



Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang

Justice Afifah Ulul Albab*, Ella Faridati Zen, Lutfi Fauzan

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: justiceafifah05@gmail.com

Paper received: 2-5-2022; revised: 20-5-2022; accepted: 27-5-2022

Abstract

The stress experienced by students generally leads to academic stress. The phenomenon found in FIP UM, some students experienced barriers to learning online during the covid-19 pandemic. These obstacles have an impact on physical and psychological conditions, thus interfering with the optimal development of students. The purpose of this study was to determine the level of academic stress of S1 FIP UM students in online learning during the covid-19 pandemic. This research uses survey method with quantitative approach and descriptive design. The results of this study indicate that as many as 42 students are in the category of low academic stress with a percentage of 13.5 percent which means very few students have low levels of academic stress. A total of 184 students were in the category of moderate academic stress with a percentage of 59.2 percent, which means quite a number of students have moderate levels of academic stress. Furthermore, as many as 85 students are in the category of high academic stress with a percentage of 27.3 percent which means that few students have high levels of academic stress.

Keywords: academic stress; online learning; covid-19; college students

Abstrak

Stres yang dialami mahasiswa umumnya mengarah ke stres akademik. Fenomena yang ditemukan di FIP UM, beberapa mahasiswa mengalami hambatan belajar secara daring selama pandemi *covid-19*. Hambatan tersebut berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, sehingga mengganggu tugas perkembangan mahasiswa yang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa S1 FIP UM dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 42 mahasiswa berada di kategori stres akademik rendah dengan persentase sebesar 13,5 persen yang berarti sangat sedikit mahasiswa memiliki tingkat stres akademik rendah. Sebanyak 184 mahasiswa berada di kategori stres akademik sedang dengan persentase sebesar 59,2 persen yang berarti cukup banyak mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang. Selanjutnya, sebanyak 85 mahasiswa berada di kategori stres akademik tinggi dengan persentase 27,3 persen yang berarti sedikit mahasiswa memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Kata kunci: stres akademik; pembelajaran daring; *covid-19*; mahasiswa

1. Pendahuluan

Indonesia adalah salah satu negara terdampak pandemi covid-19 sejak bulan Maret tahun 2020. Kejadian bermula dari warga Indonesia yang dinyatakan positif terjangkit virus corona setelah bepergian ke luar negeri. Selanjutnya ditambah dengan warga negara asing yang terinfeksi dari negara asalnya, sedang melakukan kunjungan ke Indonesia. Hal ini mendesak pemerintah menetapkan peraturan menjaga jarak (social distancing), pembelajaran daring (online learning), bekerja dari rumah (work from home), serta membatasi kegiatan

sosial berskala besar (PSBB) sebagai tindakan pencegahan virus corona menyebar luas di berbagai daerah.

Pembelajaran daring (online) sebenarnya telah diimplementasikan jauh sebelum pandemi covid-19 terjadi, akan tetapi tidak digunakan sebagai pembelajaran utama melainkan sebagai pendukung pembelajaran utama di sekolah yakni pembelajaran tatap muka (reguler). Pembelajaran daring diadakan sebagai bentuk pendayagunaan teknologi pendidikan seiring memasukinya revolusi industri 4.0, pendidikan di Indonesia masih berada pada tahap adaptasi dan belum sepenuhnya siap. Munculnya covid-19, membuat dunia pendidikan terpaksa mengganti pembelajaran reguler menjadi daring sepenuhnya, mengikuti keputusan pemerintah hingga waktu yang telah ditentukan.

Hasil penelitian Firman & Rahayu (2020) menyebutkan, rata-rata Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat kesulitan mengikuti pembelajaran daring. Mahasiswa tidak dapat memahami materi perkuliahan online secara utuh. Selain itu materi perlu dijelaskan langsung secara tatap muka oleh dosen, karena sebagian materi cukup kompleks untuk dipelajari otodidak. Interaksi terbatas hanya dari aplikasi chat atau kolom diskusi di aplikasi kelas online, bagi mahasiswa komunikasi tersebut tidak dapat memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai materi.

Studi pendahuluan dilaksanakan dengan melakukan wawancara online terhadap sejumlah mahasiswa FIP UM, mahasiswa merasakan dampak secara fisik maupun psikologis dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Dampak secara fisik yaitu mudah lelah, pusing, kesehatan mata terganggu akibat durasi menggunakan laptop atau hp yang berlebih saat pembelajaran, dan tidak banyak bergerak. Sedangkan dampak secara psikologis antara lain merasa bosan dan jenuh karena tidak bisa bersosialisasi dengan teman secara langsung, merasa banyak pikiran, sering tidak fokus, dan stres.

Stres yang dialami mahasiswa pada umumnya mengarah ke stres akademik. Mahasiswa mengalami stres ketika harus menyelesaikan berbagai tuntutan akademik di perguruan tinggi, terutama tuntutan belajar secara daring selama pandemi covid-19. Menurut penuturan Barseli & Ifdil (2017), stres akademik merupakan perasaan tertekan akibat tuntutan dan situasi pembelajaran sehingga berpengaruh pada keadaan fisik, perilaku, perasaan, dan pikiran secara negatif. Dari penjelasan ahli tersebut, disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi individu merasa tertekan oleh berbagai tuntutan akademik. Tekanan yang dirasakan dapat berdampak ke kondisi fisik, psikologis, dan perilaku individu.

Sejumlah kasus di lapangan memperlihatkan dampak dari stres akademik mahasiswa yang berkepanjangan. Daton (Kompas, 2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa salah satu universitas di Samarinda bunuh diri, disebabkan oleh stres kuliah karena belum lulus selama 7 tahun dan skripsi yang diajukan selalu ditolak oleh dosen. Kemudian, Permana (Kompas, 2020) menerangkan bila mahasiswa di Salatiga melakukan gantung diri karena tertekan oleh nilai rata-rata kumulatif (IPK) setelah lulus tidak sesuai harapan dan masih bingung mencari pekerjaan. Kasus berikutnya diberitakan oleh media CNN Palembang (2021), mahasiswa di Palembang ditemukan tak bernyawa setelah terjun dari atas gedung lantai tiga akibat depresi belum menyelesaikan kuliah hingga semester 10.

Harahap, dkk. (2020) melakukan penelitian terhadap 300 mahasiswa UINSU, hasil menyebutkan sejumlah 39 mahasiswa dengan persentase 13% memiliki tingkat stres

akademik tinggi. Kemudian, sejumlah 225 mahasiswa dengan persentase 75% memiliki tingkat stres akademik sedang dan sejumlah 36 mahasiswa dengan persentase 12% memiliki tingkat stres akademik rendah. Hal ini menunjukkan, rata-rata mahasiswa UINSU mengalami stres akademik tingkat sedang. Kemudian, diikuti dengan tingkat stres akademik tinggi dan rendah saat menjalankan perkuliahan jarak jauh selama pandemi covid-19.

Wahyu & Simanullang (2020) menunjukkan hasil penelitian mahasiswa STIKES Murni Teguh Sumatera Utara, sebanyak 23 mahasiswa (48,3%) mengalami stres ringan, 20 mahasiswa (42,6%) mengalami stres sedang, dan 4 mahasiswa (8,5%) mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Andiarna & Kusumawati (2020), 90% mahasiswa UIN Sultan Syarif Riau mengalami stres akademik berat. Dengan perbandingan laki-laki mengalami stres akademik ringan sebesar 7% dan stres akademik berat sebesar 93%, sedangkan perempuan mengalami stres akademik ringan sebesar 4% dan stres akademik berat sebesar 96%.

Timbulnya masalah psikologis pada peserta didik, memerlukan upaya pemecahan masalah melalui pendekatan psikologis pula. Jika penanganan tidak segera dilakukan, maka stres akademik yang dialami dapat berkembang menjadi depresi. Perlu adanya upaya di setiap instansi pendidikan, terutama lembaga perguruan tinggi dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling melalui unit atau lembaga kampus. Layanan yang diberikan berupa layanan responsif (*responsive services*) dan perencanaan karir individu mahasiswa (*individual student career planning*).

Kartika (2020) mengemukakan penyebab mahasiswa merasa tertekan selama pandemi covid-19 adalah tugas kuliah, lingkungan belajar, keterbatasan pemahaman materi yang diperoleh, tidak dapat bertemu dengan teman kuliah, kendala jaringan internet, kesulitan mengerjakan tugas kelompok, tidak dapat menjalankan hobi seperti biasanya, pekerjaan rumah menumpuk, boros kuota internet, kesulitan mengoordinasikan tugas kelompok, jadwal kelas tidak tetap, perubahan hubungan keluarga, dan kebosanan pembelajaran jarak jauh. Pernyataan Kartika didukung oleh pernyataan Kai-Wen (2010) bahwa faktor penyebab stres akademik antara lain faktor belajar, kondisi fisik, situasi keluarga dan sosial. Sebagian besar disebabkan oleh lingkungan belajar seperti hasil prestasi akademik cukup mengecewakan, jumlah tugas banyak, sulit mempersiapkan diri saat tes/ujian, berkurangnya minat di beberapa mata kuliah, metode dan media yang digunakan monoton.

Ifdil, dkk. (2013) menjelaskan bahwa stress akademik terjadi karena tekanan untuk menunjukkan prestasi yang dimiliki. Individu menjadikan persaingan akademik sebagai kompetisi berlomba untuk menjadi yang terbaik. Hal tersebut menimbulkan tekanan bagi individu. Tekanan akademik berupa harapan prestasi akademik dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman. Seringkali harapan berseberangan dengan kesanggupan individu, sehingga berpengaruh pada hasil belajar individu.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan hasil penelitian terdahulu, dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi kesenjangan antara mahasiswa dengan pelaksanaan pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Berangkat dari kesenjangan tersebut, diadakan sebuah penelitian yang berjudul "Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang".

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan deskriptif. Arikunto (2014) menjelaskan penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan dan mendeskripsikan keadaan serta kondisi variabel. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan dan mendeskripsikan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa FIP UM dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa S1 FIP UM angkatan 2020 sejumlah 1189 mahasiswa. Pengambilan sampel ini dilakukan secara acak dan mengesampingkan tingkatan atau strata, dengan teknik simple random sampling. Sugiyono (2015) mengungkapkan, apabila populasi bersifat homogen dan tidak ada unsur bertingkat, maka dapat menggunakan simple random sampling. Jumlah sampel penelitian ini diperoleh sebanyak 311 mahasiswa angkatan 2020 dari setiap program studi di FIP UM.

Pengambilan data menggunakan Skala Stres Akademik. Skala stres akademik disusun dengan memodifikasi Inventori Stres Akademik yang dikembangkan Lin, dkk. (2009). Menurut Lin, dkk. terdapat 7 faktor penyebab stres akademik antara lain stress from teachers, academic results, test, studying in group, peer, time-management, dan self-inflicted. Skala stres akademik terdiri dari 69 item, setelah dilakukan uji validitas menjadi 63 item karena 6 item dinyatakan tidak valid dan kurang dari rtabel 0,279 sehingga dihapus dari skala. Total item valid sebanyak 63 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,947.

Pengumpulan data dengan menyebarkan link google form berisi Skala Stres Akademik di grup whatsapp Mahasiswa S1 FIP UM angkatan 2020, maupun melalui perantara dari mahasiswa lain dengan pesan pribadi. Penyebaran dilaksanakan pada akhir bulan September hingga awal Oktober 2021. Data hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis presentase. Pada prosesnya, dibantu aplikasi pengolah data statistik SPSS 21 for Windows.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil dapat disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Pemuatan tabel dan gambar seharusnya hanya berisi informasi esensial hasil riset. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

3.1.1. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	Total Sampel	Rentang Skor	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata Skor	Standar Deviasi
Stres Akademik	311	139	93	232	168,24	27,375

Tabel 1 menunjukkan hasil statistik deskriptif variabel stres akademik, dengan total sampel sebanyak 311 mahasiswa, rentang skor sebesar 139, skor minimum sebesar 93, skor

maksimum sebesar 232, rata-rata skor sebesar 168,24 dan standar deviasi sebesar 27,375. Standar deviasi merupakan tolak ukur data yang menyimpang dari rata-rata skor.

Tabel 2. Pedoman Kategori Skor

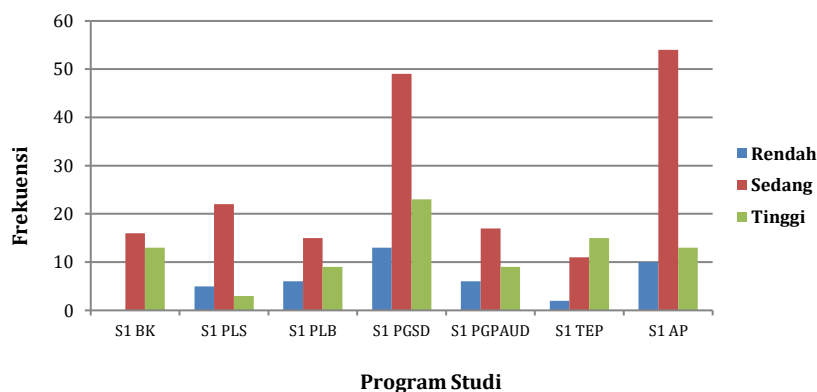
Rentang	Interpretasi
93-139	Rendah
140-186	Sedang
187-233	Tinggi

Tabel 2 adalah pedoman kategori skor yang dibuat dari hasil perhitungan statistik deskriptif menggunakan rumus kategorisasi, terdiri atas rentang dan interpretasi skor. Pedoman ini digunakan sebagai barometer rata-rata skor stres akademik Mahasiswa Program Studi S1 di FIP UM angkatan 2020, yang kemudian di kategorikan secara rinci pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori Skor Stres Akademik

Program Studi	Kategori Skor			Rata-rata Skor	Interpretasi
	Kategori Rendah	Kategori Sedang	Kategori Tinggi		
S1 BK	-	16	13	180	Sedang
S1 PLS	5	22	3	158	Sedang
S1 PLB	6	15	9	167	Sedang
S1 PGSD	13	49	23	170	Sedang
S1 PGPAUD	6	17	9	166	Sedang
S1 TEP	2	11	15	181	Sedang
S1 AP	10	54	13	163	Sedang
Total	42	184	85	168,24	Sedang

Tabel 3 memperlihatkan hasil rata-rata skor stres akademik yang diperoleh mahasiswa berada di rentang 140-186 dengan interpretasi sedang. Hal ini dapat diartikan, Mahasiswa Program Studi S1 di FIP UM angkatan 2020 memiliki tingkat stres akademik sedang. Berikut gambaran tingkat stres akademik dalam bentuk diagram batang



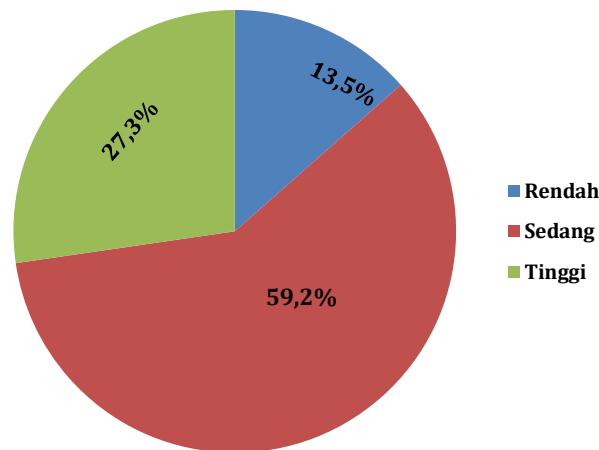
Gambar 1. Tingkat Stres Akademik

3.1.2. Analisis Persentase

Tabel 4. Pedoman Kategori Persentase

Rentang	Interpretasi
80-100%	Sangat Banyak
60-80%	Banyak
40-60%	Cukup Banyak
20-40%	Sedikit
0-20%	Sangat Sedikit

Tabel 4 merupakan pedoman kategori persentase yang dibuat dari hasil perhitungan sampel menggunakan rumus distribusi frekuensi, terdiri atas rentang dan interpretasi persentase. Pedoman ini digunakan sebagai parameter persentase stres akademik Mahasiswa Program Studi S1 di FIP UM angkatan 2020, kemudian di kategorikan berdasarkan Fakultas dan Program Studi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi tingkat stres akademik mahasiswa di seluruh Fakultas, serta di setiap Program Studi.



Gambar 2. Persentase Stres Akademik

Gambar 2 diatas menggambarkan persentase stres akademik di seluruh Fakultas dalam bentuk diagram lingkaran. Gambar terdiri atas persentase tingkat stres akademik kategori rendah sebesar 13,5%, kategori sedang sebesar 59,2%, dan kategori tinggi sebesar 27,3%. Persentase tersebut kemudian di kategorikan sesuai pedoman kategori presentase pada tabel 4 dan dibagi menjadi dua tabel berdasarkan Fakultas dan Program Studi.

Tabel 5. Kategori Persentase Stres Akademik Berdasarkan Fakultas

Kategori Persentase					
Kategori Rendah	Interpretasi	Kategori Sedang	Interpretasi	Kategori Tinggi	Interpretasi
13,5%	Sangat Sedikit	59,2%	Cukup Banyak	27,3%	Sedikit

Tabel 5 berisi rincian kategori persentase berdasarkan Fakultas. Kategori persentase meliputi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah sebesar 13,5% dengan interpretasi sangat sedikit, artinya sangat sedikit mahasiswa memiliki tingkat stres akademik rendah. Kategori sedang sebesar 59,2% dengan interpretasi cukup banyak, artinya cukup banyak mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang. Selanjutnya, kategori tinggi sebesar 27,3% dengan interpretasi sedikit artinya sedikit mahasiswa memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Tabel 6. Kategori Persentase Stres Akademik Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Kategori Persentase					
	Kategori Rendah	Interpretasi	Kategori Sedang	Interpretasi	Kategori Tinggi	Interpretasi
S1 BK	-	-	55,2%	Cukup Banyak	44,8%	Cukup Banyak
S1 PLS	16,7%	Sangat Sedikit	73,3%	Banyak	10%	Sangat Sedikit
S1 PLB	20%	Sangat Sedikit	50%	Cukup Banyak	30%	Sedikit
S1 PGSD	15,3%	Sangat Sedikit	57,6%	Cukup Banyak	27,1%	Sedikit
S1 PGPAUD	18,8%	Sangat Sedikit	53,1%	Cukup Banyak	28,1%	Sedikit
S1 TEP	7,1%	Sangat Sedikit	39,3%	Sedikit	53,6%	Cukup Banyak
S1 AP	13%	Sangat Sedikit	70,1%	Banyak	16,9%	Sangat Sedikit

Tabel 6 berisi rincian kategori persentase berdasarkan tiap program studi di FIP melingkupi S1 BK, S1 PLS, S1 PLB, S1 PGSD, S1 PGPAUD, S1 TEP, dan S1 AP. Kemudian, kategori presentase mencakup kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada masing-masing kategori terdapat interpretasi dari presentase yang diperoleh setiap program studi. Salah satu contoh, Program Studi S1 BK hanya terdiri atas presentase kategori sedang dan tinggi. Presentase kategori sedang sebesar 55,2% dengan interpretasi cukup banyak bermakna cukup banyak Mahasiswa S1 BK memiliki tingkat stres akademik sedang. Selanjutnya, presentase kategori tinggi sebesar 44,8% dengan interpretasi cukup banyak bermakna cukup banyak Mahasiswa S1 BK memiliki tingkat stres akademik tinggi.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini memperlihatkan, sebanyak 42 mahasiswa berada di kategori stres akademik rendah dengan persentase sebesar 13,5% yang berarti sangat sedikit mahasiswa memiliki tingkat stres akademik rendah. Kemudian, sebanyak 184 mahasiswa berada di kategori stres akademik sedang dengan persentase sebesar 59,2% yang berarti cukup banyak mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang. Selanjutnya, sebanyak 85 mahasiswa berada di kategori stres akademik tinggi dengan persentase 27,3% yang berarti sedikit mahasiswa memiliki tingkat stres akademik tinggi. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan cukup banyak Mahasiswa Prodi S1 FIP UM angkatan 2020 yang memiliki tingkat stres akademik sedang mengikuti kegiatan pembelajaran secara daring selama pandemi covid-19.

Fauzi (2020) menjelaskan penyebab stres yang dialami mahasiswa ketika masa pandemi covid-19 adalah banyaknya tugas dan khawatir mendapatkan nilai IPK rendah. Kemudian Putri, dkk (2018) mengungkapkan IPK rendah sebagai sumber stres mahasiswa, sebab IPK rendah berdampak pada lamanya masa studi, sulit menerima beasiswa, bahkan sulit mendapat pekerjaan impian. Sejalan dengan hal tersebut, Pawicara & Conilie (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar karena berbagai faktor seperti media atau materi yang kurang menarik, sehingga penyajian materi cenderung monoton selama kegiatan pembelajaran daring. Tugas dan materi yang diberikan tidak disertai penjelasan secara detail sehingga mahasiswa kesulitan dalam memahami. Akibatnya mahasiswa menjadi kehilangan semangat, lelah, susah tidur, dan stres.

Mengacu pada teori para ahli diatas, Mahasiswa Prodi S1 FIP UM angkatan 2020 mengalami stres akademik karena perubahan sistem pembelajaran selama pandemi covid-19. Perubahan terjadi dari sistem pembelajaran tatap muka (offline) menjadi sistem pembelajaran daring (online). Dalam rangka menghadapi situasi pandemi, mahasiswa mengikuti kegiatan pembelajaran daring diawal tahun ajaran baru, hingga waktu yang ditetapkan pemerintah untuk kembali melakukan pembelajaran tatap muka (offline). Mahasiswa Prodi S1 FIP UM angkatan 2020 sebagai angkatan pertama yang mengikuti pembelajaran daring, merasa terbebani dan tertekan. Terbukti sebanyak 184 Mahasiswa S1 FIP UM angkatan 2020 berada di tingkat stres akademik sedang dengan persentase 59,2%.

Penelitian serupa dilakukan Lubis, dkk. (2021) menunjukkan bahwa Mahasiswa Universitas Mulawarman berada di kategori stres akademik sedang dengan jumlah 80 mahasiswa (39,2%). Pada kategori lainnya, sebanyak 55 mahasiswa (27%) berada di kategori tinggi, 48 mahasiswa (21%) berada di kategori rendah. Kemudian, 14 mahasiswa (6,9%) berada di kategori sangat tinggi dan 11 mahasiswa (5,4%) berada di kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang dengan persentase 39,2%, dalam mengikuti kuliah online selama pandemi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Oktariani, dkk. (2021) mengenai Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. mahasiswa yang berada di kategori tinggi sebesar 15,71%, kategori sedang sebesar 65,71%, dan kategori rendah sebesar 18,57%. Dilihat dari hasil, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, 2019, 2020 memiliki tingkat stres akademik sedang dengan persentase sebesar 65,71%.

Stres akademik yang berlangsung terus-menerus berdampak pada ketahanan imun tubuh. Apabila imun tubuh menurun, maka individu menjadi lebih mudah terserang penyakit serta kondisi psikologis menjadi terganggu. Gangguan psikologis tersebut antara lain perasaan yang sulit dikontrol, menurunnya kepercayaan diri, merasa cemas, sulit fokus, dan mudah lupa dengan materi pembelajaran. Stres akademik dapat menimbulkan dampak serius bagi individu jika tidak segera terselesaikan, salah satunya yaitu depresi.

Sholeh menyebutkan (kumparan, 2021), salah satu mahasiswa UM semester akhir berencana melompat dari jembatan Suhat hendak bunuh diri, diduga mahasiswa tersebut mengalami depresi. Beberapa penyebabnya berkaitan masalah akademik, seperti kesulitan membayar biaya kuliah dan takut gagal di perkuliahan karena tidak memiliki laptop untuk mengerjakan skripsi. Kemudian, Mardiko (indo news daily, 2021) menerangkan bahwa mahasiswa semester akhir Jurusan Administrasi Perkantoran UM ditemukan bunuh diri di kamar kosnya. Korban diketahui sedang melakukan asistensi mengajar di SMK PGRI 2 Janti

Kecamatan Sukun. Penyebab pasti bunuh diri masih diselidiki polisi, namun korban sempat berkomunikasi bersama pamannya melalui telepon sebelum bunuh diri. Korban mengatakan kepada pamannya kalau dia dalam kondisi sakit. Dari pemaparan kedua kasus, stres akademik memiliki dampak sangat serius pada kondisi psikologis, sehingga memicu peserta didik depresi hingga bunuh diri.

Layanan responsif perlu diberikan sebagai upaya membantu mahasiswa memiliki pola pikir sehat, rasional, dan memiliki perasaan tepat sehingga mengantarkan pada tindakan atau kehendak produktif dan normatif. Salah satu strategi layanan responsif yaitu dengan memberikan konseling kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Layanan responsif termasuk ke dalam fungsi perbaikan pada Fungsi Bimbingan dan Konseling, agar dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai permasalahan akademik yang membuat tertekan atau stres.

Selain ditinjau dari kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya, stres akademik mahasiswa dapat ditinjau dari aspek tugas perkembangan. Bersumber dari Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), terdapat dua aspek tugas perkembangan masih belum terpenuhi yakni aspek kematangan intelektual serta wawasan dan kesiapan karir. Mahasiswa Prodi S1 FIP UM 2020 belum mampu mengembangkan cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, berdasarkan informasi atau data yang akurat secara objektif serta bermakna bagi diri dan orang lain. Kemudian, mahasiswa belum mampu mengembangkan dan memelihara penguasaan perilaku, nilai, dan kompetensi yang mendukung pilihan karir.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa 184 mahasiswa berada di kategori stres akademik sedang dengan persentase sebesar 59,2%. Artinya, cukup banyak Mahasiswa Prodi S1 FIP UM angkatan 2020 yang memiliki tingkat stres akademik sedang dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Bagi pihak-pihak terkait utamanya Lembaga Perguruan Tinggi, diharapkan mampu menyusun program Bimbingan dan Konseling yang membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dalam pembelajaran daring. Program tersebut antara lain konseling online, webinar mengelola stres, dan pelatihan online mengembangkan kemampuan coping stress yang positif.

Daftar Rujukan

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 16(2), 139-149.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 143-148.
- CNN Palembang. Diduga Stres Kuliah, Mahasiswa Palembang Lompat Bunuh Diri. 8 Oktober 2021.
- Daton, Z.D. Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen. Kompas, 12 Juli 2020.
- Fauzi, A. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa dengan Tugas yang Diberikan pada Masa Pandemi Covid-19*. Preprint. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, 1-7.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science*, 2(2), 81-89.
- Harahap, A.C.P., Harahap, D.P., & Harahap, S.R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.

- Ifdil, Taufik, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *IICE-Indonesian Institute for Counseling and Education Multikarya Kons dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia, 1(2)*, 143-150.
- Kai-Wen, C. (2010). A Study of Stress Among College Students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics, 2(14)*, 1-8.
- Kartika, R. (2020). *Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19*. Preprint. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, 1-11.
- Lin, Y.M., Lin, S.C., Wang, M.Y., & Chen, F.S. (2009). What Causes the Academic Stress Suffered by Students at Universities and Colleges of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education, 7(1)*, 77-81.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi, 10(1)*, 31-39.
- Mardiko, A.A. Mahasiswa UM Ditemukan Gantung Diri Didalam Kamar Kost Milik Pak RT Janti Barat. *Indo News Daily*, 3 Desember 2021.
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies, 1(1)*, 17-24.
- Pawicara, R. & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOL: Jurnal Pendidikan Biologi, 1(1)*, 31-38.
- Permana, D.A. Dapat Nilai E dan IPK Tak Sesuai Harapan, Mahasiswa Gantung Diri. *Kompas*, 2 September 2021.
- Putri, C.P., Mayangsari, M.D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Kognisia Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, 1(2)*, 28-37.
- Sholeh, M. Sederet Pemicu Mahasiswa UM Coba Terjun dari Jembatan Suhat. *Kumparan*, 1 September 2021.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu, A., & Simanullang, H. R. (2020). Student Stress Due to Online Learning During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(2)*, 153-157.