pengkategorian pada tiap aspek :

Tabel.6 kategorisasi pada tiap aspek

No	Aspek	Norma	Kategori	Subjek	
				F	Presentase
1	Fisik	$X < 6$	Rendah	1	2.4
		$6 \leq X < 9$	Sedang	21	50
		$9 \leq X$	Tinggi	20	47.6
Total				42	100
2	Emosi	$X < 4$	Rendah	0	0
		$4 \leq X < 6$	Sedang	13	31
		$6 \leq X$	Tinggi	29	69
Total				42	100
3	Perilaku	$X < 14$	Rendah	0	0
		$14 \leq X < 21$	Sedang	37	88.1
		$21 \leq X$	Tinggi	5	11.9
Total				42	100
4	Kognitif	$X < 12$	Rendah	0	0
		$12 \leq X < 18$	Sedang	31	73.8
		$18 \leq X$	Tinggi	11	26.2

Setelah dilakukannya pengkategorian dengan keseluruhan subjek 42 mahasiswa, di setiap aspek dapat dilihat bahwa mayoritas subjek atau terdapat 37 dari 42 mahasiswa pada aspek perilaku yang mengalami reaksi perilaku terhadap stress dengan kategori sedang. Kemudian hanya terdapat 1 subjek dari 42 mahasiswa pada aspek fisik yang mengalami reaksi fisik terhadap stress dengan kategori rendah. Kemudian 21 mahasiswa pada aspek fisik yang mengalami reaksi fisik terhadap stress pada kategori sedang serta 20 pada kategori tinggi. Pada aspek emosi terdapat 13 mahasiswa yang mengalami reaksi emosional pada kategori sedang serta 29 lainnya pada kategori tinggi. Pada aspek perilaku terdapat 5 mahasiswa yang mengalami reaksi perilaku terhadap stress dengan kategori tinggi. Dan pada aspek kognitif terdapat 31 mahasiswa yang mengalami reaksi penilaian kognitif dengan kategori sedang dan 11 lainnya pada kategori tinggi.

Pembahasan

Penelitian berikut tujuannya melihat tingkat dan menganalisis tingkat stres akademik mahasiswa selama kuliah daring dimasa pandemi. Ternyata di dapat hasil bahwa mayoritas mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang dengan selisih yang tidak terlalu jauh dengan mahasiswa yang kategori tinggi. Ini sejalan pada penelitian Harahap (2020) terhadap tiga ratus mahasiswa UINSU Medan, dimana mayoritas tingkat stress akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Namun berbeda dengan temuan dari Suwartika (2014) dimana tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan poltekes Cirebon menunjukkan pada kategori berat. Ini bisa jadi menjadi indikasi bahwa perbedaan jurusan juga dapat menjadi pembeda tingkat stres akademik mahasiswa. Seperti yang ditemukan oleh Robotham (2008) dimana penelitian terkait stres akademik dahulunya banyak yang berpendapat bahwa tingkat stres mahasiswa cenderung tinggi pada jurusan kedokteran atau keperawatan. Namun pendapat ini dipatahkan oleh Helmers (1997) dimana temuannya memperlihatkan tingkat stress mahasiswa kedokteran lebih rendah ketimbang mahasiswa hukum.

Dalam pengukurannya stres akademik sendiri di ukur dari reaksi atau respon seseorang terhadap stres akademik (Gadzella, 1994). Terdapat dua dimensi, yaitu pertama jenis stress yang mengukur lima aspek jenis stress (frustasi, tekanan, perubahan, konflik dan pemaksaan diri) Kemudian Reaksi terhadap stressor yang mengukur empat aspek (respon fisik, emosi, perilaku dan kognitif). Robotham (2008) juga membahas tentang respon mahasiswa terhadap stres akademik dapat dilihat dari respon emosional seperti kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, rasa bersalah, kesedihan atau bahkan depresi.

Kemudian respon kognitif seperti penilaian terhadap situasi dan strategi stress. Respon perilaku, seperti menangis, menyalahkan diri sendiri atau oranglain. Dan respon fisiologis seperti berkeringat, gemetar, gugup, sakit kepala, mual, kenaikan atau penurunan berat badan dan nyeri tubuh. Terdapat beberapa Faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa, diantaranya, konflik yang terjadi di dalam keluarga, relasi teman atau pasangan, kondisi perekonomian, perilaku adiktif yang sifatnya negatif dan hasil akademis (Simonelli-Muñoz, 2018).

Menurut Gatari (2020) Tingkat stres akademik mahasiswa dengan kategori sedang menuju tinggi dapat menurunkan kemampuannya dalam mengerjakan atau memperhatikan tugas perkuliahan. Ini sejalan dengan temuan A'yunina (2020) yang mengatakan bahwa semakin tinggi stres akademik mahasiswa, semakin tinggi pula prokrastinasi mahasiswa. Hamzah (2020) dalam temuannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kategori stres akademik sedang hingga berat cenderung mendapat skor indeks prestasi yang cukup memuaskan. Menurut Suwartika (2014) stres akademik mahasiswa dapat memberikan dampak yang positif jika mahasiswa memiliki supportsystem yang baik di lingkungan mereka. Stres akademik sendiri tidak selalu memberikan dampak yang buruk, namun stres akademik juga dapat memberikan dampak positif jika seseorang percaya dan mempresepsikan suatu masalah yang datang itu adalah sebuah tantangan yang mampu membuat mereka menjadi lebih baik (Azmy, 2017).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Psikologi Islam dan Ekonomi Syariah UIN Raden Fatah Palembang Angkatan 2017 mayoritas berada pada kategori Sedang. Dan memiliki selisih dua puluh satu persen dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan stress akademik mahasiswa walaupun selama pandemi, tingkat stres akademik mahasiswa belum menunjukkan peningkatan yang berarti. Walaupun seperti itu, stres akademik perlu diperhatikan karena stress akademik memiliki pengaruh yang cukup negatif bagi mahasiswa. Kerja sama antara pengajar dan mahasiswa perlu di evaluasi kembali guna meminimalisir peningkatan stres akademik pada mahasiswa.

Hasil temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pengajar dan mahasiswa maupun pihak lain. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan dan pembelajaran bagi peneliti lain untuk mengembangkan serta meningkatkan penelitian terkait stres akademik mahasiswa selama pandemi maupun situasi pasca pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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*. Vol 1, No 2, 197-208
- A'yunina, H., & Abdurrohman, A. 2019. Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. (Skripsi) *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 143-148
- Fink, G. 2016. Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 3–11.
- Gadzella, B. M. 1994. Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, Vol.74, No. 2, 395–402
- Gatari, A. 2020. Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, Vol. 8, No. 1

- Govaerts, S., & Grégoire, J. 2004. Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, Vol. 54, No. 4, 261–271
- Hamzah, B., & Hamzah, R. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 4, No. 2, 59-67.
- Harahap, S. R. 2020. Konseling: Kebiasaan Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 10, No. 1
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. 2020. Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19.
- Helmers, K. F., Danoff, D., Steinert, Y., Leyton, M., & Young, S. N. 1997. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. *Academic Medicine*, Vol. 72, No. 8, 708-714
- Muhson, A. 2006. *Teknik analisis kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Mujiwati, E. S., & Mukmin, B. A. 2020. Peran mahasiswa milenial dalam era revolusi industri untuk indonesia maju. In *PROCEEDING*.
- Nisa, D. F., Putri, N. K., & Putri, N. K. 2020. Bagaimana wabah virus corona mempengaruhi kehidupan mahasiswa.
- Nurkholis, N. 2020. Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, Vol. 6, No. 1, 39-49
- Robotham, D. 2008. Stress among higher education students: towards a research agenda. *Higher Education*, Vol. 56, No. 6, 735–746.
- Simonelli-Muñoz, A. J., Balanza, S., Rivera-Caravaca, J. M., Vera-Catalán, T., Lorente, A. M., & Gallego-Gómez, J. I. 2018. Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Education Today*, Vol. 64, 156–160.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. 2020. Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 6, No. 2, 91-95
- Supardi, S. 1993. Populasi Dan Sampel Penelitian. *Jurnal Fakultas Hukum UII*, Vol. 13, No. 17, 100-108
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. 2014. Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi DIII keperawatan cirebon poltekkes kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 9, No. 3, 173-189
- Sudarsana, I. K., Lestari, N. G. A. M. Y., Wijaya, I. K. W. B., Krisdayanthi, A., Andayani, K. Y., Trisnadewi, K. & Kusumawati, N. A. 2020. *Covid-19: Perspektif Pendidikan*. Yayasan Kita Menulis
- Syarifudin, A. S. 2020. Impelementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, Vol. 5 No. 1, 31-34