

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA BK FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Iqtina Sabnaha Oktariani

NIM : 06071281722014

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2021**

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA BK FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh
Iqtina Sabnaha Oktariani
06071281722014
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Mengesahkan :

Pembimbing,



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons.
NIP. 195902201986112001

Mengetahui,

Ketua Jurusan,




Dr. Azizah Husin, M.Pd.
NIP : 196006111987032001

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA BK FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh
Iqtina Sabnaha Oktariani
06071281722014
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Mengesahkan :

Pembimbing,



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons.
NIP. 195902201986112001

Ketua Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA BK FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh
IQTINA SABNAHA OKTARIANI
NIM 06071281722014

Telah diujikan dan lulus pada :
Hari : Sabtu
Tanggal : 27 Maret 2021

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------|--------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dra.Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons. |  |
| 2. Anggota | : Dr. Yosef, M.A. |  |
| 3. Anggota | : Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons. |  |
| 4. Anggota | : Dra. Harlina, M.Sc. |  |

Palembang, April 2021
Mengetahui
Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

IZIN PENJILIDAN

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN
DARING DITENGAH PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA BK FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

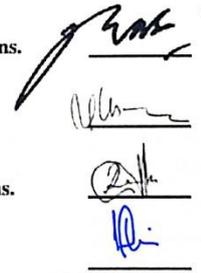
SKRIPSI

Oleh
IQTINA SABNAHA OKTARIANI
06071281722014

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra.Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons.
2. Anggota : Dr. Yosef, M.A.
3. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons.
4. Anggota : Dra. Harlina, M.Sc.



Palembang, April 2021
Mengetahui
Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iqtina Sabnaha Oktariani

NIM : 06071281722014

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa BK FKIP Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 09 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Iqtina Sabnaha Oktariani

NIM. 06071281722014

KATA PENGANTAR

Skripsi dengan judul “Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa BK FKIP Universitas Sriwijaya. Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A. sebagai Dekan FKIP Unsri
3. Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
5. Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd. sebagai pembimbing Akademik atas segala bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan.
6. Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si.,Kons., Bapak Drs. Imron, A.Hakim, M.S., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nurwisma, S.Pdi., M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Silvia AR, M.Pd., Sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada saya.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan seni.

Palembang, 09 Februari 2021

Penulis,



Iqtina Sabnaha Oktariani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Kupanjatkan kepada Allah SWT, atas berkat dan rahmat serta kesempatan yang telah diberikan saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya walaupun ada kekurangannya. Segala puji dan syukur kuucapkan kepada Mu Ya Rabb, karena sudah menghadirkanku orang-orang yang berarti dan selalu memberi semangat dan Do'a, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, saya persembahkan kepada:

- Kedua orang tua tercinta dan tersayang yakni Ayahanda Arham Sikakum, S.Sos dan Ibunda Tonikawati. Karena apa yang saya dapatkan hari ini, belum mampu membayar segala kebaikan yang telah mereka berdua berikan kepada saya baik itu keringat, kasih sayang, dan juga air mata. Terima kasih atas segala dukungan bapak dan ibu, baik dalam bentuk materi, dukungan dan semangat. Karya ini saya persembahkan untuk kalian, sebagai bentuk wujud rasa terima kasih saya atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga saya dapat menggapai cita-cita yang saya inginkan.
- Ayuk, kakak dan adikku tersayang, untuk ayuk Nadya Haura Hilyani, S.Pd, Kakakku Rohadi S.Sy, dan adikku Ahmad Ijtihady Nata. Terima kasih telah memberikan semangat serta dukungan untuk membantu saya selama mengerjakan skripsi.
- Dosen pembimbing skripsi Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons terima kasih telah menjadi orang tua kedua saya dikampus dan terima kasih atas bantuannya, nasehat yang diberikan, bimbingan serta ilmu yang selama ini diajarkan kepada saya dengan rasa tulus dan ikhlas.
- Dosen pembimbing Akademik Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd. terima kasih telah memberikan bimbingan serta nasehat bahkan ilmu yang telah diberikan kepada saya.
- Dosen-dosen FKIP BK UNSRI kepada Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si.,Kons., Bapak Drs. Imron, A.Hakim, M.S.,

Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nurwisma, S.Pdi., M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Silvia AR, M.Pd.,

- Staf Karyawan FKIP BK Ibu Riansi, S.Pd. terima kasih atas segala kemudahan dan kebaikannya dalam membantu saya, semoga mba selalu diberikan kesehatan, rejeki dan pahala asta kebaikan mba dalam mempermudah kami selam proses administrasi skripsi ini.
- Untuk Orang tersayang Kak Yudy Setiawan S.Pd. terima kasih telah memberikan support, dukungan, masukkan, dalam pengerjaan skripsi ini.
- Untuk sahabat saya Fadillah Lisanudin, Nadillah Dwi Agustina, Mareta Eka Syawitri. Terima kasih karena selalu memberikan semangat yang luar biasa sampai saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- Untuk teman-teman seperjuangan selama kuliah, BK 2017 Palembang dan Indralaya, terima kasih telah memberikan kesan yang baik selama perkuliahan.
- Dan tentunya saya mengucapkan terima kasih banyak kepada adik-adik BK 2018, 2019, 2020 Palembang dan Indralaya yang telah membantu saya dalam penelitian.
- Dan yang terakhir untuk Almamaterku

MOTTO

Percayalah seberat apapun beban masalah yang kamu hadapi saat ini, semua itu tidak akan pernah melebihi batas kemampuanmu

-Iqtina Sabnaha Oktariani-

Tak perlu menjadi hebat untuk memulai, tapi kau harus memulai untuk bisa jadi hebat

-Zig Ziglar-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	vi
PRAKATA	vii
PERSEMBAHAN SKRIPSI	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Penelitian	6
1.4.2 Manfaat Teoritis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Stress Akademik	7
2.1.1 Pengertian Stress Akademik	7
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik	9
2.1.3 Aspek-Aspek Stress Akademik	12
2.1.4 Tingkat Stress	15
2.1.5 Tahap Stress	17
2.1.5 Respon Terhadap Stress Akademik	19
2.2 Pembelajaran Daring	20
2.2.1 Pengertian Pembelajaran Daring	20
2.2.2 Manfaat Pembelajaran Daring	21
2.2.3 Media Pembelajaran daring	22
2.2.4 Tantangan dalam penggunaan Media Pembelajaran daring	23
2.2.5 Pembelajaran daring ditengah Pandemi COVID-19	25

2.2.6 Dampak Sistem Pembelajaran daring ditengah Pandemi	27
2.3 Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Definisi Operasional	31
3.3.1 Stress Akademik	31
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.4.1 Tempat Penelitian	31
3.4.2 Waktu Penelitian	31
3.5 Populasi dan Sampel	32
3.5.1 Populasi	32
3.5.2 Sampel	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	34
3.7 Instrumen Penelitian	41
3.8 Pengujian Instrumen	42
3.8.1 Uji Validitas	42
3.8.2 Uji Reliabilitas	43
3.9 Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.1.1 Hasil Persentase Stress Akademik Selama pembelajaran daring	48
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian	32
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	33
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen stress akademik selama Pembelajaran daring .	36
Tabel 3.4 Skor Skala likert	41
Tabel 3.5 Kategori Stress Akademik	45
Tabel 4.1 Data Statistik Dasar Variabel Penelitian	47
Tabel 4.2 Hasil Persentase Stress Akademik selama Pembelajaran daring Mahasiswa BK kelas Palembang dan Indralaya	48
Tabel 4.3 Hasil persentase Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa BK Kelas Palembang dan Indralaya dari Segi Aspek Kognitif ...	49
Tabel 4.4 Hasil Persentase Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa BK Kelas Palembang dan Indralaya dari Segi Aspek Afektif	50
Tabel 4.5 Hasil Persentase Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa BK Kelas Palembang dan Indralaya dari Segi Aspek Fisiologis .	52
Tabel 4.6 Hasil Persentase Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa BK Kelas Palembang dan Indralaya dari Segi Aspek Perilaku	53
Tabel 4.7 Keseluruhan hasil persentase Stress akademik selama pembelajaran daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling kelas Palembang Indralaya dari segi Aspek stress akademik	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa BK
Kelas Palembang dan Indralaya 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Stress Akademik Selama Pembelajaran daring	74
Lampiran 2 Instrumen Stress Akademik Selama Pembelajaran daring	84
Lampiran 3 kategori stress Akademik selama pembelajaran daring dari segi Aspek Kognitif	85
Lampiran 4 kategori stress Akademik selama pembelajaran daring dari segi Aspek Afektif	86
Lampiran 5 kategori stress Akademik selama pembelajaran daring dari segi Aspek fisiologis	87
Lampiran 6 kategori stress Akademik selama pembelajaran daring dari segi Aspek perilaku.....	88
Lampiran 7 Usulan Judul	89
Lampiran 8 Lembar pengesahan Proposal	90
Lampiran 9 validasi	91
Lampiran 10 SK Pembimbing	92
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 12 SK Sidang Skripsi	95

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN DARING
DI TENGAH PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Oleh:

Iqtina Sabnaha Oktariani

NIM: 06071281722014

Pembimbing: Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons.

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini adalah suatu penelitian yang menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Populasi dalam penelitian ini yakni sebanyak 233 Mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik “Random Sampling” yakni diambil secara acak dengan jumlah 70 Mahasiswa. Sampel yang terlibat dalam penelitian yakni Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket Stress Akademik Selama pembelajaran daring dengan menggunakan skala pengukuran Likert yang disebarakan melalui media *online* berbentuk *google form*. Analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat (1) Persentase Stress Akademik mahasiswa bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya, berada pada kategori tinggi 15,71%, kategori sedang 65,71%, dan kategori rendah 18,57%. (2) berdasarkan segi Aspek kognitif Mahasiswa berada kategori sedang 65,71% dengan persentase tertinggi pada salah satu indikator aspek kognitif yakni mengalami kebingungan 21,93%, pada segi aspek afektif mahasiswa berada pada kategori sedang 65,71% dengan persentase tertinggi pada indikator aspek afektif yakni memiliki kemampuan yang buruk 18,74%, lalu pada aspek fisiologis mahasiswa berada pada kategori sedang 68,57% dengan persentase tertinggi pada indikator aspek fisiologis yakni mengalami sulit tidur 10,98%, dan pada aspek perilaku mahasiswa berada pada kategori sedang 72,86% dengan persentase tertinggi pada salah satu indikator aspek perilaku yakni melakukan penundaan pekerjaan 11,17% selama pembelajaran daring.

Kata Kunci : Stress Akademik, Pembelajaran daring, COVID-19

**LEVEL OF ACADEMIC STRESS DURING ONLINE LEARNING DURING
THE COVID-19 PANDEMIC IN STUDENT GUIDANCE AND
COUNSELING FKIP SRIWIJAYA UNIVERSITY**

By:

Iqtina Sabnaha Oktariani

Student ID number:

06071281722014

Supervisor: Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.

Guidance And Counseling Study Program

ABSTRACT

This research is a research that uses descriptive quantitative methods that have the aim to know the level of academic stress of students during online learning in the Guidance and Counseling Study Program of Sriwijaya University. The population in this study was 233 students with sampling using the technique "Random Sampling" which is taken randomly with the number of 70 students. The sampling involved in the research were Guidance and Counseling Student FKIP of Sriwijaya University. Data collection instruments using Academic Stress questionnaires During online learning using Likert measurement scales spread through online media with google form. Data analysis using percentage formulas. The results of the study showed that there is (1) Percentage of Academic Stress of guidance and counseling students FKIP of Sriwijaya University ranked in the high category of 15.71%, medium category 65.71%, and low category of 18.57%. (2) Based on the cognitive aspect, students are in the moderate category of 65.71% with the highest percentage on one of the indicators of cognitive aspects, namely experiencing confusion 21.93%, in terms of affective aspects students are in the moderate category of 65.71% with the highest percentage of affective aspect indicators that have poor ability 18.74%, then in the physiological aspect of students what in the moderate category 68.57% with the highest percentage on the indicator of physiological aspects that is having difficulty sleeping 10.98%, and in the behavioral aspect of students are in the moderate category of 72.86% with the highest percentage on one of the behavioral aspect indicators that is doing work delays 11.17% during online learning.

Keywords: Academic Stress, Online Learning, COVID-19

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyebaran virus corona pertama kali muncul di kota Wuhan yang terletak di provinsi Hubei, China. Pandemi Covid-19 ini terjadi di provinsi Hubei, China pada akhir tahun 2019 sehingga membuat masyarakat dunia menjadi panik dan khawatir (Ade,dkk:2020). Penyebaran virus ini tidak sampai satu bulan, melainkan virus ini sangat cepat menular secara merata keseluruh negara. Kasus yang terjadi ini bukan lagi dikatakan suatu wabah, melainkan telah menjadi pandemi.

World Health Organization (Kompas.com:2020) mengumumkan bahwa virus Covid-19 yakni suatu pandemi yang menimpa seluruh dunia dan meminta kepada seluruh Negara untuk melakukan suatu tindakan dan dapat mencegah penyebaran Covid-19, karena penyebarannya sangat luas dan cepat. Yang dapat membunuh dan tentunya tingkat kematian akan semakin meningkat dalam kurun waktu yang singkat.

Untuk melakukan pencegahan Covid-19 ini semua orang harus dapat mematuhi protokol kesehatan dan melakukan *social distancing* serta *physical distancing*. Dengan tidak melakukan aktivitas yang dilakukan diluar rumah. Salah satunya Negara Indonesia juga telah melakukan dan menerapkan *Lock down* dengan memberlakukan PSBB atau yang bisa disebut dengan pembatasan social beskala besar. Pemerintah telah mengeluarkan surat edarannya dengan memerintahkan seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan dirumah dan bekerja dari rumah. Institusi pendidikan baik itu dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu.

Seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh melalui via daring. Istilah dalam pembelajaran daring itu sendiri yakni suatu singkatan dari pembelajaran yang dilakukan dalam jaringan (daring) yang menggunakan bantuan teknologi dalam proses pelaksanaannya (Ivanova dkk, 2020). Sistem

pembelajaran daring ini terjadi secara tiba-tiba dan tanpa adanya persiapan terlebih dahulu dari pihak mahasiswa, sehingga mahasiswa sangat merasakan dampak akibat dari Covid-19 ini. Karna semua kegiatan perkuliahan, harus dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan dan tidak menggunakan sistem tatap muka langsung dengan pendidik.

Pada saat pandemi ini juga mahasiswa dituntut untuk harus serba bisa dalam menyesuaikan selama proses pembelajaran dialihkan secara daring. Yang mana mahasiswa harus bisa cepat, tanggap dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan selama daring dengan berbagai platform yang harus dipahami.

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan kampus, terutama pada kampus di Universitas Sriwijaya yang telah mengantisipasi virus corona dengan cara mengalihkan seluruh pembelajaran untuk dialihkan secara daring. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan bahkan menunjukkan masih ada ketidakpastian dikalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital. Banyak kampus terutama kampus Universitas Sriwijaya yang telah menerapkan metode pemberian tugas melalui via daring bagi para mahasiswa. Penugasan ini dilakukan dengan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama *Whatsapp Group*, *Google Classroom*, *Telegram*, maupun *Moodle*. Dalam kondisi darurat karena adanya virus corona seperti sekarang ini, bentuk penugasan yang dipandang efektif dalam pembelajaran jarak jauh.

Namun juga tidak dapat dipungkiri bahwa akan terjadi juga beberapa hambatan-hambatan yang tentunya akan terjadi selama proses perkuliahan berlangsung yang dilakukan secara daring. Terutama Hambatan-hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa bimbingan dan konseling berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu mahasiswa pada tanggal 7 September 2020 mengungkapkan bahwa hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilaksanakan dirumah, yakni seperti jaringan yang tidak ada, kuota internet yang habis karna semua pembelajaran menggunakan sistem daring, pekerjaan rumah

yang harus dikerjakan, serta tugas kuliah yang menumpuk untuk segera diselesaikan dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang dijelaskan serta kurangnya pemahaman terhadap tugas yang diberikan.

Adapula berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rani, Rahmi, Silvi (2020) menyatakan bahwa ada hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring yakni dipengaruhi oleh faktor internal yakni menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan selama pembelajaran daring yang disebabkan bahwa pada saat masa pandemi mahasiswa secara tiba-tiba untuk diminta melakukan perubahan dari metode pembelajaran secara luring (Luar Jaringan) menjadi daring (Dalam Jaringan) yang menyebabkan kurangnya kesiapan mahasiswa dalam menghadapi sistem pembelajaran daring. Dan pada faktor eksternal menunjukkan bahwa hambatan yang terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran daring yakni karna kurang pemahaman terhadap metode pembelajaran yang digunakan, kurangnya pemahaman terhadap materi perkuliahan secara yang dulaksanakan secara daring. Sehingga hambatan dari faktor internal dan eksternal tentu akan menghambat proses pembelajaran mahasiswa yang tentunya akan memicu terjadinya stress pada mahasiswa.

Dan berdasarkan juga dari hasil wawancara dari salah satu mahasiswa bimbingan dan konseling semester akhir pada tanggal 7 September 2020 bahwa mahasiswa akhir juga mengalami hambatan dalam proses pembelajaran daring seperti yang harus mengerjakan tugas akhirnya sebagai mahasiswa yakni skripsi dan adanya ketidaksiapan mahasiswa tersebut untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang baru yang menimbulkan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan yang diakibatkan tidak dapat berkonsultasi langsung dengan dosen mengenai tugas akhir atau skripsi.

Berbagai macam tuntutan akademik yang harus segera diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga menyebabkan mereka mengalami stress akademik. Karena adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan keadaan yang dimana individu tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi

tuntutan akademik yang diterima sebagai suatu gangguan. Mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya juga mengalami kebingungan dalam menghadapi metode pembelajaran daring yang mana disertai dengan tumpukan tugas yang menyebabkan semakin meluas terjadinya kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi covid-19 saat ini.

Kecemasan tentu dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karna kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian, kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain Kaplan dan Saddock (Taufik,2010:17).

Cemas berkepanjangan dan terjadi secara terus menerus tentu dapat menyebabkan stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adanya tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa tentu dapat menjadi bagian dari stress yang dialami oleh mahasiswa. Stress merupakan salah satu reaksi atau suatu respon psikologis manusia agar dihadapkan pada hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi.

Akibat dari adanya tuntutan akademik yang banyak, terjadilah stress akademik yang disebabkan oleh adanya *academic stressor* (Sayekti dalam Barseli, 2017:143). *Academic stressor* adalah salah satu penyebab pemicu stress yang bermula dari suatu proses pembelajaran seperti adanya suatu tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik seperti IPK, lamanya belajar, banyaknya ragam tugas yang diberikan, adanya cemas dalam menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester, mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, adanya ancaman drop out, adaptasi dengan keadaan baru atau sistem belajar baru, pengaturan waktu yang berantakan, manajemen diri yang kurang tepat, adanya gangguan hubungan interpersonal, dan adanya konflik dengan teman, dosen, pacar maupun keluarga.

Maka dari itu mahasiswa, terutama bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sangat perlu dalam mempersiapkan dan menyesuaikan diri dalam

proses pembelajaran yang dialihkan secara daring ini. Agar selama masa pandemi yang terjadi saat ini mahasiswa bimbingan dan konseling tidak mengalami cemas berkepanjangan yang terjadi secara terus menerus yang tentu dapat memicu terjadinya stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Adapula dari Hasil penelitian dari Nety dan Yurike (2016) bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki rentang stress berat dikarenakan pengaruh dari manajemen waktu yang kurang baik. Selain itu juga menurut hasil penelitian Remita Hutagalung (2019) bahwa menunjukkan sebgaiian mahasiswa mengalami stress sangat berat yang dipengaruhi oleh mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk memajamen diri sehingga menyebabkan stress berat yang menimbulkan keluhan fisik seperti mudah sakit, pusing, penundaan penyelesaian tugas dan adanya gangguan tidur.

Dan berdasarkan dari beberapa literatur hasil penelitian sebelumnya mengenai stress akademik dan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa bimbingan dan konseling mengenai pembelajaran daring, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tingkat Stress Akademik selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19 pada Mahasiswa BK FKIP Universitas Sriwijaya”. Hal ini dikarenakan mahasiswa perlu melakukan penyesuaian dengan kondisi yang terjadi saat ini ditengah pandemi covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni Bagaimana tingkat stress akademik selama pembelajaran daring ditengah Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni untuk mendeskripsikan tingkat stress akademik selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat, antara lain :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan didalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai Tingkat Stress Akademik selama Pembelajaran Daring ditengah Pandemi Covid-19 pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Mahasiswa, Penelitian ini agar dapat memberikan pemahaman tentang gambaran tingkat stress akademik selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19 pada mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya, sehingga mahasiswa mampu untuk mencegah dan mengontrol diri agar tidak terjadinya stress selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19.
2. Peneliti selanjutnya, Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan tentang gambaran tingkat stress akademik selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19 yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk melaksanakan penelitian selanjutnya.
3. Bimbingan dan Konseling, Penelitian ini sebagai bentuk gambaran dalam penyelenggaraan bimbingan dan konseling untuk mengadakan suatu intervensi yang berguna untuk pembinaan dalam pengelolaan stress yang baik selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19 bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asep kurniawan, (2018). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Anna,A, (2017). Statistik Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan. Jakarta: Kencana
- Arikunto, Suharsimi, (2007). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Ade, dkk, (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan. 3(1)
- Alvin, NG, (2007). Handling Study Stress. Jakarta: PT Elex Media Kompotindo
- Ali, S, Afreni,H, (2020). Pembelajaran Daring Ditengah Wabah Covid-19. Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi. 6(2)
- Barseli, dkk, (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan. 3(1)
- Citra, dkk, (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi UMLAM Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. Jurnal Kognisia. 1(2)
- Dian, (2018). Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Dhea, (2016). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Diah, dkk, (2020). Kesiapan Ibu Bermain Bersama Anak Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Obsesi Pendidikan Anak Usia Dini. 5(1)
- Ekawati, (2018). Manajemen Konflik Dan Stres. Jakarta: Bumi Aksara
- Elista, (2014). Tingkat Stres Belajar Siswa SMP Yang Mempersiapkan UN. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Funsu, dkk, (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UINSA. 16(2)
- Guntur, (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

- Hantoro, Endang, (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 5(2)
- Indrawati, (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsidi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar
- Liviana, dkk, (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3(2)
- Mentari, (2015). Perbedaan Tingkat Stres Dan Cara Mengatasi Stres Dalam Aktivitas Belajar Samarinda
- Remita, H, (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Diploma III Keperawatan Di STIKDS. *Jurnal Keperawatan Drigahayu*. 1(2)
- Sugiyono, (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Sri, Gusty, dkk, (2020). Belajar Mandiri Pembelajaran Daring Ditengah Pandemi Covid-19. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Sagita, dkk, (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikoletik*. 1(2)
- Siregar, I, K, Putri, S,R, (2020). Hubungan Self Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan. 6(2)
- Siti, Oktavia, (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*. 8(3)
- Taufik, Ifdil, (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa Negeri Di Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. 1(2)
- Uswatun, dkk, (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(3)