



Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19

Hairani Lubis¹, Ayunda Ramadhani², Miranti Rasyid³

^{1,2,3} Department of Psychology, University Mulawarman, Indonesia

¹Email: hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id

²Email: ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id

³Email: miranti.rasyid@fisip.unmul.ac.id

Article Info

Article history:

Received Sep 3, 2019

Revised May 17, 2020

Accepted June 28, 2020

Keywords:

Academic Stress

Online Class

Pandemic Covid-19

ABSTRACT

The outbreak of the Covid19 pandemic has made many changes in the education sector turning to online learning. System changes trigger academic stress on students which will have an impact on their learning achievement. This study aims to determine the level of academic stress experienced by students during online lectures. The results showed that students experienced the most academic stress in the medium category, namely 80 students (39.2%). The high category academic stress was 55 people (27%), the low category was 48 people (21%), the very high category was 14 people (6.9%), and the very low category was 11 people (5.4%). This means that students feel quite heavy pressure while carrying out online learning during the Covid19 pandemic.

ABSTRAK

Terjadinya pandemic covid19 telah membuat banyak perubahan pada sektor pendidikan yang beralih menjadi pembelajaran daring. Perubahan sistem memicu munculnya stress akademik pada mahasiswa yang akan berdampak pada prestasi belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama melaksanakan kuliah daring. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stress akademik kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.

Kata kunci

Stres akademik
Kuliah Daring
Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 di kota Wuhan ditemukan sebuah virus baru yaitu corona virus jenis baru (SARS-Cov-2) dan penyakitnya disebut *coronavirus disease 2019* (Covid 19). *Coronavirus* adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis *coronavirus* diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

Awal tahun 2020 virus ini telah merebak pada 65 negara di dunia dan WHO telah menetapkan virus ini sebagai Pandemi global (Yuliana, 2020). Pandemi merujuk pada penyakit yang menyebar ke banyak orang di beberapa negara dalam waktu yang bersamaan. Jumlah penyebaran virus corona sendiri bertambah signifikan dan berkelanjutan secara global. Dunia digemparkan oleh semakin banyaknya kasus covid 19, berdasarkan data WHO pada bulan Juni 2020 jumlah negara yang terjangkit sebanyak 216 negara, dengan kasus terkonfirmasi positif sebanyak 8.708.008 jiwa, dengan angka kematian sebanyak 461.715 jiwa (Kemkes, 2020).

Indonesia mulai terinfeksi virus ini pada awal bulan Maret 2020 dengan ditemukannya 2 pasien positif Covid 19 di Depok, Jawa barat. Sejak itu korban-korban terus berjatuhan. Hingga bulan Juni 2020 telah tercatat kasus covid-19 di Indonesia mencapai 45.891 orang. Sementara untuk jumlah pasien yang sembuh sebanyak 18.404 orang. Untuk kasus kasus meninggal sebanyak 2.465 orang dengan peta sebaran di 34 provinsi (Merdeka, 2020).

Pemerintah Indonesia pun tak tinggal diam, sejak ditemukannya kasus positif pertama di Indonesia, pemerintah melalui kementerian Kesehatan berusaha mengambil langkah cepat dalam upaya

penanggulangan covid19 ini. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penularan infeksi Covid-19 adalah dengan mewajibkan masyarakat untuk menggunakan masker, memberlakukan jarak sosial dan jarak fisik, serta mengimbau masyarakat untuk rajin mencuci tangan dan membersihkan diri, selain itu juga membersihkan permukaan benda dengan cairan disinfektan (Kemkes, 2020).

Masyarakat diimbau untuk menghindari tempat-tempat keramaian, ibadah pun dilakukan di rumah. Praktis semua kegiatan yang biasanya dilakukan diluar rumah menjadi terhambat. Adanya kebijakan menjaga jarak sosial dan jarak fisik ini akhirnya membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan melalui kementerian Pendidikan dan kebudayaan, yaitu adanya program Belajar dari Rumah (BDR) atau pembelajaran secara daring. Proses pembelajaran daring ini berlaku pada setiap jenjang Pendidikan mulai dari tingkat TK, SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi. Hal ini untuk menghindari adanya kontak fisik yang menyebabkan penyebaran virus semakin meluas.

Menurut Mustofa (2019) pembelajaran daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Dengan situasi pandemi Covid-19 seperti saat ini, pembelajaran daring menjadi salah satu solusi untuk tetap melakukan kegiatan belajar mengajar yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Apalagi sekarang sudah banyak teknologi yang tersedia yang dapat mendukung kegiatan belajar mengajar melalui pembelajaran daring ini.

Sistem pembelajaran secara daring telah ditetapkan pemerintah sebagai sistem yang baku untuk digunakan selama masa tanggap darurat pandemic Covid 19

diberlakukan. Pembelajaran daring ini di implementasikan secara beragam oleh tenaga pengajar. Demikian pula yang diterapkan oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Universitas Mulawarman telah menyediakan sarana pembelajaran daring yang dapat memudahkan dosen dan mahasiswa melakukan belajar mengajar yang disebut Mulawarman Online System (MOLS).

MOLS yang diterapkan oleh Universitas Mulawarman pun tak luput dari kelemahan baik secara program maupun keterampilan para dosen dalam menggunakan teknologi. Banyak dosen yang menerapkan sistem pemberian tugas dalam pembelajaran daring melalui media sosial. Dampaknya mahasiswa pemahaman konsep yang biasanya disampaikan pada pembelajaran tatap muka tidak tersampaikan dengan maksimal. Disisi lain mahasiswa semakin tertekan dengan semakin banyaknya tugas yang diberikan.

Wawancara awal yang dilakukan dengan mahasiswa RA menyatakan bahwa ia merasa bahwa kuliah tatap muka lebih menyenangkan, daripada kuliah daring karena kuliah daring banyak dosen hanya memberikan tugas-tugas saja dengan waktu pengumpulan yang hampir berdekatan. Akhir-akhir ini ia sering sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum selesai, dan hal ini membuat ia mudah marah. Ditambah lagi kondisi yang tidak memungkinkan ia mengerjakan tugas bersama teman-temannya, hal ini membuat RZ merasa semakin sulit menyelesaikan tugasnya.

Hal yang sama juga diungkapkan MK ia menyatakan sejak diberlakukannya kuliah online ia merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini membuatnya semakin stres. Gejala stress yang ia rasakan yaitu sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, pusing dan ia merasa sulit berkonsentrasi. Ia juga merasa lebih sulit karena ia harus mengerjakan tugas ini sendirian, biasanya ia akan

mengerjakan bersama dengan teman-temannya jika ada tugas yang dirasa sulit. Namun karena pemberlakuan jarak sosial, maka hal ini sulit untuk dilakukan. Ia semakin tidak termotivasi untuk mengerjakan tugasnya.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stress akademik. Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Menurut Kaplan dan Sadock (Affum-osei et al., 2014) Stres menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stress Akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka.

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko (Aryani, 2016).

Mempertimbangkan dampak stress yang ditimbulkan cukup signifikan maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tema stress akademik. Apalagi dengan kondisi dimana saat ini penyebaran Covid19 yang semakin meluas, sehingga menambah tekanan yang dihadapi oleh

mahasiswa. Apabila mahasiswa terus menerus dalam kondisi tertekan maka akan berpengaruh pada prestasi akademiknya. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini bagaimana gambaran tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring dimasa pandemi Covid19. Dengan dilakukan penelitian mengenai tema ini maka tujuan penelitian yaitu dengan adanya gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran daring, sehingga dapat diketahui solusi dari permasalahan ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deksriptif analitik yang bertujuan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran data stress akademik mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemic Covid19.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda yang berjumlah 4666 mahasiswa. Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut *sample*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini simple random sampling dengan menggunakan rumus Slovin untuk mengetahui besaran jumlah sampel.

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

$$n = \frac{4666}{1 + 4666 0,5^2}$$

$$n = 360$$

Penelitian ini menggunakan metode uji coba skala penelitian dengan jumlah responden 156 orang dan jumlah respoden yang mengisi skala penelitian berjumlah 204 orang.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Penelitian ini menggunakan skala tipe likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social (Sugiyono, 2015).

Sebelum dilakukan pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap alat ukur dengan dengan jumlah responden sebanyak 156 orang. Berdasarkan hasil uji validitas tampak bahwa ada 7 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid pada aspek stresor, dan ada 2 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid pada aspek reaksi terhadap stresor akademik. Dengan demikian keseluruhan butir pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 31 butir. Maka dapat disimpulkan bahwa skala stress akademik dinyatakan cukup akurat dalam mengukur varibel stres akademik.

Berdasarkan data di atas uji keandalan data dengan metode *Alpha conbach's* didapatkan nilai $\alpha = 0.863$, yang menyatakan bahwa data tersebut andal. Artinya hasil pengukuran skala stres akademik yang telah dilakukan dapat dipercaya. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa alat ukur skala stres akademik memiliki tingkat keakuratan dan kepercayaan yang tinggi dalam mengukur stress akademik pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman.

Teknik Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai mengenai gambaran tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama pelaksanaan kuliah daring, maka peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring di Kota Samarinda yaitu sejumlah 204 orang. Adapun distribusi subjek penelitian disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel.1 Berdasarkan Jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|------------|------------|
| Laki-laki | 81 | 39,7 |
| Perempuan | 123 | 60,3 |
| Jumlah | 204 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak

terlibat dalam penelitian yaitu sebanyak 123 orang atau sebesar 60,3%.

Tabel.2 Berdasarkan usia

| Usia | Jumlah | Persentase |
|---------------|------------|------------|
| 19 tahun | 33 | 16,1 |
| 20 tahun | 87 | 42,6 |
| 21 tahun | 58 | 28,5 |
| 22 tahun | 26 | 12,8 |
| Jumlah | 204 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh usia 20

tahun yaitu sebanyak 87 mahasiswa atau 42,6.

Tabel. 4 Berdasarkan kondisi jaringan internet

| Kondisi jaringan | Jumlah | Presentase |
|------------------|------------|------------|
| Kuat | 70 | 34,3 |
| Sedang | 78 | 38,3 |
| Lemah | 56 | 27,4 |
| Jumlah | 204 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa kondisi jaringan internet pada saat kuliah daring dominan berada pada kategori sedang sebanyak 78 mahasiswa atau 38,3%.

Deskripsi data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada

para mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda. Rerata empiris dan rerata hipotesis diperoleh dari respon subjek penelitian melalui skala penelitian yaitu skala stress akademik. Rerata empirik dan standar deviasi empirik diperoleh dari hasil perhitungan melalui program SPSS.

Tabel 5 Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik

| Variabel | Rerata Empirik | SD Empirik | Rerata Hipotetik | SD Hipotetik | Keterangan |
|----------------|----------------|------------|------------------|--------------|------------|
| Stres akademik | 107.60 | 12.840 | 100 | 20 | Tinggi |

Melalui tabel diatas dapat diketahui gambaran keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada para mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda. Berdasarkan hasil

pengukuran melalui skala stres akademik diperoleh rerata empirik (107.60) lebih tinggi dari rerata hipotetik (100) dengan kategori tinggi. Adapun sebaran frekuensi data skala stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik (N=204)

| Interval kecenderungan | F | Presentase (%) |
|------------------------|----|----------------|
| Stres sangat tinggi | 14 | 6.9 |
| Stres tinggi | 55 | 27 |
| Stres sedang | 80 | 39.2 |
| Stres rendah | 44 | 21.6 |
| Stres sangat rendah | 11 | 5.4 |

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki rentang nilai skala stres akademik berada pada kategori sedang dengan nilai antara 102 – 113 memiliki frekuensi sebanyak 80 orang atau 39.2 persen. Hal ini menjelaskan bahwa subjek penelitian ini yaitu mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang dalam melaksanakan pembelajaran daring.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik mahasiswa selama pelaksanaan kuliah daring pada masa pandemic covid19. Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 80 orang. Stress akademik kategori tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah sebanyak 48 orang, kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang. Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.

Menurut Lubis (2009) stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan yang berada di luar kendali individu, atau reaksi jiwa dan raga terhadap suatu perubahan. Dimana hal

tersebut dapat menyebabkan perasaan tidak enak atau kecemasan berlebih yang berpengaruh pada jiwa raga individu tersebut. Menurut Wulandari et al., (2017) Stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif maupun dampak negatif apabila stres tersebut tidak dapat ditangani.

Stress 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 dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani, 2016).

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Yusof dan Rahim (dalam Hasanah et al., 2020) bahwa stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya *feedback* yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen.

Tuntutan untuk dapat menguasai materi dan keterampilan dalam waktu singkat membuat mahasiswa semakin tertekan, sehingga memunculkan kondisi stress akademik. Sesuai dengan hasil penelitian Livana (2020) bahwa mahasiswa

mulai merasakan kebosanan terhadap metode pembelajaran daring yang kurang interaktif. Jika hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan menurunnya motivasi belajar yang selanjutnya diikuti menurunnya prestasi akademik mahasiswa.

Kondisi pandemic yang memaksa mahasiswa untuk belajar dari rumah, membuat intensitas komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya menjadi berkurang. Kurangnya dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan stress akademik yang dialami. Sesuai dengan hasil penelitian Kountul, Kolibu dan Korompis (2018) yang menyatakan bahwa konformitas teman sebaya mempengaruhi stress pada mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya akan lebih percaya diri dan memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sehingga memudahkan mereka dalam menemukan strategi koping yang tepat untuk mengatasi stress akademiknya.

Minimnya komunikasi sosial yang dilakukan mahasiswa selama masa kuliah daring dapat mempengaruhi tingginya stress akademik yang dialami. Thawabieh & Qaisy (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki masalah pada komunikasi sosialnya memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini dilatarbelakangi adanya perasaan tidak bahagia, tidak diperhatikan, dan tidak dicintai oleh orang lain. Perasaan-perasaan negatif ini semakin memperkuat kondisi stres mahasiswa.

Berdasarkan hasil data karakteristik subjek diketahui bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswi. Penelitian yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (dalam Kountul et al., 2018) menyatakan bahwa perempuan lebih mudah cemas, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan mengalami perasaan bersalah jika dalam kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan, sehingga

perempuan lebih rentan mengalami stress daripada laki-laki.

Sejalan dengan hasil penelitian Attiya et al., (2007) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami stress yang tinggi, karena mereka lebih khawatir mengenai masalah pribadi yang terkait masa depannya, harapan orang tua, dan kondisi emosional. Selain itu strategi koping yang digunakan mahasiswa laki-laki lebih berorientasi pada ego sehingga mereka cenderung lebih santai dalam menghadapi stressor akademik (Suwartika et al., 2014).

Mengacu pada hasil karakteristik subjek bahwa subjek penelitian usia 20 tahun merupakan subjek terbanyak. Usia 20 tahun merupakan tahapan perkembangan remaja akhir. Sebagaimana hasil penelitian yang dikemukakan oleh Agustiniingsih (2019) bahwa perkembangan kognitif mempengaruhi mahasiswa dalam menginterpretasi stres. Penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa akan menentukan apakah kondisi ini dianggap sebagai suatu stress atau bukan (Wolf et al., 2015).

Karakteristik perkembangan kognitif pada usia remaja akhir dicirikan terjadinya kebingungan antara ideal dan kondisi nyata. Secara pemikiran mereka sudah mampu melakukan analisa terhadap situasi, namun ketika dihadapkan pada masalah yang nyata mereka dituntut beradaptasi untuk mengkoping perubahan yang terus terjadi. Perubahan-perubahan itu terkadang tidak sesuai dengan nilai-nilai individu, sehingga tak jarang terjadi konflik dengan identitas diri yang sudah terbentuk. Tuntutan untuk selalu berperilaku adaptif membuat mahasiswa menjadi stres.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat stress yang paling banyak dialami mahasiswa pada kategori stress sedang. Kondisi ini membuktikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di masa pandemic covid 19. Mahasiwi berusia 20

tahun ditemukan paling banyak mengalami stres akademik.

SARAN

Penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres, sehingga meskipun dihadapkan pada situasi pandemi mahasiswa dapat tetap produktif. Mahasiswa dapat menerapkan teknik relaksasi pernafasan sederhana untuk meminimalisir tekanan akibat stres yang dialami serta berlatih membuat jurnal atau catatan harian yang berisikan identifikasi situasi penyebab stres agar ketrampilan mengelola stres dapat meningkat. Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa dimasa pandemic perlu mendapatkan perhatian sehingga disarankan bagi pihak universitas dapat melakukan pemeriksaan secara berkala terkait kesehatan mental mahasiswa, salah satunya melalui peran dosen pembimbing akademik, menyediakan layanan bimbingan konseling, dan melakukan evaluasi berkala sistem belajar daring

DAFTAR PUSTAKA

- Affum-osei, E., Adom, E. A., Barnie, J., & Forkuoh, S. K. (2014). Achievement motivation, academic self-concept and academic achievement among high school students. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*.
- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Attiya, M., A. Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). STRESS AND COPING STRATEGIES AMONG MEDICAL STUDENTS IN BASRAH. *The Medical Journal of Basrah University*.
<https://doi.org/10.33762/mjbu.2007.48262>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). an Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Kemkes. (2020). *Tentang novel coronavirus*. www.kemkes.go.id
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada media Group.
- Merdeka. (2020). *Jumlah korban virus corona di Indonesia*. Artikel Online.
<https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-jumlah-korban-virus-corona-di-indonesia.html>
- Mustofa, B. (2019). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). *Assessing Stress Among University*

- Students. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. In *Journal of Travel Medicine*.
<https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Wolf, L., Silander, O. K., & van Nimwegen, E. (2015). Expression noise facilitates the evolution of gene regulation. *ELife*.
<https://doi.org/10.7554/eLife.05856>
- Wulandari, F., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*.
<https://doi.org/10.30604/well.95212020>

