

# **GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM BELAJAR ONLINE**

## **SKRIPSI**

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



**MERI EFRIANTI**

**148110101**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Meri Efrianti

NPM : 148110101

Judul Skripsi : Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Terhadap Belajar Online

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum dipergunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 2 Agustus 2021

Yang menyatakan

**Meri Efrianti**

**148110101**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin rahmat Allah Subhanahuwata'ala, Skripsi ini saya

Persembahkan khusus untuk:

Kedua Orang Tua ku

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



## MOTTO

“ Temukan keseimbangan dalam hidup mu, bekerja keraslah tapi jangan biarkan bekerja mengambil alih hidupmu, dan kamu akan kehilangan diri mu sendiri”

“ Tidak apa-apa jika berjalan lambat dalam meraih mimpi  
Tidak ada kata terlambat dalam mengejar sesuatu, ketahuilah siapa dirimu dan ketahuilah bahwa dirimu layak untuk meraihnya.  
Jangan membandingkan dirimu dengan oranglain karena setiap orang itu berbeda.

Bertawakal kepada Allah SWT ”

~ Meri Efrianti ~

## Kata Pengantar

*Assalamu'alaikum, wr.wb*

*Alhamdulillah rabbi'l'alamin*, Dengan rahmat dan hidayah kehadiran Allah SWT 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 Stres Akademik pada Mahasiswa Terhadap Belajar online”. 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.
6. Ibu juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas islam Riau. Yang telah membantu memberika arahan, dorongan dan bantuan dan membantu menyebarkan skala penelitian milik peneliti.

7. Bapak Didik Widianoro M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Ibu Icha Herawati, S.Psi., M.Soc., Sc (Selaku Pembimbing skripsi yang selalu memberikan arahan, Motivasi, dorongan dan bantuan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi.
9. 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.
10. 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.
11. Terimakasih kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.
12. Terima kasih kepada orangtua Penulis (Bapak Razali dan Ibu Harmis) yang telah memberikan dukungan motivasi dan dorongan kepada saya selama proses penyusunan skripsi serta keluarga yang lainnya.
13. Terima kasih kepada rekan seperjuangan Dernita Kristiani bagariang. Yang turut membantu menyumbangkan pikiran dan teman ngopi.
14. Kepada teman Seangkatan dan adik tingkat di fakultas psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi penulis.

15. Kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan sampai menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan , dukungan dan motivasi. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 2 Agustus 2021

Penulis

Meri Efrianti



## 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.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1. Stres Akademik.....	10
2.1.1. Pengertian Stres Akademik.....	10
2.1.2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	14
a. Aspek Biologis.....	14
b. Stressor.....	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	15
a. Faktor Biologis.....	15
b. Faktor Lingkungan.....	16
2.1.4 Penyebab Stres Akademik.....	16

a. Faktor Internal.....	16
b. Faktor Eksternal.....	17
2.1.5 Dampak Stres Akademik.....	18
a. Masalah Kesehatan.....	18
b. Psikologis.....	18
c. Interaksi Interpersonal.....	18
2.2 Pembelajaran Daring.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
3.1 Identifikasi Variable Penelitian.....	21
3.2 Definisi Operasional.....	21
3.3 Subjek Penelitian.....	21
3.3.1 Populasi Penelitian.....	22
3.3.2 Sample Penelitian.....	22
3.3.3 Teknik Pengambilan Sample.....	23
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	23
3.5 Validitas dan Reabilitas.....	24
3.5.1 Validitas Skala.....	24
3.5.2 Realibitas Alat Ukur.....	25
3.6 Metode Analisis Data.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1 Persiapan Penelitian.....	27
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.3 Hasil Penelitian.....	29
4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian.....	29
4.3.2 Gambaran Data Penelitian.....	30
4.3.3 Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Secara Umum.....	32
4.3.4 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.3.5 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Semester.....	34
4.3.6 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	36

4.4	Pembahasan.....	37
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>43</b>
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>48</b>



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
 Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala Stres Akademik

Tabel 4.1 *Blueprint* Skala Stres Akademik Sebelum Try out

Tabel 4.2 *Blueprint* Skala Stres Akademik Sesudah Try out

Tabel 4.3 Deskripsi Data Demografi

Tabel 4.4 Rentang Skor Penelitian

Table 4.5 Rumus Kategorisasi

Table 4.6 Kategorisasi Skor Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa

Table 4.7 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Stres Akademik pada Mahasiswa

Table 4.8 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa

Table 4.9 Tabel *Chi-Square Tests*

Table 4.10 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Berdasarkan Semester pada Mahasiswa

Table 4.11 *Chi-Square Tests* Berdasarkan Semester

Table 4.12 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Berdasarkan Usia

Table 4.13 *Chi-Square Tests*

## DAFTAR LAMPIRAN

- A. **Skala Penelitian**
- B. **Kuesioner Penelitian**
- C. **Hasil Data Penelitian**
- D. **Hasil Data Statistik**
- E. **Hasil Data Frekuensi Usia**
- F. **Hasil Data Frekuensi Semester**
- G. **Hasil Data Kategorisasi Nilai Stres Akademik**
- H. **Hasil Data *Chi-Square Tests* Nilai Stres Akademik**
- I. **Hasil Data Kategorisasi Skor Berdasarkan Jenis Kelamin**
- J. **Hasil Data *Chi-Square Tests* Jenis Kelamin**
- K. **Hasil Data Kategorisasi Skor Berdasarkan Semester**
- L. **Hasil Data *Chi-Square Test* Semester**
- M. **Hasil Data Kategorisasi Skor Berdasarkan Usia**
- N. **Hasil Data *Chi-Square Tests* Usia**

# GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PADA BELAJAR ONLINE

Meri Efrianti  
148110101

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## Abstrak

Pandemi Covid-19 terjadi hampir seluruh dunia menyebabkan kegiatan yang melibatkan banyak orang harus dihindari, salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar. Suatu wabah yang mengakibatkan adanya perubahan di dunia pendidikan Indonesia yang menyebabkan semua peserta didik melakukan proses belajar di rumah dengan metode pengajaran jarak jauh atau daring. Stres akademik merupakan kondisi dimana individu mengalami adanya tekanan dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stressor akademik (Govaerts & Gregoire, 2004). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa terhadap belajar online. Metode pengumpulan data memakai skala stres akademik yang telah diadaptasi oleh Indah Indria (2018). Sampel penelitian ini berjumlah 87 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampling yang digunakan ialah *stratified random sampling*. Analisis yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *Alpha Cronbach*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai koefisien signifikansi sebesar 0,741 ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan stres akademik pada mahasiswa psikologi dalam kategori sedang yaitu 49,4% sebanyak 43 orang. Berdasarkan jenis kelamin ada perbedaan tingkatan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Hasil analisis dilihat dari berdasarkan semester pada tingkatan stres akademik terdapat tidak perbedaan secara signifikan dan termasuk pada kategori sedang sedangkan dilihat berdasarkan usia tidak ada perbedaan secara signifikan tingkatan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau.

Kata kunci: *Stres Akademik, Belajar Online, Mahasiswa.*

# OVERVIEW OF ACADEMIC STRESS ON STUDENTS IN ONLINE LEARNING

**Meri Efrianti**

**148110101**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

## **Abstract**

The Covid-19 pandemic occurred almost all over the world causing activities involving many people to be avoided, one of which is teaching and learning activities. an outbreak that resulted in changes in the world of Indonesian education that caused all learners to do the learning process at home with distance or online teaching methods. Academic stress is a condition in which individuals experience pressure from the perception and assessment of students to academic stressors (Govaerts & Gregoire, 2004). This study aims to find out the picture of academic stress in students against online learning. The data collection method uses a scale of academic stress that has been adapted by beautiful senses (2018). This study sample amounted to 87 psychology students of Riau Islamic University. The sampling technique used is stratified random sampling. The analysis used is descriptive statistical analysis. The data analysis method used is Alpha cronbach analysis. The results of statistical analysis showed a coefficient of significance of 0.741 ( $p > 0.05$ ). The results showed academic stress in psychology students in the moderate category of 49.4% of 43 people. Based on gender there are differences in academic stress levels that students have. The results of the analysis were seen from the semester based on academic stress levels there was no significant difference and belonged to the moderate category while judging by age there was no significant difference in academic stress levels owned by psychology students of Riau Islamic Universit

Keywords: *Academic Stress, Online Learning, Students.*

## وصف الإجهاد الأكاديمي على طلبة الجامعة في التعلم عبر الإنترنت

ميري إيفرياتي

١٤٨١١٠١٠١

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

### الملخص

لقد حدث وباء كوفيد-١٩ في جميع أنحاء العالم تقريباً، مما تسبب في تجنب الأنشطة التي تنطوي على العديد من الأشخاص، أحدها أنشطة التدريس والتعلم. وباء أدى إلى تغييرات في عالم التعليم الإندونيسي مما دفع جميع الطلبة إلى إجراء عملية التعلم في المنزل باستخدام طرق التدريس عن بعد أو عبر الإنترنت. الإجهاد الأكاديمي هو حالة يتعرض فيها الأفراد لضغوط من تصورات الطلبة وتقييمات الضغوط الأكاديمية (غوفيرست وغريغير، ٢٠٠٤). يهدف هذا البحث إلى تحديد وصف الإجهاد الأكاديمي على طلبة الجامعة في التعلم عبر الإنترنت. تستخدم طريقة جمع البيانات مقياس إجهاد أكاديمي تم تكييفه بواسطة إنداه إندريا (٢٠١٨). بلغت عينة هذا البحث 87 طالباً وطالبة في قسم علم النفس في الجامعة الإسلامية الرياوية. تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ عينة عشوائية. التحليل المستخدم هو تحليل إحصائي وصفي. طريقة تحليل البيانات المستخدمة هي تحليل ألفا كرونباخ. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي معامل دلالة ٧٤١،٠ (ب < ٠،٥). أظهرت النتائج أن الإجهاد الأكاديمي على طلبة علم النفس كان في الفئة المتوسطة، أي ٤٩،٤٪ أي ٤٣ شخصاً. بناءً على الجنس، هناك اختلافات في مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. نتائج التحليل التي شوهدت من الفصل الدراسي بناءً على مستوى الإجهاد الأكاديمي لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وتم تضمينها في فئة متوسطة بينما بناءً على العمر لم يكن هناك فرق معنوي في مستوى الإجهاد الأكاديمي الذي يمتلكه طلبة علم النفس في الجامعة الإسلامية الرياوية.

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

# GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PADA BELAJAR ONLINE

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang dalam usaha mendewasakan diri melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang sesuai prosedur pendidikan itu sendiri (Khofifah & Minsih, 2016). Tingkatan tertinggi dari pendidikan itu sendiri yaitu menjadi seorang mahasiswa. Universitas merupakan lembaga pendidikan yang secara normative bertanggung jawab dalam pembangunan sumber daya manusia. Pada bulan maret 2020 terjadi suatu wabah yang mengakibatkan adanya perubahan di dunia pendidikan Indonesia yang menyebabkan semua peserta didik melakukan proses belajar dirumah dengan metode pengajaran jarak jauh atau daring.

Pademi COVID-19 di Indonesia mulai terjadi pada Maret 2020, adanya korban positif pertama muncul di kota Depok. Setelah itu semakin meningkatnya kasus berbagai wilayah Jabotabek sehingga menjadi zona merah. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengeluarkan surat keputusan nomor 13A terkait penetapan masa darurat akibat virus *corona*. Berdasarkan surat edaran tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor : 36962/MPK A/HK/2020 Tanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran secara online dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *corona virus disease* (COVID-19).

COVID-19 merupakan penyakit yang memiliki tingkat penyebaran yang tergolong mudah dan cepat. Penyakit ini secara khusus menyerang sistem pernafasan manusia (Rothan & Byrareddy, 2020) untuk mengontrol penyakit menular tersebut dapat dilakukan dengan menghindari kontak antra orang yang terinfeksi dengan orang-orang yang rentan ditulari dengan menjaga jarak dan rutin mencuci tangan dan menjaga kebersihan personal. Menjaga jarak dan menghindari kontak fisik yang berpotensi menularkan penyakit antar sesama (Bell et al., 2006)

Pada masa Pademi, semua orang banyak mengalami perubahan mendadak dalam segala aspek kehidupan. Perubahan ini membuat banyak individu mengalami stres. Sekolah merupakan kompenen penting bagi perkembangan peserta didik dalam menentukan kualitas kehidupan mereka di masa yang akan datang. Tetapi pada saat ini tidak memungkinkan bagi peserta didik untuk mengikuti kegiatan di sekolah maupun di kampus.

Usaha dalam mengurangi penyebaran *Covid-19* di lingkungan kampus yaitu menerapkan kebijakan dalam proses pembelajaran yang akan dilakukan dirumah atau disebut juga sebagai metode daring. Pembelajaran ini dilakukan menggunakan media internet sehingga dosen dan mahasiswa yang berada di tempat berbeda memungkinkan dapat mengikuti proses pembelajaran. Dosen dapat memberi materi pembelajaran yang dapat di akses oleh mahasiswa secara online dari mana saja dan kapan saja.

Menurut Moore, Dickson-Deane, & Gaylen (2011) Pembelajaran online merupakan pembelajaran yang menggunakan akses internet dengan aksebilas, fleksibilitas, konektivitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pembelajaran online memerlukan dukungan perangkat *mobile*

seperti *hanphone, laptop, tablet* yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimanapun dan kapan saja bahkan setiap saat (Gikas & Grant, 2013). Berbagai media juga dapat digunakan sebagai pendukung belajar secara online, seperti kelas-kelas virtual menggunakan layanan *Google Classroom, Schoology, Zoom, Edmodo, WhatsApp, Line, Imo*.

Pembelajaran yang dilakukan secara online memiliki beberapa kelebihan dan kekurangannya. Penggunaan media online memungkinkan mahasiswa mendapat informasi dengan mudah dan mengumpulkan informasi lebih luas dan banyak melalui internet (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020). Pemanfaatan teknologi dan internet membantu pembelajaran selama masa pandemi. Beberapa kendala yang muncul dalam pembelajaran daring. Pembelajaran daring dilakukan melalui internet dan sebagian beberapa daerah tertentu di Indonesia memiliki masalah yaitu pada jaringan internet yang tidak bagus. Penggunaan kuota internet menjadi salah satu masalah pengeluaran bagi beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan finansial.

Penerapan kebijakan belajar dirumah memberikan beberapa dampak pada mahasiswa seperti adanya tekanan yang diterima dan perasaan cemas. Banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen membuat banyak mahasiswa mudah stres dalam mengikuti proses pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Pemahaman yang kurang terhadap materi dan kurangnya penguasaan materi membuat mahasiswa sulit dalam pengerjaan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dalam pengerjaan waktu yang lumayan singkat. Hal ini membuat timbulnya kecemasan pada mahasiswa mengenai potensi penurunan nilai. Mahasiswa merasa khawatir jika pembelajaran mulai kembali normal dan mahasiswa tidak dapat memahami materi baru dengan baik karena kurang pemahaman terhadap materi sebelumnya dikarenakan keadaan sebelumnya. Keadaan ini dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa saat memulai

kembali kuliah. Ada beberapa dosen dan Mahasiswa yang belum siap dalam perubahan sistem pembelajaran di masa pademi ini. (Morgan,2020).

Perasaan cemas yang terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan stres dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Tanggung jawab dan tekanan tuntutan akademik pada mahasiswa dapat menimbulkan stres. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis pada manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dianggap telah melampaui batas atau sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mengalami pengalaman stres di dalam kehidupannya bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & bare, 2008 dalam Bingku, T .A dkk, 2014).

Keadaan saat ini mendesak dosen lebih kreatif dan dituntut untuk menggunakan berbagai carara dalam melakukan pembelajaran daring secara efektif dan mudah diserap oleh mahasiswa dengan menggunakan teknologi (Kaufmann & vallade, 2020). Dosen yang belum pernah menggunakan media daring pada pembelajaran harus semaksimal mungkin berusaha dalam menyesuaikan kemampuan menggunakan media teknologi dengan keadaan saat ini. Begitu pula mahasiswa harus lebih mandiri dalam mempelajari materi yang diberikan oleh dosen sehingga lebih mudah mengerti dan mengikuti proses pembelajaran daring selama masa pademi (Rusdiana & Nugroho, 2020).

Koneksi internet menjadi salah satu masalah yang cukup berpengaruh dalam mengikuti proses pembelajaran daring. Perasaan cemas yang timbul jika mahasiswa tidak mampu membeli kuota internet sehingga membuat mereka tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Selain itu kendala jaringan di beberapa daerah yang tidak stabil membuat mahasiswa cemas apabila terjadi berbagai kendala teknis selama pembelajaran. Kendala teknis yang dimaksud antara lain seperti tugas yang tidak

berhasil dikirim karena koneksi jaringan yang buruk, terlambat mengikuti kelas online, kesulitan mendengarkan penjelasan dosen dengan baik. Perbedaan akses teknologi pada setiap mahasiswa membuat beberapa mahasiswa dalam kesulitan dalam proses pembelajaran daring dengan lancar (Morgan, 2020). Kesulitan tersebut semakin terasa bagi mahasiswa yang tinggal di daerah yang tidak memiliki jaringan internet yang memadai (Hastini et al., 2020).

Permasalahan proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa tekanan, stres, cemas terhadap perubahan saat ini. Stres disebabkan oleh adanya tekanan dari permasalahan keluarga, sosial, teman sebaya, bahkan pribadi. Stres dalam belajar adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa sehingga menimbulkan akibat secara internal maupun eksternal. Stres dalam belajar dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang tergantung pribadi yang mengahadapinya. Dampak stres belajar jangka pendek adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, takut, sedih, khawatir, adanya rasa cemas dan putus asa. Respon fisik yang dialami yaitu terjadinya sakit kepala dalam beberapa waktu dan terjadinya serangan sakit perut yang tiba-tiba. Stres dalam belajar juga menyebabkan beberapa dampak respon. respon secara perilaku seperti gagu atau gagap, gemeteran, keadaan melakukan tindakan kekerasan atau agresif terhadap orang lain. Sedangkan dampak jangka panjang seperti depresi, menurunnya daya imun sehingga mudah sakit, memulai tindakan yang mulai menyalahi norma seperti minuman keras untuk menyalurkan lelah dalam belajar, mengkonsumsi rokok.. Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus (Simbolon, 2015).

Penyebab munculnya gejala stres akademik pada mahasiswa akibat pembelajaran online di masa pandemi *covid-19* yaitu tugas tugas perkuliahan yang

menumpuk, keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat, pekerjaan rumah yang menumpuk, kuota internet yang boros dan tidak bisa melakukan hobi seperti biasanya dan adanya perubahan hubungan keluarga, serta kejenuhan menatap layar *laptop* dan *handphone* dalam waktu yang cukup lama dan berjangka panjang (Mustofa, 2019).

Sarafino dan Smith (2014) stres sebagai kondisi saat individu merasa tidak dapat menghadapi tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tidak nyaman dan tegang. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2008). Stres akademik yang dihadapi mahasiswa sangat beragam misalnya masalah akademik, sosio-kultural, lingkungan dan psikologis. Stres akademik menyebabkan adanya penurunan *performance* mahasiswa sehingga berdampak pada keterlambatan proses belajar dan *drop out* (Schaefer & Kohle, 2007).

Stres akademik merupakan kondisi dimana individu mengalami adanya tekanan dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stressor akademik (Govaerts & Gregoire, 2004). Stres akademik adalah perasaan cemas individu yang merasa tertekan secara fisik maupun emosional, dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan lingkungan yang kurang nyaman dan perasaan tegang.

Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Selama masa pandemi tekanan stres akademis semakin meningkat karena adanya perubahan dalam proses pembelajaran yang biasanya dilakukan dengan tatap muka dan kini menjadi pembelajaran daring (Kusnaty et al., 2020). Stres memiliki dampak bagi kehidupan

individu seperti kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan dampak yang timbulkan dari stres yang dialami oleh individu (Fitria, 2018; Mutianingsih & Mustika sari, 2019; Thoyibah et al., 2020).

Stres akademik adalah suatu tuntutan keadaan atau adanya gangguan fisik, mental, emosional pada individu yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan tuntutan kuliah, sehingga individu semakin terbebani dengan berbagai tekanan yang dialami. Stres akademik pada mahasiswa akan muncul ketika harapan pencapaian prestasi akademik tidak sesuai ekspektasi, tugas yang diberikan dengan kapasitas tidak sesuai pada mahasiswa, munculnya konflik dengan teman dan perasaan jenuh pada pembelajaran (Riyadi, 2018). Masalah yang dihadapi mahasiswa pada masa pandemi selain tuntutan yang ditanggung dengan proses pembelajaran daring. Proses belajar menggunakan media daring lebih membosankan dan melelahkan karena dilakukan secara monoton dan tidak adanya interaksi secara langsung baik dosen maupun teman lainnya dan mengakibatkan jenuh dan bosan sehingga mahasiswa merasa frustrasi bila keadaan ini terus berlanjut dan menimbulkan stres pada mahasiswa.

Sumber stres akademik meliputi pada hal-hal seperti berikut tugas yang terlalu banyak yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang, kurangnya daya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, aturan yang membingungkan, tidak dihargai dan diacuhkan, tuntutan yang saling bertentangan, kehilangan kesempatan dan *deadline* tugas perkuliahan (Davidson, 2001 dalam Purwati, S. 2012). Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademis mahasiswa dan mempengaruhi IPK atau indeks prestasi mahasiswa ( Goff, A., M., 2011).

Permasalahan yang dialami saat ini, jika tidak segera ditangani dengan baik akan menyebabkan dampak psikologis yang lebih serius pada mahasiswa seperti depresi. Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan turunnya semangat aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, sehingga konsentrasi dan daya pikir akan secara perlahan mulai melambat. Manifestasi psikomotor ini dapat memberikan pengaruh pada prestasi belajar (Setyonegoro, 1991).

Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki kontrol diri atas dirinya sehingga bisa mengatasi kecemasan agar tidak meningkat. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi pada kecemasan yaitu mahasiswa harus bisa dalam mengelola stres pada dirinya sendiri. Individu yang memiliki pengelolaan stres yang baik mampu menggunakan sumber daya secara efektif sehingga bisa mengatasi gangguan kecemasan, emosional yang terjadi karena adanya tekanan dan kondisi diluar prediksi dan gangguan mental. (Burla, 2019)

Berdasarkan uraian di atas dalam penelitian ini berkaitan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Gambaran stres akademik pada mahasiswa terhadap belajaran online ”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- a. Mengetahui dan mengukur tingkatan stres akademik yang didapatkan mahasiswa dalam belajar online

## **1.4 Manfaat penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi yang lengkap dan bermanfaat secara:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Peneliti berharap dapat memberi dan menambah pengetahuan tentang teori-teori ke ilmuwan psikologi khususnya pada Psikologi Pendidikan dan Psikologi perkembangan yang dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian diharapkan bisa menjadi bahan acuan yang berguna bagi pembaca untuk mengetahui hal yang dapat mengatasi stres akademik pada mahasiswa selama proses pembelajaran di masa pandemi. Serta menjadi masukan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Stres Akademik

##### 2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres ialah suatu hal tidak dapat di pisahkan oleh setiap individu bahkan setiap individu mengalami berbagai macam stres yang berbeda, namun stres memiliki sisi baik dan buruk. Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu mencocokkan suatu hal antara kemampuan atau tuntutan yang diterima setiap individu sehingga menimbulkan kecemasan negatif pada diri sendiri. Hal ini diperkuat oleh Tery Gregson(29:2007) menjelaskan bahwa stres bisa diartikan sebagai hal dirasakan setiap individu sehingga memunculkan ketidakcocokan dengan kewajiban seseorang dengan kemampuan yang dimiliki.

Stres ialah dimana kondisi seorang yang mengalami keadaan tertentu yang tidak diinginkan sehingga munculnya stres yang tidak dapat diatasi oleh individu, Santrock (2003). Stres akademik ialah stres yang muncul akibat kewajiban atau tuntutan akademik yang melebihi kemampuan seseorang yang tidak dapat diatasi oleh individu itu sendiri (Wilks, 2008).

Muharrifah (2009) stres akademik disebabkan ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik itu keinginan dari orangtua, dosen maupun teman sebaya. Harapan tersebut seiring tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di kampus. Stres

akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Misra dan Castillo (2004).

Rahmawati (2012) stres akademik adasalah suatu kondisi atau suatu keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: tuntutan naik semester, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Bariyyah dan Rahmawati, 2017).

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi dalam masa pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat individu dalam masa pendidikan, terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut yang terdiri dari stressor akademik yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed* dan reaksi stressor akademik *psychological, emotional, behavioral, cognitive* (Gadzella, 1991).

Stres akademik ialah stres yang muncul akibat adanya tuntutan akademik seorang peserta didik. Stres akademik diartikan sebagai persepsi seorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Stres akademik dimana adanya muncul rasa cemas, adanya

dorongan emosional, khawatir, tegang yang dialami individu sebab adanya tuntutan akademik yang diberikan dosen dosen dan orangtua supaya mendapatkan nilai yang bagus, mengerjakan tugas yang diberikan dan menyelesaikan sesuai waktu yang diberikan, pekerjaan rumah yang banyak diberikan dan suasana kelas yang tidak nyaman (sarafino, 2011)

Nakalema dan Ssenyonga (2014) stres akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi. Stres akademik ialah suatu kondisi yang mengganggu kondisi fisik dan mental dan dimana keadaan emosional yang terjadi tidak sesuai ekspektasi yang diinginkan dengan tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki sehingga mahasiswa merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di kampus. stres yang dialami oleh mahasiswa berada dalam fase perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik pada mahasiswa muncul karena tidak sesuai harapan yang diinginkan terwujud ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan pada pembelajaran (Riyadi, 2018).

Stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa perlu diperhatikan karena berpengaruh pada proses pendidikan secara fisik, stres akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak menggunakan zat *sedative* (Waqas, khan, sharif , Khalid & Ali, 2015).

Stres akademik ialah dimana seseorang mengalami tekanan dari hasil persepsi dan penilaian tentang aspek terhadap suatu penilaian dan persepsi

tentang stressor akademik (Govaerts & Gregoire,2004). Kehidupan akademik yang meliputi bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis dan bekerja untuk menambah uang saku juga turut mempengaruhi stres akademik mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2004).

Stres akademik juga diidentifikasi sebagai stres yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003). Stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri sendiri dan lingkungan. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani,2016).

Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi dimana mencakup berbagai hal tentang akademik dan adanya tuntutan yang berlebihan yang membuat sumber daya adaptif tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat peneliti di atas, disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan di sebabkan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu.

## 2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino ( dalam Noviani, 2013 ) terdapat 2 aspek akademik,

### a. Aspek Biologis

Seseorang yang merasakan suatu hal yang berbahaya atau merasa terancam akan timbul gejala seperti detakan jantung yang kuat dan semakin meningkat. gejala fisiologi yang terjadi ini mengarah pada 3 tahap dalam *general adaptation syndrom* menurut Selye (dalam Santrock, 2003).  
Yaitu:

1. Gelisah atau *alarm reaction*, ialah gejala pertama yang terjadi ketika seseorang mengalami stres.
2. Tahap pertahanan atau *stage of resistance*. fase ini terjadi ketika tubuh mulai beradaptasi dengan *stressor*. Dimana kondisi tubuh akan mengalami penurunan tapi masih dalam tahap normal.
3. Tahap kelelahan atau *stage of exhaustion*. Pada fase ini kekebalan tubuh akan mengalami penurunan dan berkurangnya energi dalam tubuh.

### b. *Stressor*, mengakibatkan perubahan pada psikologis bahkan pada

kehidupan sosial seseorang, yaitu:

1. Kognitif. Fase ini membuat fungsi kognitif seseorang rusak dikarenakan stress yang berlebihan yang bisa membuat seseorang tidak bisa konsentrasi dengan baik. Kondisi dimana seseorang berfikir secara berlebihan juga akan mempengaruhinya seperti *overthinking*

2. Emosi. Reaksi emosi yang muncul pada seseorang seperti rasa takut, cemas, marah, dan munculnya perilaku agresif atau perasaan sedih atau depresi.
3. Perilaku sosial. Stres bisa merubah sikap individu dalam berinteraksi dengan orang lain. kondisi stress yang dialami individu bisa mengurung dirinya sendiri atau menolak untuk berbicara dengan orang lain bahkan bisa menjadi anti sosial atau bermusuhan dengan orang lain.

Kesimpulan yang dapat dijelaskan ialah stres akademik bisa mengubah atau membahayakan diri sendiri dengan reaksi seperti detak jantung meningkat, kondisi fisik yang akan mengalami penurunan serta memberikan dampak psikologis bahkan juga pada kehidupan sosial seseorang.

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik**

Menurut Fink (2016), ada dua faktor yang bisa mempengaruhi stres akademik seseorang yaitu,

#### **a. Faktor Lingkungan**

Stres yang disebabkan oleh lingkungan sekitar adalah peran sosial individu terhadap lingkungan sekitarnya dan status sosial seorang di lingkungannya. Maka tinggi dan rendah status seseorang akan berbeda juga tekanan atau tuntutan yang didapatkan oleh seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak tuntutan dan tanggung jawab yang ditanggung oleh orang tersebut. Jika seseorang tidak dapat mengatasi hal ini akan memunculkan stres.

## **b. Faktor Biologis**

Stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivitas sistem di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensorik otak, homeostatis, dan hormon adrenalin.

### **2.1.4 Penyebab Stres Akademik**

Fauziah dan Widuri (2007) Stress akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

#### **a. Faktor Internal**

1. Pola pikir. Seseorang dengan pola pikir jika dimana individu tidak dapat mengatasi suatu konflik maka mereka akan mendapatkan stres tergantung besar dan kecilnya suatu konflik.
2. Kepribadian. seseorang yang memiliki rasa percaya diri dan bersikap optimis setiap situasi maka individu tersebut akan memiliki tingkat stres yang rendah daripada individu yang memiliki sikap pesimisi setiap situasi maka tingkat stres nya tinggi.
3. Keyakinan. Rasa percaya diri terhadap diri sendiri berperan sangat penting dalam menginterpretasikan suatu kondisi yang dialami oleh seseorang.

## b. Faktor Eksternal

1. Jadwal kuliah yang banyak. Kurikulum dalam sistem pendidikan yang memiliki standar yang tinggi. Persaingan yang terbuka, waktu yang dimiliki untuk belajar semakin bertambah dan tuntutan mahasiswa semakin banyak. Walaupun ini menjadi alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tapi hal ini menjadi punca stres yang dihadapi setiap peserta didik.
2. Tuntutan untuk berprestasi. Individu dituntut untuk bisa menyelesaikan ujian dengan baik sehingga bisa berprestasi tinggi. Tuntutan ini biasanya berasal dari orang tua, keluarga, dosen, diri sendiri dan bahkan teman sebaya.
3. Dukungan status sosial. Pendidikan ialah sebuah simbol status sosial. Individu yang memiliki kualitas pendidikan yang tinggi akan dihormati di masyarakat tapi malah sebaliknya jika individu tidak memiliki pendidikan maka di pandang rendah. Individu memiliki akademik baik akan digemari, disanjung, dipuji begitu juga sebaliknya jika individu tidak memiliki berprestasi baik akan dibilang lemot, pemalas, sukar. Mahasiswa yang akan dikenal dengan sebutan pembuat onar dan sebagainya akan tidak disukai oleh dosen, di marahi oleh orangtua dan di abaikan oleh orang sekitar dan teman sebaya.
4. Orangtua. Dikalangan orangtua yang memiliki latar belakang yang bagus dan memiliki informasi yang banyak, adanya persaingan diantara orangtua untuk memiliki anak dengan prestasi yang bagus

dalam segala hal. Seiringanannya adanya les bimbel dan tempat kursus, dengan segala pelajaran maka timbul rasa persaingan di antara peserta didik.

### 2.1.5 Dampak Stres Akademik

Maramis (2009) bahwa dampak stres bagi individu adalah munculnya masalah kesehatan, psikologis, dan interaksi interpersonal yang disebutkan sebagai berikut:

- a. **Masalah kesehatan**, bahwa sistem tubuh manusia bekerja sama secara integral dengan sistem fisiologis lain dan semuanya berfungsi menjaga keseimbangan tubuh baik fisik maupun psikis yang cara kerjanya diatur oleh sistem yang ada di dalam otak
- b. **Psikologis**, stres yang terjadi secara terus-menerus akan menimbulkan beberapa masalah psikologis seperti rasa khawatir dan tegang. Stres kronis biasanya diakibatkan oleh faktor kemiskinan, *broken home*, pernikahan yang tidak bahagia atau masalah kualitas kerja. Menyebabkan seseorang merasakan ada tekanan dan tidak memiliki harapan.
- c. **Interaksi interpersonal**, individu yang mengalami stres akan mengkaitkan semua hal pada dirinya. Tingkatan stres berat akan membuat seseorang mudah depresi, harga diri dan kurangnya rasa percaya diri. Seseorang yang mengalami stres berat akan menutupi dirinya dari lingkungan sekitar, tidak melakukan aktivitas yang biasanya dirinya lakukan, menyendiri, mudah marah dan tersinggung, jarang berkumpul dengan teman.

## 2.2 Pembelajaran Daring

Pademi Covid-19 terjadi hampir seluruh dunia menyebabkan kegiatan yang melibatkan banyak orang harus dihindari, salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar. suatu wabah yang mengakibatkan adanya perubahan di dunia pendidikan Indonesia yang menyebabkan semua peserta didik melakukan proses belajar di rumah. kurang lebih 800 juta peserta didik didunia melakukan pembelajaran di rumah akibat pademi *COVID-19* (Arika, 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Indonesia membuat kebijakan terkait pembelajaran di rumah (Asmara, 2020). Kebijakan pembelajaran dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sesama peserta didik dan sebagai tindakan pencegahan dan pemutusan penularan *virus corona* atau *COVID-19*.

Menurut Moore, Dickson-Deane, & Gaylen (2011) Pembelajaran online ialah metode pembelajaran yang dilakukan secara online dengan adanya beberapa aspek tersebut seperti jaringan internet dengan aksesibilitas, fleksibilitas, konektivitas, dan mampu menampilkan berbagai jenis aspek pembelajaran. Pembelajaran online atau disebut juga dengan daring membutuhkan aspek dukungan seperti perangkat *mobile* seperti *hanphone*, *tablet* dan *laptop* yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimanapun dan kapan saja bahkan setiap saat ( Gikas & Grant, 2013). Berbagai media juga dapat digunakan sebagai pendukung pembelajaran secara online, kelas virtual menggunakan layanan *Google Classroom*, *Schoology*, *Edmodo* dan aplikasi lainnya seperti *WhatsApp*, *Line*, *Imo*.

Metode belajar yang dilakukan secara online memiliki beberapa kelebihan dan kekurangannya. Penggunaan media online memungkinkan mahasiswa mendapat informasi dengan mudah dan mengumpulkan informasi lebih luas dan banyak melalui internet (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020). Kegunaan internet dan maju

teknologi saat ini membuat peserta didik dengan mudah mengikuti kelas online pada pademi ini. Beberapa kendala yang muncul dalam pembelajaran daring. Pembelajaran daring dilakukan melalui internet dan sebagian beberapa daerah tertentu di Indonesia memiliki masalah yaitu pada jaringan internet yang kurang bagus. Penggunaan kuota internet menjadi salah satu masalah bagi beberapa mahasiswa karena adanya biaya tambahan baru bagi beberapa mahasiswa akan mengalami kesulitan finansial.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa masalah psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Penting untuk terus menemukan cara untuk mengatur dan mengendalikan diri dari kecemasan dalam menghadapi proses belajar daring dimasa pademi.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variable Penelitian

Tahap yang dilakukan sebelum penelitian yaitu mengidentifikasi variable dalam penelitian ini. hal tersebut berguna untuk menentukan rancangan yang tepat bagi penelitian ini. Identifikasi variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variable Terikat (Y): Stres akademik

#### 3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Stres akademik. Stres akademik ialah stres yang berkaitan dengan akademik dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan seseorang peserta didik yang tidak mampu di atasi. Stres akademik diartikan sebagai persepsi seorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Skala yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu skala adaptasi stres akademik yang dibuat oleh indah indria (2018). Aspek penelitian ini terdiri dari 2 aspek yaitu aspek biologis dan stressor

#### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yang memiliki data mengenai variabel yang diteliti dan yang akan dikenai kesimpulan akhir penelitian (Azwar, 2003). Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dimana subjek penelitian seluruhnya berasal dari suatu populasi.

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa di fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sebanyak 718 responden, sumber dari Tata Usaha Fakultas Psikologi UIR.

### 3.3.2 Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang baik itu dilihat dari persamaan dan karakteristik populasi (Azwar, 2015). Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified sampling*, Sugiyono (2011)

#### a. Jumlah Sampel

Pada tabel penentuan jumlah milik sugiyono (2016). Membagi populasi sebanyak 718 orang. Maka jumlah minimum sampel yang bisa digunakan dalam penelitian ini sebanyak 87 responden. Jumlah yang di dapatkan setelah menghitung dengan memakai rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebanyak 10% dan ketepatannya sebesar 90%.

Berikut rumus Slovin

$$n = \frac{N}{[1 + N.(e)^2]}$$

Keterangan:

$n$  = Jumlah sampel

$N$  = Jumlah populasi

$e$  = Nilai toleransi error

Dari rumus yang telah ditentukan, maka dapat diperoleh:

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\&= \frac{718}{1 + 718(10\%)^2} \\&= \frac{718}{1 + 718(0,1)^2} \\&= \frac{718}{1 + 718(0,01)} \\&= \frac{718}{1 + 10} \\&= \frac{718}{11} \\&= 65 \text{ orang}\end{aligned}$$

### 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *stratified random sampling*. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara membagi populasi menjadi kelompok yang lebih kecil atau strata (Azwar, 2012). Peneliti memilih untuk menggunakan teknik tersebut dikarenakan mahasiswa yang memiliki tingkat semester yang berbeda.

## 3.4 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini mengumpulkan data dengan cara menggunakan instrument penelitian berupa skala. Skala merupakan kumpulan atau butiran pertanyaan yang disusun untuk menunjukkan atribut tertentu melalui respon individu terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Skala *likert* merupakan bentuk skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat serta sikap individu terhadap fenomena yang ada (Sugiyono, 2016). Dalam skala *likert* individu disuruh untuk mengisi semua aitem pertanyaan di dalam skala dengan menjawab salah satu opsi yang disediakan atau

pertanyaan yang telah disediakan oleh peneliti. Adapun skala yang digunakan ialah skala adaptasi yaitu skala stres akademik yang disusun oleh Indah Indria (2018) dengan reliabilitas -0,559. Berdasarkan teori dari Sarafino (2013). Dalam penyusunan skala peneliti menggunakan jenis skala *likert*. Adapun deskripsi aitem dapat dilihat dari tabel 3.1 dibawah.

**Tabel 3.1**  
**Blueprint Skala Stres Akademik**

Stressor	Nomor aitem	Jumlah
Stres pengajar	1,2,3,4,5,6,7,8,	8
Stres hasil	9,10,11,12,	4
Stres ujian	13,14,15,16	4
Stres belajar dalam kelompok	17,18,19,20,21	5
Stres teman sebaya	22,23,24,25	4
Stres manajemen waktu	26,27,28	3
Stres diri sendiri	29,30,31	3
Total		31

### 3.5 Validitas dan Reabilitas

#### 3.5.1 Validitas skala

Validitas ialah konsep yang mengarah kebermaknaan, kelayakan dan bermanfaat pada inferensi yang dibuat berdasarkan hasil skor tes tersebut. Validitas memiliki arti yakni ketepatan akurat skala tertentu untuk mengetahui fungsi pengukuran. Pengukuran yang dimaksud memiliki validitas yang tinggi sehingga menghasilkan data yang lebih akurat dan memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti sesuatu yang dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar,2015).

Uji coba tes akan menghasilkan validitas yang tinggi jika tes tersebut mendapatkan hasil yang akurat dan tepat. Validitas dari skala stres akademik telah dilakukan peneliti sebelumnya.

### 3.5.2 Realibitas Alat Ukur

Menurut Siregar (2014) uji realibitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran yang sama pula. Konsep realibilitas adalah bagaimanapun proses pengukuran hasil yang diperoleh sangat terpercaya.

Proses dari pengukuran yang bisa di percaya jika telah melakukan secara berulang melaksanakan proses pengukuran pada beberapa pada subjek yang sama namun menghasilkan yang sama, artinya walaupun sudah dilakukan pengukuran akan tetap memperoleh hasil yang sama (Azwar, 2015).

Untuk nilai reliabilitas yang mendekati 1,0 dinyatakan alat ukur tersebut memiliki reabilitas tinggi, namun jika kebalikannya nilai reabilitas dihasilkan mendekati 0, dinyatakan alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah. Adapun hal untuk mengetahui reliabilitas sebuah alat ukur dapat dilihat melalui koefisien reliabilitas *alpha cronbach* dengan menggunakan program SPSS 17.00 *for Windows*

### 3.6 Metode Analisis Data

Jenis metode pada penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai subjek dalam suatu fenomena yang berdasarkan data yang telah diperoleh dan tidak bermaksud menguji hipotesis (Bungin, 2011).

Statistik deskriptif adalah statistik yang bisa digunakan untuk menganalisa suatu data dengan mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Metode ini digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian dalam menjawab perumusan masalah mengenai gambaran variabel yang telah diteliti (Sugiyono, 2008). Hasil dari analisis deskriptif data yang diperoleh adalah berupa gambaran stres akademik yang dapat disajikan dalam bentuk grafik atau *presentase*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Persiapan Penelitian

##### 4.1.1 Persiapan Administrasi Penelitian

Hal pertama dilakukan oleh peneliti adalah mempersiapkan data mahasiswa yang aktif Fakultas Psikologi Tahun ajaran 2020/2021. Peneliti meminta izin pada bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi UIR untuk mendapatkan jumlah data mahasiswa tersebut.

##### 4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Dalam proses membuat alat ukur ada beberapa langkah yang harus disiapkan, yaitu sebagai berikut:

###### 1. Penulisan Aitem

Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti sebelum membuat aitem yaitu memilih teori yang tepat yang bisa digunakan dalam pembuatan skala stres akademik. Adapun teori yang digunakan dalam pembuatan skala stres akademik ialah teori-teori yang telah di susun oleh beberapa aspek yang dibuat Sarafino (dalam Noviari, 2013) dengan menjabarkan beberapa ciri-ciri stres akademik yaitu stres pengajar, stres hasil, stres ujian, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres manajemen waktu, stres diri sendiri. Berdasarkan hal tersebut kemudian dijabarkan menjadi aitem- aitem yang berjumlah 31 aitem.

## 2. Uji Validitas Isi

Uji Validitas yang digunakan dalam pembuatan skala stres akademik yaitu dengan menggunakan uji validitas isi. Adapun hal yang dilakukan ialah dengan memberika skala kepada *Professional* yaitu ahli psikologi untuk menilai apakah aitem tersebut relevan atau tidak terhadap indikator dan aspek. Peneliti memperbaiki aitem yang dinyatakan tidak valid oleh ahli sampai ahli menyatakan bahwa aitem tersebut bisa dinilai valid dan dianggap dapat mewakili tiap – tiap indikator sehingga dapat dilakukan uji coba skala stres akademik.

## 3. Try out ( uji coba ) Skala Stres Akademik

Proses *try out* ini dilakukan oleh penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini mencoba adaptasi dari hasil *try out* penelitian sebelumnya.

**Table 4.1**  
**Blueprint Skala Stres Akademik sebelum Try out**

Stressor	Nomor Aitem	Jumlah
Stres pengajar	1,2,3,4,5,6,7,8	8
Stres hasil	9,10,11,12	4
Stres ujian	13,14,15,16	4
Stres belajar dalam kelompok	17,18,19,20,21	5
Stres teman sebaya	22,23,24,25	4
Stres manajemen waktu	26,27,28	3
Stres diri sendiri	29,30,31	3
Total		31

## 4.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Mei - 1 Agustus 2021 dan jumlah subjek sebanyak 87 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Peneliti meminta kesediaan kepada subjek untuk dapat mengisi skala yang dibagikan

melalui google form dengan link <https://forms.gle/7mLLE55ak8wrtJjs8>. Skala penelitian ini disebarluaskan melalui *link* ke grup kelas dan angkatan di *line* and *WhatsApp* grup angkatan 2020, angkatan, 2019, angkatan 2018 yang ada. Setiap responden yang bersedia mengisi skala tersebut dinyatakan memberikan persetujuan atau *informed consent* dalam penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas maupun jawaban yang diberikan oleh para subjek.

### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian

Hasil data jumlah keseluruhan subjek penelitian yaitu sebanyak 87 sampel. Peneliti mendeskripsikan hasil data demografi penelitian ini dilihat dari beberapa hasil seperti hasil data demografi semester, jenis kelamin dan usia. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat dari tabel 4.2 dibawah

**Tabel 4.2**  
**Deskripsi Data Demografi**

<b>Detail Data Demografi</b>	<b>Frekuensi</b>	
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	29,1%
Perempuan	61	70,1%
<b>jumlah</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>
<b>Usia</b>		
18 Tahun	13	14,9%
19 Tahun	21	24,1%
20 Tahun	27	31,0%
21 Tahun	20	23,0%
22 Tahun	5	5,7%
24 Tahun	1	1,1%
<b>Jumlah</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>
<b>Semester</b>		
2	30	34,5%
4	29	33,3%
6	28	32,2%
<b>Jumlah</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel data demografi yang diatas menunjukkan bahwa subjek terbanyak yaitu subjek perempuan 70,1%, kemudian subjek yag berusia 20 tahun 31,0% dan subjek yang banyak mengisi data skala tersebut terdapat pada semester 2 yaitu 34,5%.

#### 4.3.2 Gambaran Data Penelitian

Data dari penelitian ini akan disajikan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik lalu peneliti mengdeskripsikan berdasarkan skor maximum, minimum, mean dan standar deviasi. Data dibawah ini ialah hasil data skor empirik dan skor hipotetik pada tabel 4.3

**Tabel 4.3**  
**Rentang Skor Penelitian**

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)				Skor yang dimungkinkan (hipotetik)			
	X	X	Mean	SD	X	X	Mean	SD
Stres akademik	Max	Min			Max	Min		
	143	82	104,43	14,11	155	31	93	21

Hasil data ini dapat dijelaskan bahwa data mean empirik lebih tinggi dari pada data mean hipotetik. Jumlah skor data mean empirik adalah 104,43 sedangkan skor data mean hipotetik adalah 93. Hasil data tersebut diketahui bahwa mean stres akademik yang diperoleh dari sampel penelitian lebih tinggi daripada mean stres akademik yang diasumsikan dalam populasi. Peneliti membuat lima kategori berdasarkan dari hasil data mean empirik dan standar deviasi empirik yang diuraikan pada tabel 4.4 dibawah ini.

**Tabel 4.4**  
**Rumus Kategorisasi**

<b>Rumus</b>	<b>Kategori</b>
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

**Tabel 4.5**  
**Kategorisasi skor Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Sangat Tinggi	$X > 124,5$
Tinggi	$103,5 > X \leq 124,5$
Sedang	$82,5 \leq X \leq 103,5$
Rendah	$61,5 \leq X \leq 82,5$
Sangat Rendah	$X < 61,5$

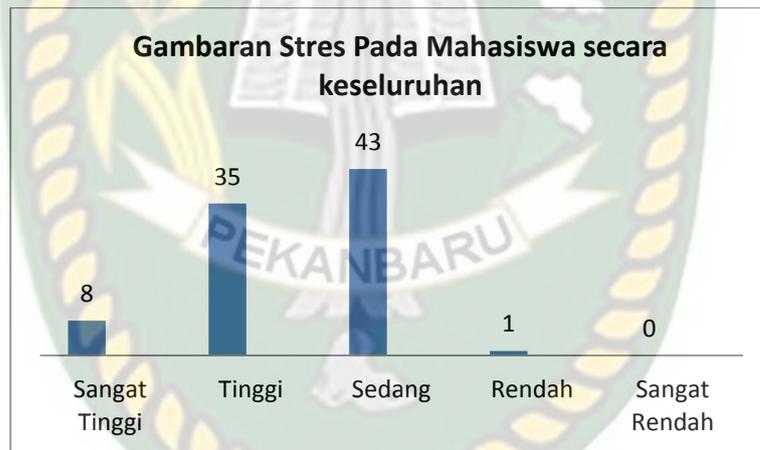
Berdasarkan hasil data tersebut dengan menggunakan rumus diatas maka dapat dilihat bahwa kategori untuk skala stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Psikologi memiliki lima kategori diantaranya ialah rendah, sangat rendah, tinggi, sangat tinggi dan sedang.

### 4.3.3 Gambaran Stres akademik Pada Mahasiswa secara Umum

**Tabel 4.6**  
**Rentang Nilai Kategori Skor Stres Akademik pada Mahasiswa**

	<b>Kategori Secara Keseluruhan</b>	<b>Total</b>
Sangat Tinggi	8	9,2%
Tinggi	35	40,2%
Sedang	43	49,4%
Rendah	1	1,1%
Sangat Rendah	0	0,0%
Jumlah	87	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diuraikan bahwa keseluruhan mahasiswa Psikologi dalam penelitian ini memiliki stres akademik dalam kategori sedang sebanyak 43 orang yaitu 49,4%



**Gambar 4.1**  
**Gambaran Stres akademik secara umum**

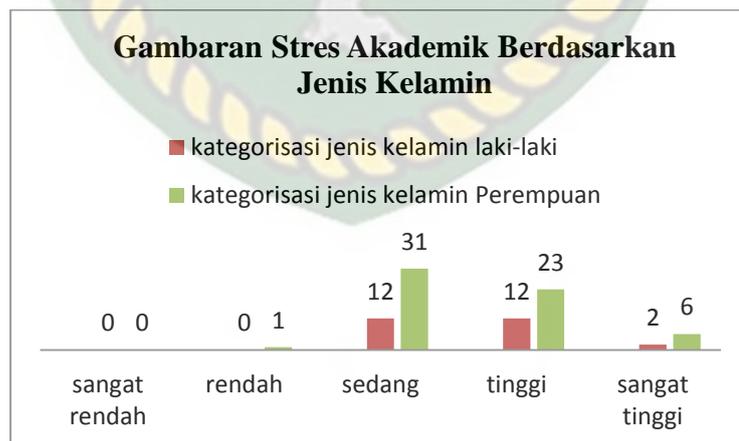
Pada histogram di atas dapat di jelaskan bahwa keseluruhan mahasiswa yang memiliki stres akademik pada kategori sedang dan memiliki skor sebanyak 49,4 % dengan jumlah 43 orang.

#### 4.3.4 Gambaran Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 4.7**  
**Rentang Nilai Kategorisasi Skor Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa**

	kategorisasi jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
sangat rendah	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Rendah	0	0,0%	1	1,6%	1	1,1%
Sedang	12	46,2%	31	50,8%	43	49,4%
Tinggi	12	46,2%	23	37,8%	35	40,2%
sangat tinggi	2	7,6%	6	9,8%	8	9,3%
jumlah	26	100%	61	100%	87	100%

Hasil dari analisis tabel di atas dapat diuraikan bahwa mahasiswa laki laki dan mahasiswa perempuan telah memasuki stres akademik dalam kategori sedang. Namun jika dibandingkan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa Perempuan, maka diketahui bahwa mahasiswa laki-laki mempunyai stres akademik yang rendah daripada perempuan. Jika dilihat dari kategori tinggi mahasiswa perempuan mempunyai stres akademik yang tinggi daripada mahasiswa laki-laki.



**Gambar 4.2**  
**Gambaran stres akademik berdasarkan jenis kelamin**

Meskipun banyak terlihat bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak berada di kategori tinggi, namun setelah dilakukan analisis *chi-square*

diketahui tidak adanya perbedaan kategori stres akademik yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Dapat dilihat dari hasil nilai *Asymptotic significance* yaitu 0,820 ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis *chi-square* bisa dilihat pada tabel 4.8 berikut

**Tabel 4.8**  
**Chi-Square Tests**

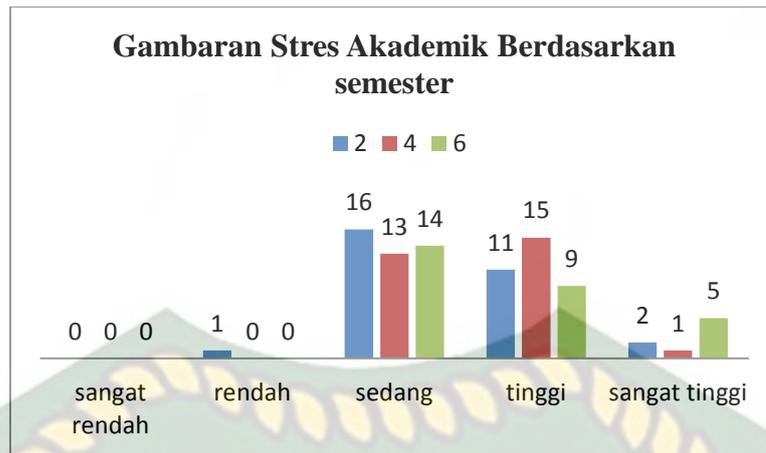
Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.921 <sup>a</sup>	3	.820
Likelihood Ratio	1.201	3	.753
Linear-by-Linear Association	.134	1	.714
N of Valid Cases	87		

#### 4.3.5 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Semester

**Tabel. 4.9**  
**Rentang nilai dan Skor kategorisasi berdasarkan semester pada mahasiswa Psikologi UIR**

Semester	2	4	6	Total
sangat rendah	0	0	0	0
Rendah	1 (3.3%)	0	0	1 (1.1%)
Sedang	16 (53.3%)	13 (44.8%)	14 (50.0%)	43 (49.4%)
Tinggi	11 (36.7%)	15 (51.8%)	9 (32.1%)	35 (40.3%)
sangat tinggi	2 (6.7%)	1 (3.4%)	5 (17.9%)	8 (9.2%)
Jumlah	30	29	28	87

Hasil analisis dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang banyak memiliki stres akademik terdapat pada semester 2 dengan kategori sedang.



**Gambar 4.3**  
**Gambaran stres akademik berdasarkan semester**

**Tabel 4.10**  
**Chi-Square Tests Berdasarkan Semester**

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.156 <sup>a</sup>	6	0.307
Likelihood Ratio	7.198	6	0.303
N of Valid Cases	87		

Berdasarkan analisis *chi-square* diketahui bahwa ada perbedaan kategori stres akademik antara setiap semester. Bisa dilihat pada hasil dari *Asymptotic significance* yaitu 0.307 ( $p < 0.05$ ). hasil analisis *chi-square* secara lengkap bisa dilihat pada tabel 4.10 dibawah ini.

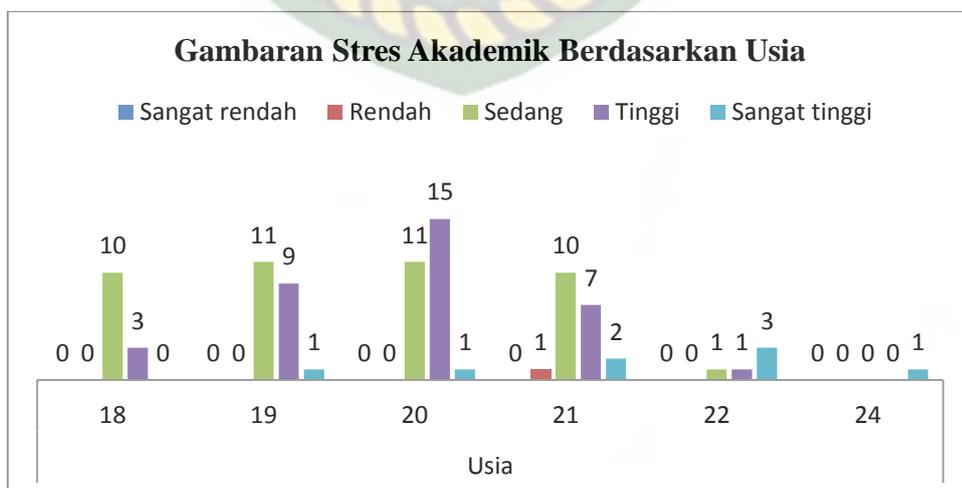
#### 4.3.6 Gambaran Stres akademik berdasarkan Usia

Tabel 4.11

Rentang Nilai kategorisasi dan Skor berdasarkan usia

	Usia						Total
	18	19	20	21	22	24	
Sangat rendah	0	0	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	1 (5.0%)	0	0	1(1.1%)
Sedang	10 (76.9%)	11 (52.4%)	11 (40.7%)	10 (50.0%)	1 (20.0%)	0	43 (49.5)
Tinggi	3 (23.1%)	9 (42.9%)	15 (55.6%)	7 (35.0%)	1 (20.0%)	0	35 (40.2%)
Sangat tinggi	0	1 (4.8%)	1 (3.7%)	2 (10.0%)	3 (60.0%)	1 (100%)	8 (9.2%)
	13	21	27	20	5	1	87

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memasuki usia 20 tahun memiliki stres akademik yang terbanyak dan masuk pada kategori tinggi sebanyak 15 orang. Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang sangat tinggi masuk pada usia 22 tahun dengan jumlah sebanyak 3 orang. stres akademik terbanyak masuk pada kategori sedang dengan jumlah 43 orang, Mahasiswa yang memiliki stress akademik yang rendah berjumlah 1 orang dan memasuki usia 21 tahun.



Gambar 4.4  
Stres akademik berdasarkan usia

Hasil analisis data *chi-square* dapat dilihat bahwa adanya sedikit perbedaan pada kategori sedang. stress akademik diantara mahasiswa yang berusia 18-21 Tahun. Dapat dilihat pada hasil data *asymptotic significance* yaitu 0.02 (  $p < 0.05$ ). hasil analisis *chi square* secara lengkap bisa di lihat pada tabel berikut ini.

**Table 4.13**  
**Chi-Square Tests Berdasarkan Usia**

<b>Chi-Square Tests</b>			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	36.315 <sup>a</sup>	15	.002
Likelihood Ratio	24.603	15	.056
N of Valid Cases	87		

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat 87 responden yang mengisi kuesioner penelitian ini. Gambaran stress akademik pada mahasiswa Psikologi UIR dengan jumlah sampel sebanyak 61 responden perempuan (71,1%) dan 26 responden laki-laki (29,1%). Hasil analisis data gambaran stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 49,4 % berjumlah 43 responden, kemudian diikuti dengan kategori tinggi yaitu 40,2% berjumlah 35 responden dan kategori sangat tinggi yaitu 9,2% berjumlah 8 responden, kategori rendah yaitu 1,1% berjumlah 1 responden. Artinya mayoritas stress akademik memiliki stress akademik yang baik, namun tidak tinggi dan tidak rendah.

Sarafino (2011) Stres akademik dimana adanya muncul rasa cemas, adanya dorongan emosional, khawatir, tegang yang dialami individu sebab adanya tuntutan akademik yang diberikan dosen dosen dan orangtua supaya mendapatkan nilai yang bagus, mengerjakan tugas yang diberikan dan menyelesaikan sesuai waktu yang diberikan, pekerjaan rumah yang banyak diberikan dan suasana kelas yang tidak nyaman

Hasil analisis data gambaran stres akademik berdasarkan jenis kelamin memperoleh nilai *asymptotic significance* yaitu 0,820 ( $p>0,05$ ). Nilai ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Penelitian ini diikuti oleh 26 responden mahasiswa laki-laki sebanyak responden yaitu 29,1% dan mahasiswa perempuan 61 responden yaitu 71,1 %. Stres akademik pada mahasiswa perempuan ditinjau dari mayoritas masuk pada kategori sedang yaitu 31 responden (50,8%) dan minoritas terdapat pada kategori sangat tinggi yaitu 6 responden (9,8%). Stres akademik pada mahasiswa laki-laki yang ditinjau dari mayoritas masuk dalam kategori sedang dan tinggi yaitu sebanyak 12 responden (46,2%) dan minoritas masuk pada kategori sangat tinggi yaitu 2 responden (7,6%).

Hasil penelitian ini berdasarkan jenis kelamin maka diketahui bahwa mahasiswa psikologi memasuki kategori sedang yaitu 43 responden (49,4%). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sutjiato (2015), bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan banyak mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Namun dalam penelitian Pathmanathan (2013) bahwa rata-rata stres lebih tinggi pada kelompok laki-laki (6,1%) dibandingkan dengan wanita (2,0%), yang didukung oleh pendapat Edward yang menyatakan bahwa laki-laki membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan

perempuan untuk kembali membaik setelah suatu peristiwa. Norkasiani dan Tamher (2009) berpendapat bahwa laki-laki memiliki cenderung stres akademik yang tinggi dibandingkan dengan perempuan hal ini disebabkan bahwa perempuan lebih siap dalam menghadapi perkuliahan dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah. Menurut Anggola & Ongori (2009) perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik. Akibatnya pengalaman mahasiswa yang terpapar terhadap stressor akademik juga sama. Penelitian ini didukung oleh teori Kaplan & Sadock (2005) yang menyatakan stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan dua kali lebih beresiko mengalami stres, alasannya ialah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi perempuan dan laki-laki.

Hasil analisis data gambaran stres akademik berdasarkan semester dilihat dari semester 2 sampai semester 6. Berdasarkan hasil analisis ditinjau dari nilai *asymptotic significance* yaitu 0,307 ( $p < 0,05$ ). Artinya nilai ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara semester 2, 4, dan 6. Stres akademik ditinjau dari semester 2, menunjukkan hasil bahwa terdapat 30 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 16 responden (53,3%) dan minoritas pada kategori sangat tinggi yaitu 2 responden (6,7%). Stres akademik ditinjau dari semester 4, menunjukkan hasil bahwa terdapat 29 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu 15 responden (51,8%) dan minoritas pada kategori

sangat tinggi yaitu 1 responden (3,4%). Stres akademik ditinjau dari semester 6, menunjukkan hasil bahwa terdapat 28 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 14 responden (50,0%) dan minoritas pada kategori sangat tinggi yaitu 8 responden (9,2%). Hasil penelitian stres akademik berdasarkan semester maka diketahui bahwa mahasiswa Psikologi UIR memasuki stres akademik pada kategori sedang yaitu 43 responden (49,4%). Artinya mahasiswa Psikologi memiliki stres akademik yang baik, namun tidak tinggi maupun tidak rendah. Penelitian ini didukung oleh penelitian Mulya (2016) bahwa awal semester memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 27,6% dan selebihnya semester yang lain berjumlah 72,4%. Stres akademik akan semakin meningkat tiap semesternya begitupula tuntutan dan tugas yang semakin banyak.

Hasil analisis data gambaran stres akademik berdasarkan usia memperoleh nilai *asymptotic significance* yaitu 0.02 ( $p < 0.05$ ). Artinya tidak adanya perbedaan yang signifikan dilihat dari usia pada mahasiswa psikologi UIR. Penelitian ini memiliki subjek 87 responden yang memasuki usia 18-24 tahun. Stres akademik ditinjau dari usia 18 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat 13 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 10 responden (76,9%) dan minoritas pada kategori tinggi yaitu 3 responden (23,1%). Stres akademik ditinjau dari usia 19 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat 21 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 11 responden (52,4%) dan minoritas pada kategori sangat tinggi yaitu 1 responden (4,8%). Stres akademik ditinjau dari usia 20 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat 27 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu 15 responden (55,6%) dan minoritas pada kategori sangat tinggi yaitu 1 responden (3,7%). Stres akademik

ditinjau dari usia 21 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat 20 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 10 responden (50,0%) dan minoritas pada kategori sangat tinggi yaitu 2 responden (10,0%). Stres akademik ditinjau dari usia 22 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat 5 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sangat tinggi yaitu 3 responden (60,0%) dan minoritas pada kategori tinggi dan sedang yaitu 1 responden (20,0%). Stres akademik ditinjau dari usia 24 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat 1 responden. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu 1 responden. Hasil penelitian stres akademik berdasarkan usia maka diketahui bahwa mahasiswa psikologi UIR memasuki stres akademik pada kategori sedang yaitu 43 responden (49,4%). Artinya mahasiswa psikologi memiliki stres akademik yang baik, namun tidak tinggi maupun tidak rendah. Penelitian ini di dukung oleh pendapat Muslim (2020) Pandemi mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh tanpa terkecuali dan membuat mereka mengalami stres akademik, tugas lapangan tidak dapat dilakukan secara langsung, membuat mahasiswa harus mengganti topik pembahasan, bahkan tidak sedikit juga yang menunda untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang memahami dan menyikapi masalah yang terjadi dengan baik, sedangkan faktor eksternal yaitu beban kuliah dan mendapatkan nilai kecil yang tidak sesuai ekspektasi. Banyaknya tugas yang berlebihan dengan tuntutan waktu pengumpulan tugas yang tergolong cepat yang membuat kesehatan mental mahasiswa terganggu.

Menurut Susanto dan Azwar (2020) kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa terjadi akibat adanya tuntutan pada mereka untuk selalu mematuhi aturan

tugas-tugas yang telah diberikan, mengerjakan kegiatan perkuliahan yang selalu sama setiap harinya seperti menatap layar *laptop* atau *handphone*. Karena ini membuat individu menjadi sensitif Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan ialah mudah marah, cepat stres, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Hidayat,2016) dalam Pawicara & Conilie (2020).

Sumber stres akademik meliputi pada hal-hal seperti tugas yang diberikan cukup banyak dan diselesaikan pada waktu yang singkat, kehilangan harapan dan adanya rasa tidak dihargai dan diacuhkan yang dialami, banyaknya aturan dan tuntutan yang saling bertentangan dengan keinginan individu, kritis dan tidak terkontrolnya emosi, dan *deadline* yang menumpuk (Davidson, 2001 dalam Purwati, S. 2012). Oleh karena itu pentingnya dukungan keluarga dan teman sebaya sebagai *support system* yang membuat mahasiswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran online yang dilakukan selama pandemi dan juga untuk membantu mengurangi stres pada mahasiswa.

Peneliti menyadari jika penelitian ini tentu tidak lepas dari kekurangan ataupun kelemahan yang ada, seperti literatur yang peneliti gunakan mengenai satu variabel ini masih cukup terbatas, kemudian jumlah populasi dalam penelitian ini juga masih tergolong sedikit dan kurang beragam karena hanya memilih mahasiswa Psikologi UIR. Selain itu proses penyebaran skala yang dilakukan secara tidak langsung menggunakan *google forms* mempunyai kekurangan seperti adanya subjek yang mengisi skala hingga dua kali dan adanya beberapa data yang dibuang. Namun meskipun demikian penelitian ini bisa membantu dan memahami stres akademik pada mahasiswa mengikuti pembelajaran online yang terjadi pada masa pandemi covid-19.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diketahui bahwa gambaran stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIR diikuti oleh 87 responden. Stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIR tergolong dalam kategori sedang yaitu 43 responden (49,4%). Artinya bahwa mahasiswa Psikologi UIR memiliki stress akademik yang baik namun tidak tergolong pada kategori rendah maupun tinggi, tetapi berada dalam kategori sedang. Gambaran stres akademik ditinjau dari uraikan sebagai berikut bahwa:

1. Penelitian ini diikuti oleh 26 responden mahasiswa laki-laki (29,1%) dan 61 responden (71,1%) Berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada nilai *asymptotic significance* yaitu 0,820 ( $p>0,05$ ). Artinya stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan adanya perbedaan secara signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin. Diketahui bahwa stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIR di golongan dalam kategori sedang yaitu 43 responden (49,4%).
2. Penelitian ini diikuti oleh semester 2 yaitu 30 responden, semester 4 yaitu 29 responden dan semester 6 yaitu 28 responden. Berdasarkan semester dapat dilihat dari nilai *asymptotic significance* yaitu 0.307 ( $p>0.05$ ). artinya tidak adanya perbedaan stres akademik yang secara signifikan antara setiap semester. Diketahui bahwa stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIR ditinjau dari semester tergolong pada kategori sedang yaitu 43 responden (49,4%).

3. Penelitian ini ditinjau dari usia diikuti oleh 18 tahun yaitu 13 responden, 19 tahun yaitu 21 responden , 20 tahun yaitu 27 responden, 21 tahun yaitu 20 responden, 22 tahun yaitu 5 responden dan 24 tahun yaitu 1 responden. Berdasarkan usia dapat dilihat dari nilai *asymptotic significance* yaitu 0.02 (  $p < 0.05$ ). artinya tidak adanya perbedaan yang signifikan yang terjadi jika ditinjau berdasarkan usia. Diketahui bahwa tres akademik pada mahasiswa Psikologi UIR ditinjau dari usia tergolong pada kategori tinggi yaitu 43 responden (49,4%)



## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dari peneliti ini, maka ada beberapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti

### 1. Institusi Pendidikan

Bagi pihak dosen dapat membuat evaluasi dan bimbingan akademik pada mahasiswa dan memberikan arahan dan konsultasi secara berkala sebagai antisipasi dalam stress akademik kemudian mengurangi tugas yang banyak dan memberikan waktu yang efisien dalam pengerjaannya, sehingga tidak banyak mahasiswa yang mengalami stress akademik karena pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19.

### 2. Mahasiswa

Penting bagi mahasiswa untuk mengenali potensi dan kemampuan diri sendiri sehingga bisa meningkatkan dan mampu mengelola stress dengan baik. meskipun dihadapkan pada situasi pandemi mahasiswa dapat tetap produktif dan bisa membagi waktu belajar dan kegiatan sehari-hari dan dapat mengatur manajemen stres. Pengelolaan stressor yang tepat dapat berdampak positif walaupun dengan adanya beban tugas dan tuntutan yang berat.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan stress akademik dapat mempertimbangkan variabel lain. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dan disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan metode bervariasi seperti penelitian kualitatif maupun kuantitatif

## DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, N. & Santoso L. P. (2018). *Persepsi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online*. Universitas Esa Unggul. P-ISSN: 2086-6151. E-ISSN: 2579-3438. Volume 10 No.2 September 2018.  
<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/wanastra>
- Alawiyah,Susi.(2020). *Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi*. Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam Volume 10 Nomor 2, 2020.
- Ambarwati, P, D., Pinilih, S, S., & Astuti, R, T, (2017). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*. FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang. ISSN: 2338-2090 Jurnal Keperawatan Volume 5 No.1, Hal 40- 47, Mei 2017.
- Argaheni, N. B.(2020). *Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pademi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia*. Universitas sebelas Maret. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Volume 8 (2) 2020.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L., (2020). *Stress Akademik Akibat Covid-19*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI). ISSN: 2541-3163(Print). ISSN: 2541-3317(Electronic), Volume 5 No.2,2020,pp. 95-99. Journal homepage:<http://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>
- Bungin, B. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif edisi kedua*. Jakarta: kencana
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati,& Livana, PH (2020). *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pademi Covid-19*. FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang. p-ISSN : 2338-2090. e-ISSN : 2655-8106. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No.3, Agustus 2020, Hal 299-306.
- Indrawati, E, S, & Mulya, H, A, (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Empati, April 2016, Volum 5(2), 296-302
- Indria, indah (2019). *Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru*. An-Nafs : Jurnal Psikologi 2019. Vol.13. No 1, 21-34. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
- Jannah, R & Santoso, H (2021). *Tingkat Stress Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pademi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat, Volume 1, No.1, 130-146, 2021
- Kartika, Rira (2020). *Analisis faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pademi Covid-19*. Universitas Lambung Mangkurat Fakultas Kedokteran S1 Psikologi.

- Muslim, Moh,(2020). *Manajemen Stress Pada Masa Pademi Covid-19*. Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis, Volume 23 No.2, 2020.
- Mulya, H, A & indrawati, E, S, (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnnal Empati, April 2016. Volume 5 No.2, 296-302.
- Oktawirawan,W,H (2020). *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pademi*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi,20(2), Juli 2020,541-544. ISSN: 1411-8939(Online) ISSN: 2549-4236(Print)
- Oktavia, W, K,. Fitroh, R,. Wulandari, H,. & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Stress Akademik*. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. 08 agustus2019, Hal.142-149. ISSN: 2715-7121.
- Puteri, S. A., & Sawitri, D. R (2017). *Hubungan antara Hardiness Dengan Stress Akademik Pada Taruna Tingkat II*. Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Jurnal Empati, 6(4), 319-322.
- Riadi, E. (2019). *Statistika Penelitian ( Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta:ANDI
- Santroct, J.W (2002). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (ed. 5). Jakarta;Erlangga
- Silalahi, Novrita. (2010). *Gambaran Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan: FK USU.
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta