

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MASA BELAJAR ONLINE  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelara Strata Satu Psikologi*



**ABRAHAM RIZKY S**  
**148110186**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan khusus untuk:

Kepada Orang Tua dan Keluarga

Yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, material maupun moril yang begitu sangat luar biasa, terutama kepada Mamak saya. Terimakasih untuk segala hal yang telah diberikan.

## MOTTO

“ Kejujuran adalah Kunci utama dalam Menjalankan hidup ”

“ Pada Akhirnya Hanya dirimu sendiri yang bisa meloloskan dirimu dari keterpurukan yang kau hadapi “

“ Jangan mencoba hidup dengan sangat bijak, karena apa yang kamu lakukan saat ini sudah benar “

“ Percaya dan Yakini dirimu sendiri bahwasannya ia bisa melakukan segala sesuatu dengan baik “

## Kata Pengantar

Salam Sejahterah

Dengan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa dan segala wujud syukur yang telah memberikan kesehatan, hidayah-Nya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran Stress Akademik Pada Masa Belajar Online Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, baik itu berupa dorongan semangat, maupun sumbangan pikiran dari berbagai belah pihak untuk itu di kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, S.H., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arif, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi serta Dosen Penasehat Akademik.
3. Bapak Fikri Idris, S.Psi.,Msi Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikolgi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan Yang telah membantu memberikan arahan, dorongan dan bantuan dan membimbing dalam pengerjaan skripsi
6. Ibu juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Terima kasih kepada Dosen Fakultas Psikologi Bapak Sigit Nugroho, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Farradina, S.Psi, M.A, Ibu Leni Armayati, S.Psi, M.Si, Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Binqolbi Ruzain, M.Kes yang telah banyak memberikan ilmu dibidang Psikologi.
9. Bapak/Ibu Staf Tata usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu Persatu. Terimakasih Atas dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Terimakasih kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.
11. Terima kasih kepada Kak vonny, Maya, Nisa, Nurul, Muthia, Dernita, Merry, Riko yang telah membantu menyumbangkan tenaga, saran, pemikiran, dan waktu

12. Kepada teman Seangkatan dan adik tingkat fakultas psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi penulis.

Pekanbaru, 20 Oktober 2020

Penulis

Abraham Rizky S



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1. Stres Akademik.....	8
a. Pengertian Stres Akademik.....	8
b. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	11
c. Faktor yang mempengaruhi stress.....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>13</b>
3.1 Desain penelitian .....	13

3.2	Variabel penelitian.....	13
3.3	Definisi Operasional .....	13
3.4	Subjek penelitian.....	14
3.5	Metode Pengumpulan data.....	15
3.6	Validitas dan realibilitas alat ukur .....	16
3.7	Teknik Analisis Data.....	16
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>18</b>
4.1	Prosedur Penelitian.....	18
4.1.1	Persiapan alat ukur penelitian.....	18
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	18
4.3	Hasil Analisis data .....	18
4.3.1	Data Demografi Subjek Penelitian.....	18
4.4	Hasil uji deskriptif .....	19
4.4.1	uji normalitas.....	19
4.4.2	uji deskriptif .....	20
4.5	Pembahasan .....	24
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>26</b>
5.1	Kesimpulan.....	26
5.2	Saran.....	26
5.2.1	Mahasiswa.....	27
5.2.2	Fakultas.....	27
5.2.3	peneliti selanjutnya.....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>28</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>30</b>

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MASA BELAJAR ONLINE  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABRAHAM RIZKY S**

**148110186**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

Aktivitas pembelajaran di sekolah dan universitas di seluruh Indonesia dihentikan, sebagaimana tertuang dalam Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Hal tersebut menyebabkan kesehatan mental mahasiswa terganggu, diantaranya adalah stress. Stress akademik dikatakan sebagai hasil dari tuntutan terkait dengan akademik yang melebihi kemampuan yang ada pada diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran stress akademik pada masa belajar online mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Riau. Peneliti terlebih dahulu melakukan proses pemilihan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah subjek 104 subjek. Penelitian ini menggunakan skala PAS (*perception academic stress*) dengan jumlah aitem 18 butir. Hasil penelitian ini berdasarkan tingkat stress berada pada kategori sedang dengan jumlah 45 subjek dari 104 subjek. Namun, berdasarkan aspek ekspektasi akademik berada pada kategori rendah dengan jumlah 45 subjek dari 104 subjek, aspek tuntutan perkuliahan dan ujian berada pada kategori rendah dengan jumlah 42 subjek dari 104 subjek, dan aspek persepsi diri akademik mahasiswa berada pada kategori rendah dengan jumlah 36 subjek dari 104 subjek.

Kata Kunci : Stress Akademik, Belajar *online*, Mahasiswa

**DESCRIPTION OF ACADEMIC STRESS ON ONLINE STUDENTS  
FACULTY OF PSYCHOLOGY ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**ABRAHAM RIZKY S**

**148110186**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**ABSTRACT**

*Learning activities in schools and universities throughout Indonesia have been suspended, as stated in the Circular Letter of the Minister of Education and Culture Number 4 of 2020 concerning the Implementation of Educational Policies in the Emergency Period for the Spread of Corona Virus Disease (COVID-19). Students must adapt to a new system that has several challenges in its implementation. This causes the mental health of students to be disturbed, including stress. Academic stress is said to be the result of demands related to academics that exceed the abilities that exist in the individual. This study aims to find out how the description of academic stress during the online learning period of students of the Faculty of Psychology at the Islamic University of Riau. The researcher first conducted the sample selection process using Accidental Sampling with a total of 104 subjects. This study uses the PAS (perception academic stress) scale with a total of 18 items. The results of this study based on stress levels were in the moderate category with 45 subjects from 104 subjects. However, based on the aspect of academic expectations, they are in the low category with 45 subjects from 104 subjects, the demands for lectures and exams are in the low category with 42 subjects out of 104 subjects, and aspects of students' academic self-perception are in the low category with 36 subjects from 104 subjects.*

*Keywords: Academic Stress, Online Learning, Students*

وصف الإجهاد الأكاديمي عبر الإنترنت لطلبة كلية علم النفس في قسم علم النفس الجامعة  
الإسلامية الرياوية

أبراهام رزقي س

١٤٨١١٠١٨٦

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

تم إيقاف أنشطة التعلم في المدارس والجامعات في جميع أنحاء إندونيسيا كما توجد رسالة التعميم الثقافي رقم ٤ لعام ٢٠٢٠ انتشار حالات الطوارئ فيروس كورونا في الأمراض (كوفيد -١٩). يجب على الطلبة التكيف مع النظام الجديد الذي يواجه العديد من التحديات في تنفيذه. يؤدي هذا إلى اضطراب الصحة العقلية للطلبة، بما في ذلك الإجهاد. يقال إن الإجهاد الأكاديمي هو نتيجة المطالب المتعلقة بالأكاديميين التي تتجاوز القدرات الموجودة في الفرد. يهدف هذا البحث إلى معرفة كيفية وصف الضغط الأكاديمي أثناء فترة التعلم عبر الإنترنت لطلبة كلية علم النفس بالجامعة الإسلامية الرياوية. أجرى الباحث أولاً عملية اختيار العينة باستخدام أخذ العينات العرضي بإجمالي ١٠٤ شخص. يستخدم هذا البحث مقياس باس (الإجهاد الأكاديمي للإدراك) بإجمالي ١٨ بنداً. كانت نتائج هذا البحث القائمة على مستويات التوتر في الفئة المتوسطة بإجمالي ٤٥ موضوعاً من ١٠٤ شخصاً. ومع ذلك، بناءً على جانب التوقعات الأكاديمية، فهي في الفئة المنخفضة مع ما مجموعه ٤٥ موضوعاً من ١٠٤ مادة، وجوانب المحاضرات ومتطلبات الامتحانات في الفئة المنخفضة بإجمالي ٤٢ موضوعاً من ١٠٤ مادة وجوانب. من الإدراك الذاتي الأكاديمي للطلبة يقع في الفئة المنخفضة بإجمالي ٣٦ مادة من ١٠٤ مادة.

الكلمات المفتاحية: إجهاد أكاديمي، تعلم عبر الإنترنت، طلبة الجامعة

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses memajukan ilmu pengetahuan atau belajar dan dididik dalam bentuk pendidikan tinggi yang terdiri dari sarjana, perguruan tinggi teknologi, sekolah menengah, lembaga penelitian, dan universitas (Hartaji, 2012).

Sementara itu, mahasiswa memiliki peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Perguruan Tinggi adalah lembaga pendidikan yang secara resmi memenuhi kewajiban dan tanggung jawabnya untuk mempersiapkan peserta didik untuk tujuan pendidikan tinggi. Jika Anda dapat menerapkan tridharma pendidikan tinggi, Anda akan dapat mencapai tujuan pendidikan tinggi Anda. Hal ini akan mengaktifkan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (UU RI No. 12 2012). Studi ini merupakan salah satu aspek dari tridharma pendidikan tinggi, suatu kegiatan penelitian yang dirancang untuk memungkinkan individu memperoleh pengetahuan empiris dan teoritis baru dan siswa memperoleh pengetahuan empiris dan teoritis baru. Kegiatan penelitian dalam bentuk disertasi diperlukan, termasuk mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan empiris dan teoritis baru. Seiring berjalannya waktu seorang mahasiswa mengalami kendala dalam proses belajar untuk menyelesaikan tugas wajib yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, tidak

sedikit mahasiswa yang mengalami stress dalam menghadapinya. Stress itulah menjadi salah satu penyebab utama seorang mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Mengingat penyebaran virus yang begitu cepat dan meningkatnya jumlah korban positif, Presiden Joko Widodo telah menetapkan wabah virus Corona COVID 19 sebagai bencana nasional. Beberapa aturan dan pedoman terus ditegakkan untuk menahan penyebaran virus ini dan memutus mata rantainya. Salah satunya dengan menerapkan pedoman jarak sosial agar masyarakat dapat menjaga jarak fisik untuk melindungi diri dari penyebaran virus. Selain itu, bekerja dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah di rumah, jarak sosial, dan menjaga kesehatan pribadi semua akan terus dilakukan. Sekolah dan universitas sebagai lembaga pendidikan formal harus menyikapi situasi ini secara adil dan mengambil sikap yang tepat. Kegiatan pembelajaran di sekolah dan perguruan tinggi di seluruh Indonesia, sebagaimana dijelaskan dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 (COVID19) tentang penerapan kebijakan pendidikan yang diperlukan untuk meminimalkan penyebaran infeksi virus corona pada tahun 2020. Dihentikan sementara.

Kesehatan fisik dan mental siswa, guru, dan masyarakat sekolah secara keseluruhan merupakan aspek penting dari kegiatan pendidikan di sekolah dan universitas. Penerapan blokade terlihat pada 76,5% populasi sebagai solusi sementara untuk mencegah penyebaran virus. Namun, ada beberapa masalah yang bisa ditimbulkan, seperti masalah mental, sosial,

keuangan, dan akademik. Jika kegiatan ilmiah “mati”, bukan berarti kegiatan pembelajaran tidak dilakukan. Mendikbud mengatakan ruang kegiatan belajar dipindahkan dari sekolah ke rumah agar proses pembelajaran dapat berlangsung normal, namun tidak mengesampingkan siswa beradaptasi dengan situasi stres baru dalam pola yang belum dipahami sawah.

Perubahan ini memaksa siswa untuk beradaptasi dengan sistem baru yang menyebabkan beberapa tantangan dalam implementasinya. Diantaranya, jaringan internet yang terbatas harus stabil dan memadai, penyampaian materi kuliah tidak sejelas mata kuliah tatap muka, dan jadwal kuliah yang tertunda.

Hal tersebut menyebabkan kesehatan mental mahasiswa terganggu, diantaranya adalah stress. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia melakukan survey mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Hasilnya adalah dari 4.010 responden 64,8% mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi dan 74,8% mengalami trauma.

Menurut Mohsenzadeh ( dalam Jahanian, 2012 ) Menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan, yang mengarah pada persepsi jarak antara kebutuhan situasi yang berasal dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Stres yang berlebihan juga akan berdampak negatif pada

kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres yang berlebihan akan mempengaruhi lingkungan sosial, keluarga, kemampuan belajar dan prestasi akademik (Veena, dan Shastri, 2016).

Robbins (2013) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan cara alternatif untuk mengatasi stres yang dialami seseorang. Stres sendiri merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan tuntutan yang timbul dari situasi yang timbul dari kondisi biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Sarafino, 2008).

Secara berangsur-angsur banyak organisasi mengadopsi online learning sebagai metode penyampaian utama untuk melatih para pegawai. Meskipun penggunaan sistem belajar online merupakan sesuatu yang mahal dari segi penggunaan paket data namun dapat ditarik suatu manfaat yang sangat esar dari strategi tersebut baik bagi peserta didik maupun bagi pendidik.

Banyak instruktur menggunakan metode pembelajaran, dari pembelajaran kelas tradisional hingga pembelajaran online. Yang menjadi perhatian penting dalam pembelajaran online adalah pelaksanaan pembelajaran. Saat ini banyak siswa yang mengeluh sedikit kewalahan mengikuti proses pembelajaran karena banyak tugas yang tidak memiliki materi yang cukup. Aplikasi e-learning Whatsapp dan Zoom masih membingungkan siswa. Koordinasi dan upaya diperlukan untuk memfasilitasi kuliah online. Selain itu, diperlukan upaya untuk memahami materi yang disampaikan dalam bentuk video atau live streaming, biasanya

secara tertulis atau lisan. Namun dalam hal ini terdapat beberapa keluhan dari siswa yang merasa bosan karena metode pembelajaran yang monoton.

Dampak yang terjadi mulai dari libur yang berkepanjangan hingga pemerintah membuat keputusan untuk melakukan belajar secara daring (Dalam jaringan) untuk memaksimalkan proses belajar mengajar tetap berjalan. Tidak dapat dipungkiri bahwa dengan kebiasaan baru ini membuat banyak mahasiswa yang mengalami stress, antara lain materi kuliah yang tidak bisa dipahami, keterbatasan kuota untuk mengakses ataupun melaksanakan kuliah online hingga jaringan yang tidak stabil.

Hal ini sejalan dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama mengikuti perkuliahan daring. Observasi dilakukan kepada anggota organisasi yang diikuti oleh peneliti. Sejak perkuliahan dilaksanakan dengan daring, banyak anggota organisasi yang bermalas-malasan untuk masuk kuliah. Terkadang hanya masuk ke *link* yang dikirimkan, namun tidak mendengarkan apa yang disampaikan oleh dosen. Hal ini membuat nilai mereka menjadi turun.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Barseli (2018) yang menyelidiki hubungan antara stres akademik dan hasil belajar siswa, hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang diajukan dalam penelitian ini didasarkan pada stres akademik dan hasil belajar siswa yang dapat diterima, yaitu antara. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa. Besarnya korelasi negatif sebesar 0,220 dapat diartikan bahwa semakin tinggi beban belajar maka semakin

rendah hasil belajar siswa, dan sebaliknya semakin tinggi hasil belajar siswa maka semakin rendah beban belajar. Hasil ini mendukung pandangan Alvin (Eryanti, 2012) bahwa stres akademik disebabkan oleh dua faktor, internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah tekanan untuk mengeksekusi. Persyaratan kinerja dari berbagai pemangku kepentingan, seperti orang tua, guru, dan rekan kerja, dapat dilihat sebagai tekanan bagi beberapa siswa. Bagi siswa yang merasa tuntutan itu sebagai tekanan menghambat pencapaian hasil belajar tingkat tinggi. Hal ini menjadi beban bagi siswa untuk berhasil di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian yaitu: “gambaran stress akademik pada masa belajar online mahasiswa psikologi UIR”

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu bagaimanakah gambaran stres akademik pada masa belajar online mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Riau.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran stress akademik pada masa belajar online mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Riau.

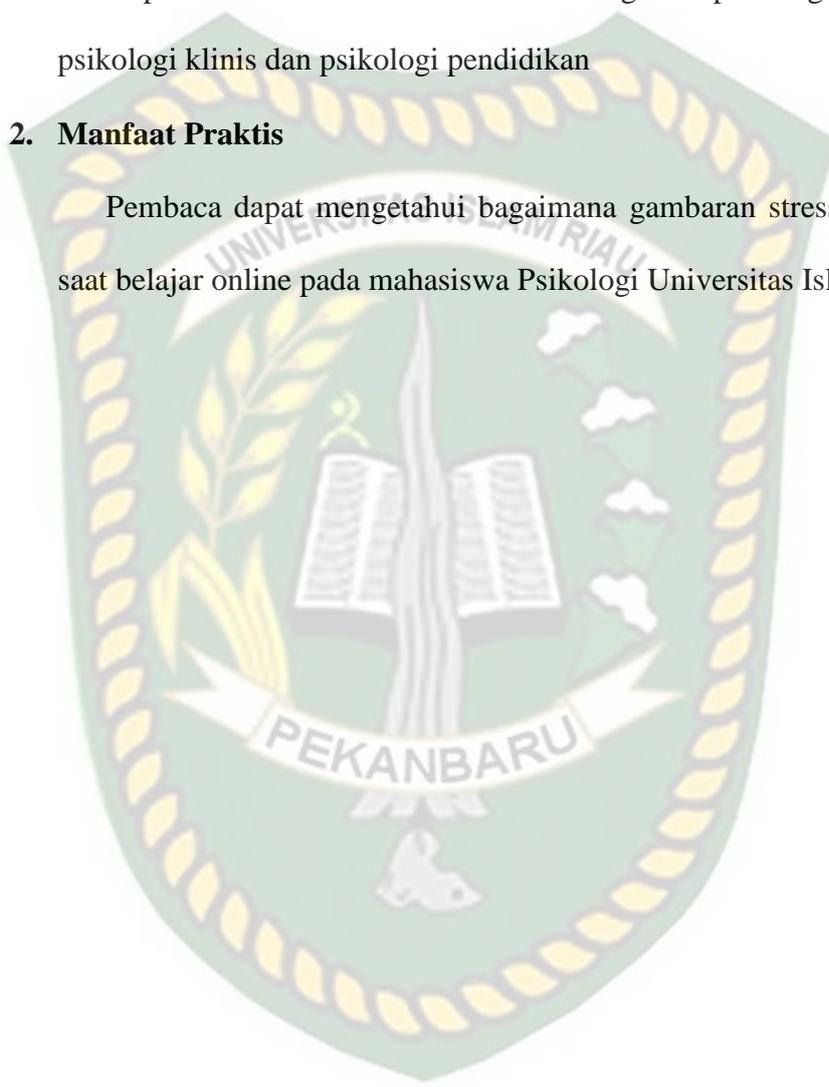
## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah referensi dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi pendidikan

### 2. Manfaat Praktis

Pembaca dapat mengetahui bagaimana gambaran stress akademik saat belajar online pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau



## BAB II

### TINJAUAN USTAKA

#### 2.1 Stres akademik

##### A. Pengertian Stress Akademik

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu (Garniwa, I. 2007) (Sarafino, 2006; Wardi, R., & Ifdil, I. (2016) (Anggola & Ongori 2009; Pratama, MR, 2015; Siska, M., 2011) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi kesenjangan antara persyaratan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres adalah reaksi seseorang terhadap suatu situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres (stressor) dan mengancam atau mengganggu kemampuan untuk menghadapinya (Santrock, 2007; Diponegoro, AM, dan Thalib, SB 2001; Dari, PT. S. D. & Frau D.S. 2012.

Menurut Calaguas (2011) stres sekolah merupakan sumber stres yang terjadi di lingkungan sekolah. Menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) stres akademik adalah hasil dari keutuhan terkait akademik yang melebihi kelangsungan hidup individu. Menurut Nakalema dan Ssenyoga (2012) stres akademik disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi informasi yang berlebihan tekanan akademik amisi yang tidak realistis peluang yang terbatas dan daya saing yang tinggi.

Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari

lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Gunawati dan Listiara (2006) menyatakan seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut. Perbedaan karakteristik pada setiap individu akan menentukan respon terhadap encouragement yang menjadi sumber stres, sehingga respon yang dihasilkan akan berbeda-beda walaupun encouragement yang menjadi sumber stresnya sama (Gunawati & Listiara, 2006).

Menurut Manjula dan Vijayalaxmi (2012), penyebab stres akademik adalah kebiasaan belajar yang buruk, harapan siswa yang tinggi, masalah belajar, dan status sosial ekonomi keluarga yang buruk. Stres penelitian di kalangan siswa sudah lama dipelajari, terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangnya hubungan dengan siswa dan guru lain, keluarga dan masalah di rumah, Disebabkan oleh semester, auditorium yang penuh sesak dan sumber daya yang terlalu padat dan tidak memadai untuk penelitian ilmiah (Angola dan Ongori, 2009).

Stres tidak hanya berdampak negatif bagi individu, tetapi juga berdampak positif. Efek positif dari stres adalah meningkatkan kesadaran dan mendorong individu untuk memiliki pengalaman baru (Syamsu Yusuf, 2011:103). Menurut penelitian Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013), mahasiswa sering mengalami depresi karena tuntutan akademik

dan stres, dan penyebab stres yang dialami mahasiswa adalah akademik, sosial budaya, dan lingkungan. Ada perbedaan yang signifikan, seperti sebagai target dan masalah psikologis stres (Brand & Klein, 2009). Menurut Nakalema dan Ssenyonga (2014), stres akademik disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademik, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas dan daya saing yang tinggi.

Menurut Mashudi (2012), ketika seseorang mengalami stres, ada beberapa gejala: fisik dan psikologis. Gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, tekanan darah tinggi, jantung berdebar, susah tidur, malaise, keringat dingin, dan kehilangan nafsu makan. Gejala kejiwaan ditandai dengan kegelisahan dan ketakutan, kurang konsentrasi, ketidakpedulian, pesimisme, kehilangan humor, diam, kemalasan, sering fantasi, dan sering marah dan agresi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang timbul dari ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dengan kesenjangan antara persyaratan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Ketika berpotensi berbahaya, mengancam, merusak, di luar kendali, atau diungkapkan secara verbal, stres lain adalah stres yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Persyaratan ilmiah antara lain persaingan perkuliahan dan semakin kompleksnya materi perkuliahan yang semakin sulit (Heiman dan Kariv, 2005).

## **B. Aspek-Aspek Stress Akademik**

Bedelwey dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa ada tiga aspek yang mempengaruhi stres akademik.

### **1. Harapan akademik**

Aspek ini terkait dengan tingginya ekspektasi akademik mahasiswa. Harapan ini bisa datang dari diri sendiri atau dari lingkungan seperti anggota keluarga atau guru.

### **2. Persyaratan kuliah dan ujian**

Aspek ini berkaitan dengan pandangan siswa terhadap segala bentuk pendidikan dan persyaratan ujian. Kesulitan dalam menghadapi tuntutan yang berlebihan atau berlebihan pada perkuliahan dan ujian.

### **3. Kesadaran diri akademik siswa**

Aspek ini terkait dengan persepsi negatif tentang kemampuan diri di dunia akademis. Pengakuan ini terjadi ketika siswa tidak dapat memenuhi persyaratan akademik mereka.

## **C. Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik**

Daradjat (2003) dalam Berselli, dkk (2020) menjelaskan ada beberapa faktor yang mengakibatkan stress akademik, yaitu :

### **1. Frustrasi**

Hampir seluruh proses belajar mengajar dilaksanakan secara online. Bagi yang memiliki fasilitas memadai hal ini tidak menjadi masalah. Tapi bagi mereka yang memiliki fasilitas yang minim seperti akses

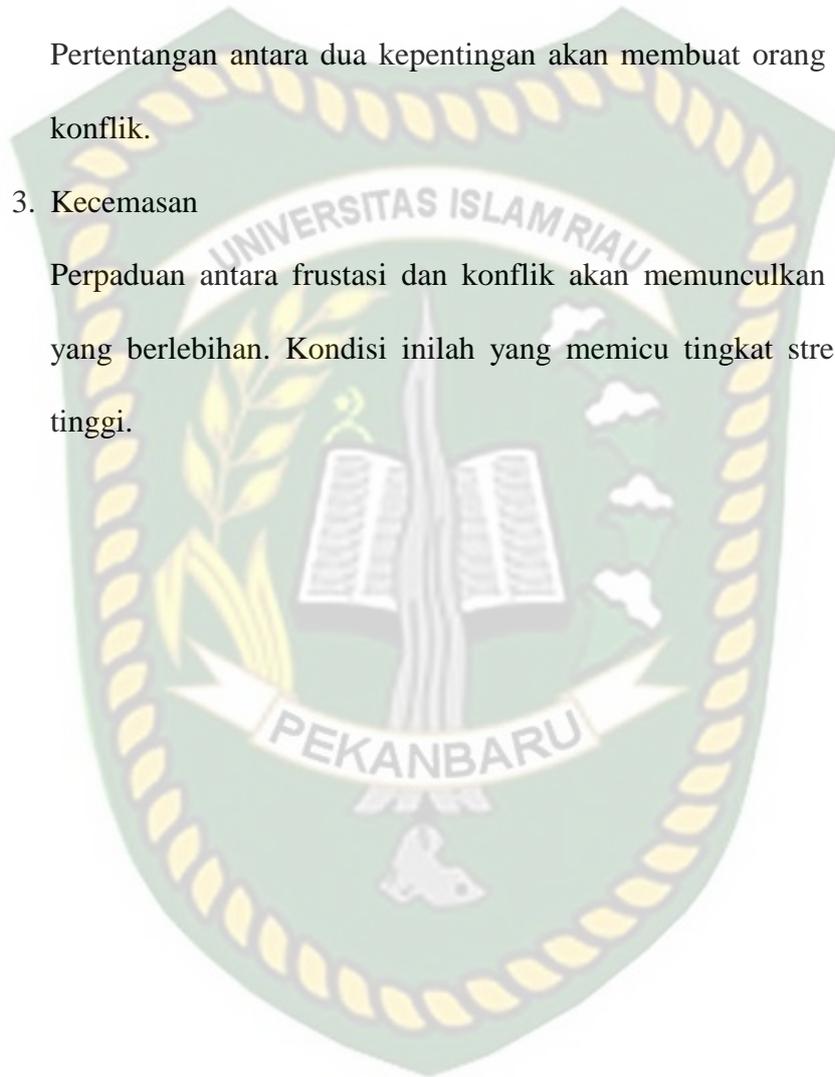
internet bahkan tidak mempunyai gadget, ini akan menyebabkan mereka menjadi stress.

## 2. Konflik

Pertentangan antara dua kepentingan akan membuat orang mengalami konflik.

## 3. Kecemasan

Perpaduan antara frustrasi dan konflik akan memunculkan kecemasan yang berlebihan. Kondisi inilah yang memicu tingkat stress semakin tinggi.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian deskriptif kuantitatif. Studi deskriptif dan kuantitatif adalah studi yang membuat data tersedia, menyajikan, menganalisis, dan menginterpretasikan data (Narbuko dan Achmadi, 2003). Data kuantitatif diperoleh dengan menganalisis skala stres akademik tanggapan responden dan memberikan gambaran tentang penjelasan stres akademik selama pembelajaran online bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Liau.

#### **3.2 Variabel penelitian**

Penelitian ini menggunakan satu variabel. Variabel adalah apa yang Anda amati dalam penelitian Anda. Variabel sering direpresentasikan sebagai faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diamati atau diselidiki.

Yang menjadi variabel dalam penelitian ini ialah : stress akademik ( Y )

#### **3.3 Definisi Operasional**

Definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut: Stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik atau akademik yang berada di luar kemampuan siswa dan tidak dapat dikelola. Stres akademik didefinisikan sebagai persepsi individu tentang stresor akademik dan respons fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stresor ini. Untuk mengukur stress akademik pada

mahasiswa menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bedewey dan Gabriel (2015) yaitu: a) ekspektasi akademik, b) tuntutan perkuliahan dan ujian, c) persepsi diri akademik mahasiswa

### 3.4 Subjek penelitian

#### a. Populasi Penelitian

Pada penelitian ini, populasinya ialah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dengan jumlah mahasiswa sebanyak 1.450 orang.

#### b. Sampel penelitian

Penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 10 % dapat dilihat dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} \quad \text{Keterangan :}$$

$$n = 1450 / 1 + 1450 (0.1)^2 \quad n : \text{Total Sampel}$$

$$n = 1450 / 1 + 14.5 \quad N : \text{Total Populasi}$$

$$n = 1450 / 15.5 \quad e : \text{Batas Toleransi Kesalahan}$$

$$n = 94$$

Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini yaitu *Accidental Sampling*, dengan mengumpulkan jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan memberikan kuesioner penelitian kepada mahasiswa Psikologi yang tanpa sengaja ditemui peneliti yang sedang mengikuti pembelajaran

secara online dikarenakan *COVID 19* yang sedang mewabah saat ini, dimana pemerintah mengajurkan kepada seluruh jajaran pendidikan untuk melakukan pembelajaran secara online.

### **3.5 Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner yang telah diberikan skala. Skala adalah pernyataan yang disusun untuk mengungkap hal tertentu terhadap pernyataan tersebut. Pada penelitian ini menggunakan skala PAS (*perception academic stress*) oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yang terdiri dari 18 aitem. Skala ini penulis adaptasi dari penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Affani (2021).

**Tabel 1. Blue Print Skala PAS**

Variabel	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah Item	Bobot	
Stress Akademik	Ekspektasi Akademik	Ekspektasi kompetisi antar mahasiswa	1	-	1	12,5%	
		Ekspektasi Dosen terhadap pencapaian mahasiswa	2,3	-	2	12,5%	
		Ekspektasi orang tua terhadap pencapaian anaknya sebagai mahasiswa	4	-	1	12,5%	
		Tuntutan Perkuliahan dan Ujian	Alokasi waktu untuk pembelajaran dan tugas	-	5,9	2	12,5%
		Porsi tugas yang diberikan pada mahasiswa	6,7	-	2	12,5%	
		Kondisi saat menghadapi ujian	10,11,12	-	3	12,5%	
		Persepsi diri akademik mahasiswa	Persepsi terhadap kemampuan diri yang positif dalam bidang akademik	-	13,14,15	3	12,5%
		Persepsi terhadap kemampuan diri yang negatif dalam bidang akademik	16,17,18	-	3	12,5%	
		<b>Total</b>			12	6	18

### 3.6 Validitas dan reliabilitas alat ukur

#### 1. Validitas alat ukur

Menurut Azwar (2015), validitas adalah pengukuran yang bertujuan untuk menentukan validitas suatu alat tes. Jika hasilnya memenuhi kriteria standar, tes tersebut dapat dianggap valid. Validitas yang relevan dengan penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi adalah keabsahan yang

diperkirakan dengan melakukan verifikasi terhadap isi yang akan diteliti berdasarkan pendapat seorang ahli. Pertanyaan yang dijawab dalam survei adalah item tes, masing-masing mewakili keseluruhan komponen dari apa yang diukur.

## 2. Reliabilitas alat ukur

Azwar (2015) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat ukur konsistensi yang berjalan ketika proses tes pengukuran dijalankan pada subjek yang sama. Tinggi rendahnya reliabilitas secara empiris ditunjukkan dengan nilai numerik yang disebut koefisien reliabilitas. Jika koefisien korelasinya tinggi, itu adalah alat ukur yang valid, dan jika korelasinya rendah, itu tidak dapat diandalkan. Gunakan faktor reliabilitas alpha Cronbach untuk menentukan reliabilitas instrumen.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Bungin (2011), pembuatan hasil penelitian statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan hanya keadaan fenomena sosial yang ada, tanpa melihat hubungan yang ada. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan atau mendeskripsikan data yang terkumpul untuk memberikan gambaran yang jelas melalui pengumpulan, penyuntingan, dan analisis data sehingga dapat terlihat gambaran umum dari objek yang diamati (Sugiono, 2014).

Hasil analisis dari penelitian ini adalah deskripsi tabel dan grafik stres akademik selama pembelajaran online untuk mahasiswa psikologi di Universitas Islam Riau. Perhitungan analisis yang dilakukan terdiri dari

mencari mean dan SD (standar deviasi) dengan menggunakan program SPSS

21.0 For Windows.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Prosedur Penelitian

##### 4.1.1 Persiapan alat ukur penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Affani (2021) dengan alat ukur *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu Ekspektasi Akademik, Tuntutan Perkuliahan dan Ujian, dan persepsi diri akademik mahasiswa. Skala ini terdiri dari 18 butir aitem.

#### 4.2 Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaannya penelitian dilakukan pada tanggal 25 September 2021 sampai 10 Oktober 2021, dengan jumlah subjek sebanyak 104 subjek penelitian, penelitian yang dilakukan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Peneliti terlebih dahulu melakukan proses pemilihan sampel menggunakan *Accidental Sampling*, dengan mengumpulkan jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan memberikan kuesioner penelitian kepada mahasiswa Psikologi yang tanpa sengaja ditemui peneliti.

### 4.3 Hasil Analisis Data

#### 4.3.1 Data Demografi

Subjek pada penelitian ini berjumlah 104 subjek dengan data demografi yang bisa disimpulkan adalah jenis kelamin, semester, dan usia. Deskripsi data demografi subjek peneliti sajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 2. Data Demografi Subjek**

Data Demografi		F	%
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-Laki	14	14%
	Perempuan	90	90%
<b>Usia</b>	17 Tahun	2	2%
	18 Tahun	6	6%
	19 Tahun	22	22%
	20 Tahun	16	16%
	21 Tahun	24	24%
	22 Tahun	12	12%
	23 Tahun	6	6%
	24 Tahun	10	10%
<b>Semester</b>	25 Tahun	2	2%
	26 Tahun	4	4%
	3	28	28%
	5	52	52%
	7	14	14%
	9	10	10%

### 4.4 Hasil Uji Deskriptif

#### 4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengkonfirmasi data berdistribusi normal. Menurut Azwar (2012), jika nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka data dianggap berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, distribusi normal data dapat ditentukan dengan menguji dua variabel pada skala penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan

aplikasi SPSS20 for Windows. Hasil uji normalitas disebut berdistribusi normal jika *asym.sig* (2tailed) > 0,05, sebaliknya data berdistribusi tidak normal jika *asym.sig* (2tailed) < 0,05. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel berikut oleh peneliti.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
<b>Variabel</b>	<b>Skor K-SZ</b>	<b>Asymp.Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Stress Akademik	.066	0.200*	Normal

Berdasarkan tabel diatas, skala Stress Akademik diperoleh *asym.sig* sebesar 0.200\* ( $p > 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada skala stress akademik berdistribusi normal.

#### 4.4.2 Uji Deskriptif

Setelah mengolah data dengan SPSS 20.0 for Windows, survei lapangan mahasiswa Psikologi di Sekolah Islam Universitas Liau menjelaskan stres akademik selama pembelajaran online menghasilkan data yang menunjukkan skor virtual dan empiris sawah. Skor, rata-rata (means), dan standar deviasi pada kedua skala survei tercantum dalam tabel berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel Penelitian	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Stress Akademik	73	43	59,3	5,6	60	15	37,5	6.2

Berdasarkan data gambaran umum skor Stress Akademik pada tabel diatas dibuat dalam bentuk kategorisasi. Kategorisasi di buat dengan tujuan untuk mengelompokkan subjek atau objek secara berjenjang berdasarkan aspek-aspek yang di ukur (Azwar, 2012).

Hasil analisis data penelitian selanjutnya didistribusikan dalam bentuk kategorisasi skala yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD) empirik dari tiap skala. Kategorisasi didapatkan dari nilai *mean* empirik dan standar deviasi empirik. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. Rumus Kategorisasi**

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1.5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan analisis data menggunakan rumus tersebut, maka untuk stress akademik terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah yang disajikan peneliti pada tabel berikut :

**Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Stress Akademik**

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 73$	7	6,7%
Tinggi	$62,04 \leq X < 72$	17	16,3%
Sedang	$56,42 \leq X < 61$	45	43,3%
Rendah	$50,8 \leq X < 55$	30	28,8%
Sangat Rendah	$X \leq 43$	5	4,8%
TOTAL		104	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut, secara kategorisasi menunjukkan subjek pada penelitian ini memiliki skor stress akademik yang berada pada kategori sedang dengan jumlah 45 subjek dari 104 subjek.

**Tabel 7. Kategorisasi Berdasarkan Aspek Ekspektasi Akademik**

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 20$	7	6.7%
Tinggi	$15 \leq X < 17$	11	10.6%
Sedang	$13 \leq X < 14$	32	30.8%
Rendah	$10 \leq X < 12$	45	43.3%
Sangat Rendah	$X \leq 7$	9	8.7%
TOTAL		104	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut, secara kategorisasi berdasarkan aspek ekspektasi akademik menunjukkan subjek pada penelitian ini memiliki skor yang berada pada kategori rendah dengan jumlah 45 subjek dari 104 subjek.

**Tabel 8. Kategorisasi Berdasarkan Aspek Tuntutan Perkuliahan dan Ujian**

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 38$	4	3.8
Tinggi	$30 \leq X < 33$	29	27.9
Sedang	$28 \leq X < 29$	21	20.2
Rendah	$25 \leq X < 27$	42	40.4
Sangat Rendah	$X \leq 20$	8	7.7
TOTAL		104	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut, secara kategorisasi berdasarkan aspek tuntutan perkuliahan dan ujian menunjukkan subjek pada penelitian ini

memiliki skor yang berada pada kategori rendah dengan jumlah 42 subjek dari 104 subjek.

**Tabel 9. Kategorisasi Berdasarkan Aspek Persepsi Diri Akademik Mahasiswa**

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 20$	4	3.8
Tinggi	$16 \leq X < 17$	12	11.5
Sedang	$14 \leq X < 15$	33	31.7
Rendah	$12 \leq X < 13$	36	34.6
Sangat Rendah	$X \leq 9$	19	18.3
TOTAL		104qd	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut, secara kategorisasi berdasarkan aspek persepsi diri akademik mahasiswa menunjukkan subjek pada penelitian ini memiliki skor yang berada pada kategori rendah dengan jumlah 36 subjek dari 104 subjek.

#### 4.5 Pembahasan

Stres yang ada saat ini merupakan bagian dari kehidupan modern. Karena stres telah menjadi bagian integral dari kehidupan di sekolah, di tempat kerja, di keluarga, dan di mana-mana. Stres juga dapat terjadi pada siapa saja, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia (Kupriyanov et al., 2014). Dalam lingkungan akademik, stres adalah pengalaman yang dialami banyak siswa baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Hal ini disebabkan banyak persyaratan ilmiah yang harus dihadapi, seperti makalah dan ujian.

Dalam penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dengan jumlah subjek sebanyak 104

mahasiswa diperoleh hasil berdasarkan tingkat stress berada pada kategori sedang dengan jumlah 45 subjek dari 104 subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap *et al* (2020) bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stress pada kategori sedang.

Berdasarkan beberapa aspek yang diteliti, peneliti juga mengklasifikasikan tingkat stres subjek. Aspek harapan penelitian berada pada subkategori, dengan jumlah 45 mata pelajaran dari 104 mata pelajaran, dan aspek pendidikan dan persyaratan ujian ada pada subkategori 104 mata pelajaran dengan jumlah 42 mata pelajaran, yang merupakan aspek kemandirian siswa. Persepsi berada pada subkategori, dengan jumlah 36 subjek dari 104 subjek.

Diklasifikasikan menurut aspek yang diperhatikan oleh penulis, rata-rata tingkat stres siswa berada pada kategori rendah. Perbedaan ini dapat terjadi karena interval klasifikasi dilihat berdasarkan stres akademik dan berbagai aspek penelitian. Sebagian besar siswa dengan stres akademik dalam kategori yang lebih rendah melaporkan bahwa pembelajaran online sebenarnya memudahkan untuk menyelesaikan kuliah dan pekerjaan rumah. Hal ini terjadi karena tidak adanya pengawasan langsung dalam proses perkuliahan. Misalnya, saat membagikan materi secara online, siswa tidak dapat menyalakan kamera untuk melanjutkan aktivitas lain atau berkolaborasi dengan teman sekelas dalam ujian.

Lazarus dan Folkman (Gaol, 2016) berpendapat bahwa diversifikasi merupakan sumber utama stres yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi

berbahaya. Dengan kata lain, stres merupakan hasil dari suatu transaksi yang melibatkan proses penilaian antara individu dengan sumber stres. Selain itu, penyebab stres adalah suatu peristiwa atau situasi di mana pikiran atau tubuh berada di luar kemampuan untuk mengatasi penyebab stres.

Kuliah daring mempunyai banyak sekali pengaruh dalam kemampuan mahasiswa yg menciptakan kemampuan mahasiswa lebih semakin tinggi atau bahkan menurun. Mahasiswa yg lebih menyenangi metode belajar secara berdikari merasa lebih nyaman & lebih gampang tahu menggunakan system belajar daring. Tetapi kebalikannya, apabila mahasiswa yg lebih menyenangi system belajar menggunakan berkumpul beserta orang poly pada satu ruangan akan merasa kesulitan pada proses belajar memakai system daring & mahasiswa yg terbiasa tahu penerangan materi secara eksklusif akan merasa kesusahan pada tahu suatu penerangan (Harahap, 2020).

Kelemahan penelitian ini merupakan peneliti sulit mencari subjek. Hal ini dikarenakan penyebaran skala yg dilakukan secara online yg menciptakan subjek mau mengisi skala. Salah satu sebab merupakan subjek sibuk atau terkendala sang jaringan. Selain subjek, peneliti jua mengalami kesulitan pada mencari bahan surat keterangan yg sinkron menggunakan yg peneliti lakukan.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa stress akademik pada mahasiswa Psikologi UIR diikuti oleh 104 responden. jika dilihat berdasarkan tingkat stress secara menyeluruh berada pada kategori sedang dengan jumlah subjek 45 responden (43,3%) dari 104 subjek. Artinya bahwa mahasiswa Psikologi UIR memiliki stress akademik yang baik, tidak tergolong rendah ataupun tergolong tinggi namun dalam kategori sedang.

#### 5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adapun saran yang peneliti berikan ialah :

##### 5.2.1 Mahasiswa

Mahasiswa harus lebih focus lagi dalam melaksanakan perkuliahan secara daring. Mahasiswa harus mulai membiasakan diri dengan system perkuliahan yang diberlakukan saat ini demi kepentingan bersama.

##### 5.2.2 Fakultas

Dalam proses pembelajaran daring disarankan kepada Fakultas untuk membuat peraturan selama proses pembelajaran. Peraturan yang

dibuat terkait tata tertib dalam mengikuti pembelajaran, seperti memakai pakaian yang sopan, hadir tepat waktu, dan yang paling penting adalah mengaktifkan kamera selama pembelajaran online. Fakultas juga bisa menggunakan *co-host* sebagai pemantau dalam pembelajaran online, hal ini bertujuan untuk melihat siapa saja yang melanggar tata tertib. Selanjutnya, Fakultas memberikan sanksi bagi para pelanggar.

### 5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan subjek yang lebih banyak dan tersebar di seluruh fakultas. Disarankan juga untuk membatasi subjek dengan karakteristik-karakteristik yang digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta:Bandung
- Azwar, S. 2015. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta:Pustaka pelajar
- Azwar, S. 2014. *Pengantar Psikometri*. Yogyakarta:Pustaka pelajar
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta:Pustaka pelajar
- Harahap, A. C. P., D. P., & Dhama, S.R. 2020. *Analisis Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. Jurnal kajian Konseling dan Pendidikan*. 3(1): 10-14
- Barseli,M., & Bellinawati, N. 2015. *Konsep Stress Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3) :143. <https://doi.org/10.292110/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. 2015. *Examining Perseptions Of Academics Stress And Its Sources Among University Students. The Perception Of Academic Stress Scale*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Gaol, L. 2016. *Teori Stress: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi*. 24(1).
- Santrock, J. W. 2012. *Perkembangan Masa Hidup. Edisi Ketiga*. Erlangga
- Perhimpunan Dokters Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Infografik Masalah Psikologis Terkait Pandemi COVID-19 di Indonesia. 12 November 2020. <https://pdksji.org/home>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Surat Edaran MendikbudNomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia:2020
- Vibriyanti, D. 2020. Kesehatan Mental masyarakat mengelola kecemasan di tengah pandemic covid-19. *Jurnal Kependud Indonesia*. 275: 93-188