

Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya

Wahidah Fitriani, Wenda Asmita, Emeliya Hardi, Silvianetri, David

IAIN Batusangkar

wahidahfitriani@iainbatusangkar.ac.id

ABSTRACT

The main problem in this study is that the level of students' academic stress has not been identified in what category during online learning. Thus, the purpose of this study is to identify the level of students' academic stress and the factors that influence it. To reach the purpose, a Mixed-methods was used in this study. As the sample for the study, 585 students of IAIN Batusangkar were chosen randomly to whom academic stress scales were distributed. To enrich the quantitative data, 6 informants were interviewed. The data, then, were analyzed using descriptive statistics for quantitative data and Miles, Huberman, and Saldana's technique of data analysis for qualitative data. To ensure the validity of the data, source triangulation was applied. The results of the study show that the students experienced academic stress in the moderate category (53.50%). Moreover, the factors influencing their academic stress include 1) Procrastination; 2) Low self-efficacy; 3) A poor signal quality; 4) Their poor understanding on the subject; 5) Higher costs spent for online learning, and 6) Overloaded academic tasks.

Keywords: *Academic stress, online learning, students*

ABSTRAK

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik pada mahasiswa belum teridentifikasi berada dalam kategori apa selama perkuliahan daring. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa IAIN Batusangkar selama kuliah daring. Gabungan penelitian kuantitatif dan kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Sebagai sampel dalam penelitian ini, 585 orang mahasiswa IAIN Batusangkar dipilih secara random, di mana skala stres akademik diisi oleh mereka. Untuk memperkaya data kuantitatif, 6 orang informan diwawancarai. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk data kuantitatif dan teknik analisis data Miles, Huberman dan Saldana untuk data kualitatif. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa IAIN Batusangkar mengalami stress akademik pada kategori sedang dengan presentase sebesar 53,50 %. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik selama kuliah daring adalah: 1) Prokrastinasi. 2) Rendahnya efikasi diri mahasiswa. 3) Kualitas jaringan yang buruk atau lemah. 4) Buruknya pemahaman mahasiswa terhadap materi kuliah. 5) Banyaknya biaya yang harus dikeluarkan untuk kuliah daring. 6) Banyaknya tuntutan tugas akademik.

Kata kunci: *stres akademik, kuliah online, mahasiswa*

A. PENDAHULUAN

Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) telah merubah banyak hal dalam kehidupan manusia di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran covid-19 telah mengakibatkan depresi dan kecemasan pada banyak orang di berbagai belahan dunia ((Bhat et al. 2020). Pada bulan Maret 2020, kasus pertama *Covid-19* masuk Indonesia. Sejak saat itu covid-19 mulai menyebar dengan sangat cepat. Banyak negara di dunia melakukan kebijakan *lockdown*. Pemerintah Indonesia pun telah melakukan upaya pencegahan penyebaran Covid-19 melalui kebijakan yang substansinya mirip dengan *lockdown*. Salah satunya yaitu pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan dalam bentuk Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai salah satu usaha untuk mereduksi penyebaran covid-19. (Harahap et al. 2020)

Sejak masuk ke Indonesia di tahun 2020, penyebaran covid-19 di tahun 2021 tidak berkurang, malah cenderung bertambah dengan munculnya varian baru yaitu varian delta. Menurut keterangan dari Kepala Dinas Kota Padang melalui [kompas.com](https://regional.kompas.com/), resiko penularan dari varian delta ini lebih cepat, Oleh karena itu jumlah penambahan kasus positif covid-19 di wilayah Sumatera Barat menjadi ratusan setiap harinya (<https://regional.kompas.com/>). Penyebaran covid-19 yang semakin luas, mendorong munculnya Instruksi Menteri Dalam Negeri nomer 26 tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 3, 2 dan 1. Salah satu ketentuannya, untuk daerah yang ditetapkan termasuk kategori PPKM level 3, maka pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dilakukan 100% secara daring (Dindin & Susanto, 2021).

Beragam kebijakan pemerintah mulai dari PSBB, pembatasan dalam skala terbatas, PPKM mikro sampai dengan PPKM dengan beragam level, sejatinya adalah upaya pemerintah untuk mereduksi penyebaran covid-19 yang sangat cepat (Suryahadi et al., 2020, Napitu et al., 2020). Semua kebijakan di atas, memiliki konsekuensi dan aturan tersendiri.

Pada dasarnya, aturan PPKM terkait dengan pembelajaran daring memiliki kesamaan dengan substansi Surat Edaran No. 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19, tanggal 9 Maret 2020. Adapun substansi dari isi dari surat edaran tersebut adalah penyelenggaraan belajar dari rumah yang dalam artian bahwa semua peserta didik di Indonesia belajar secara daring, baik siswa maupun mahasiswa.

Kebijakan di atas mengindikasikan bahwa seluruh Lembaga Pendidikan di Indonesia, termasuk Perguruan Tinggi wajib melakukan kuliah daring sampai dengan saat ini.

Kewajiban ini pun telah dilaksanakan di IAIN Batusangkar. Hal ini dilakukan untuk mengurangi penyebaran covid-19 yang semakin meluas.

Idealnya, mahasiswa zaman *now* sudah mampu mengikuti dan melaksanakan kuliah daring. Sayangnya, fakta di lapangan menunjukkan bahwa adanya perubahan sistem pembelajaran, tidak diiringi dengan adanya kesiapan yang matang, artinya tidak semua mahasiswa siap dan mampu melaksanakan kuliah daring sesuai dengan harapan. Ada beberapa kendala yang menjadi hambatan terwujudnya hal ini. Di antaranya yaitu lemahnya kualitas jaringan internet di lokasi tempat tinggal mahasiswa karena belum meratanya pembangunan jaringan di daerahnya. Masih ditemukan adanya mahasiswa yang gagap teknologi. Hal ini terjadi karena mereka belum siap dan sudah merasa nyaman dengan kuliah tatap muka. Mahasiswa sulit memahami materi kuliah karena sulit mengontrol dan mengatur dirinya sendiri selama belajar daring serta masalah lainnya yang berdampak pada rasa jenuh, bosan, panik, hingga stress yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat (Uyun & Warsah, 2021. Safarati, 2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran daring tidak mudah dilakukan, hal itu terjadi karena akan selalu ada kendala baik pada prinsip pedagogis ataupun teknis yang dirasakan oleh pihak guru, siswa ataupun dosen dan mahasiswa.

Meskipun bermanfaat dalam meminimalkan penyebaran Covid-19, kuliah daring dapat menimbulkan beberapa dampak negatif seperti penurunan prestasi mahasiswa akibat meningkatnya stres dan depresi pada mahasiswa (Retno Nurwulan et al., 2021). Selama pandemi, mahasiswa dipaksa untuk melakukan sesuatu yang baru seperti belajar daring, sebagian besar waktu tinggal di rumah untuk menghadiri kelas online. Dengan demikian, mereka dibatasi dari interaksi normal dengan teman-teman mereka. Keadaan ini dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan, dan kejenuhan pada mahasiswa (Mheidly et al., 2020)

Perguruan Tinggi mengharapkan mahasiswanya mampu menghadapi berbagai tekanan berkelanjutan terkait dengan tuntutan akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stress terkait akademik dapat menurunkan prestasi akademik, menurunkan motivasi dan meningkatkan resiko putus Pendidikan. Dampak jangka Panjang, berkurangnya kemungkinan pekerjaan yang berkelanjutan, merugikan pemerintah miliaran dollar setiap tahun. Tinjauan naratif ini menyajikan penelitian terbaru mengenai dampak stress terkait akademik, termasuk diskusi tentang dampak pada kapasitas belajar mahasiswa dan kinerja akademik, masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, gangguan tidur dan penggunaan narkoba (Pascoe et al., 2020)

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri individu) dan juga faktor eksternal (dari luar individu). Diantaranya, self efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, yang merupakan faktor internal. Sedangkan faktor eksternalnya adalah dukungan sosial orangtua (Yusuf & Yusuf, 2020). Menurut (Kartika, 2020) setelah pandemi covid-19 menyerang, gejala stres pada mahasiswa semakin meningkat. Kecemasan berlebihan, stres hingga depresi merupakan masalah psikologis yang sering muncul dan dialami oleh mahasiswa. Sebagaimana menurut (Fatima et al., 2021) kuliah daring dapat menimbulkan masalah bagi mahasiswa diantaranya seperti *academic burnout*, stres, dan kelelahan emosional.

Diperkuat dengan adanya berita Tirto.id, yang membahas mengenai Stres, Burnout, jenuh: Problem peserta didik belajar daring selama Covid-19. Berita tersebut menginformasikan bahwa peserta didik banyak yang menderita stres, burnout, nge-drop, jenuh, bahkan ada yang sampai masuk ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) Ketika sedang mengikuti pembelajaran daring selama pandemic Covid-19. Peserta didik merasakan kejenuhan, kelelahan secara fisik dan mental akibat dari banyaknya beban tugas sekolah yang mesti dikerjakan dan diselesaikan. Ditambah lagi dengan kesulitan dan kurangnya interaksi antara siswa dengan siswa maupun antara siswa dengan tenaga pendidik. Hal ini diperparah oleh kecenderungan beberapa tenaga pendidik yang cara mengajarnya masih monoton, kurang variative dan interaktif serta monolog. (Reja Hidayat, 2020, 10 September).

Fakta di atas, diperkuat lagi oleh hasil wawancara awal kepada 5 orang Mahasiswa IAIN Batusangkar yang dilakukan oleh peneliti. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa kuliah daring menyebabkan materi sulit dipahami. Mahasiswa merasa dituntut untuk menyelesaikan tugas lebih banyak bahkan berkali-kali lipat dibandingkan dengan kuliah tatap muka langsung atau *face to face*. Kualitas signal yang buruk dan paket data yang tersedot sangat banyak, tuntutan orang tua yang tidak realistis, tugas menumpuk dan serba *deadline* membuatnya merasa cemas, panik bahkan stres. (Asmita, W. wawancara pra-riset, 2020).

Hambatan pembelajaran daring di atas diperkuat pula oleh hasil penelitian (Handarini & Wulandari, 2020) yang menjelaskan bahwa perbedaan tingkat kecepatan akses internet pada masing-masing wilayah, biaya pembelian kuota internet serta kurangnya sarana prasarana lain menjadi kendala bagi mahasiswa dalam kuliah daring. Bahkan ada mahasiwa

yang masih gagap teknologi. Beragam kendala di atas, bisa memicu munculnya stres pada mahasiswa (Argaheni, 2020; Affani, 2021)

Berlandaskan pada fakta, fenomena dan masalah yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Kuliah daring, tingkat stres akademik pada mahasiswa dan faktor yang mempengaruhinya di IAIN Batusangkar”.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Kuliah daring merupakan sistem pembelajaran baru yang dialami oleh mahasiswa akibat adanya pandemic Covid-19. Kuliah daring adalah singkatan dari kuliah dalam jaringan atau yang sering disebut kuliah *online*. Perkuliahan yang dilaksanakan di Perguruan Tinggi secara jarak jauh melalui beragam platform atau media dan tentunya terhubung dengan jaringan biasa dikenal dengan istilah kuliah daring (Fitria Rochimah 2020, Mustofa et al. 2019). Menurut (Asmita, 2021) kuliah daring merupakan sistem kuliah yang dalam proses penerapannya menggunakan jaringan internet dan memanfaatkan beragam media pembelajaran *online* seperti *online learning*, *internet-enabled learning*, *virtual learning*, *virtual classroom* atau *web based* pelaksanaan perkuliahan bisa dioptimalkan. Ada banyak variasi platform digital atau aplikasi yang bisa digunakan selama kuliah daring di IAIN Batusangkar, di antaranya e-learning yang tersedia di e-campus IAIN Batusangkar, *zoom meeting*, *google meet*, *webex*, *google classroom*, *WhatsApp group*, *telegram*, dan lain sebagainya.

Awalnya, kuliah daring ditanggapi secara positif oleh mahasiswa. Namun, berjalan seiring waktu, mahasiswa mengalami beragam kesulitan. Di antara kesulitan tersebut adalah; signal yang kurang memadai, kuota yang cepat habis, banyak gangguan ketika belajar di rumah, kurangnya interaksi langsung antara dosen dan teman sesama mahasiswa membuat mereka menjadi kurang konsentrasi dan tidak bisa fokus. Selain itu, mahasiswa merasa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan melalui kuliah daring karena dosen kurang mempersiapkan materi dengan baik (Andiarna & Kusumawati, 2020). Perubahan sistem pembelajaran yang pada saat normal adalah secara tatap muka, menjadi sistem pembelajaran daring akibat pandemi covid-19, menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Stres akademik merupakan persepsi yang subjektif mengenai suatu kondisi akademik atau respon yang dirasakan mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul dikarenakan akibat tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017).

Sedangkan menurut (Desmita, 2014) tuntutan perguruan tinggi yang menekan dan memunculkan perasaan tidak nyaman serta menimbulkan adanya respon mahasiswa terhadap hal tersebut dikenal sebagai stres akademik.

Ada 3 aspek yang termasuk ke dalam variabel stres akademik menurut (Bedewy & Gabriel, 2015) yaitu: 1). Ekspektasi akademik, 2) Tuntutan tugas kuliah dan ujian. 3) Persepsi diri akademik. Terkait dengan ekspektasi akademik, hal yang bisa menjadi sumber stress pada mahasiswa jika ada harapan yang tinggi dari dalam diri maupun dari luar dirinya agar bisa mencapai prestasi akademik. Sedangkan terkait dengan tuntutan tugas, jika individu merasakan sebuah tugas adalah beban yang berlebihan dan sulit untuk dikerjakan, maka hal ini menjadi sumber stress. Terakhir, jika individu memiliki persepsi diri yang positif ataupun negatif terhadap kemampuan akademiknya, hal ini bisa pula menjadi aspek dari stress yang dialami oleh individu.

Sementara itu, (Tarwiyah et al., 2020) menemukan 5 tema dalam penelitiannya yang terkait dengan identifikasi faktor penyebab stress akademik (stressor) pada mahasiswa. Adapun 5 stressor tersebut adalah: 1) Tema tugas, di antaranya; jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas, mempresentasikan hasil tugas dan koordinasi pembagian tugas kelompok. 2) Tema sarana prasarana, di antaranya: sarana IT, media, ruang kuliah dan fasilitas pendukung lainnya. 3) Tema Finansial, yaitu biaya kuliah, biaya hidup, manajemen keuangan yang buruk dan biaya lainnya. 4) Tema proses perkuliahan, di antaranya: jadwal, kontrak, maupun materi perkuliahan. 5) Tema dosen, yang meliputi personality atau kepribadian dari dosen, gaya mengajarnya, disiplin dosen, sistem penilaian yang transparan dan sulitnya dosen untuk dihubungi.

Di antara beragam penjelasan di atas terkait dengan stress akademik, peneliti menggunakan teori dari Bedewy & Gabriel. Oleh karena itu kisi-kisi instrument untuk skala pengukuran stress akademik diambil dari 3 aspek stres akademik, yaitu ekspektasi akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian serta persepsi diri akademik.

C. METODE

Mixed method digunakan sebagai metode dalam penelitian ini. Artinya, penulis menggunakan gabungan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Untuk penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan metode survey dengan menyebarkan angket berupa skala stress akademik melalui google form kepada mahasiswa IAIN Batusangkar yang menjadi sampel penelitian, Peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* untuk memperoleh sampel

penelitian. Adapun sampel dari penelitian ini adalah 585 orang mahasiswa IAIN Batusangkar yang berasal dari 4 Fakultas dan 1 Program Pascasarjana yang ada di IAIN Batusangkar. Adapun 4 Fakultas tersebut adalah: 1) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). 2) Fakultas Syariah (FAKSYA). 3) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). 4). Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD). Sedangkan untuk penelitian kualitatif, peneliti mewawancarai 6 orang informan sebagai sumber data dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran skala dan wawancara (Sugiyono, 2013). Angket stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 3 bagian, yaitu: 1) Ada beberapa pertanyaan demografi terkait dengan identitas responden, 2) Ada 5 pertanyaan dengan tipe skala Guttman yang pilihan jawabannya adalah ya dan tidak. 3) Ada 30 pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan 4 pilihan jawaban berbentuk skala Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS). Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (TS). Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0.861. Berikut ini adalah hasil penghitungan melalui SPSS versi 20 terkait dengan reliabilitas skala.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.861	30

Berdasarkan penghitungan reliabilitas di atas, maka dapat disimpulkan bahwa skala yang digunakan dalam penelitian ini sudah memiliki kriteria reliabilitas alat ukur yang baik yaitu 0.861(Azwar, 2012).

Pada data kuantitatif, digunakan analisis statistik deskriptif dengan teknik persentase untuk mengidentifikasi gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa. Sedangkan untuk data kualitatif hasil dari wawancara, maka peneliti menggunakan Teknik analisis data dari Miles, Huberman dan Saldana (Miles, et al., 2014). Peneliti melakukan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Adapun langkahnya adalah; 1) Peneliti menghimpun hasil wawancara dari masing-masing informan dan menarasikannya dengan kata-kata. 2) Hasil wawancara tersebut dipilih dan dikelompokkan berdasarkan kategori dan kemiripan jawaban, lalu hal-hal yang tidak berkaitan dan tidak relevan dengan penelitian dibuang atau diabaikan. 3) Data hasil wawancara tersebut diintegrasikan kemudian dianalisis kesamaan atau kemiripan makna yang dimaksud oleh informan, terakhir penarikan kesimpulan. Triangulasi sumber sebagai validitas data merupakan teknik penjaminan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun sumber data penelitian ini yang

selanjutnya ditriangulasikan adalah hasil wawancara dengan informan CN, AM, RA, YA, NS, dan PH, juga orangtua, kawan dan tetangga dari informan penelitian.

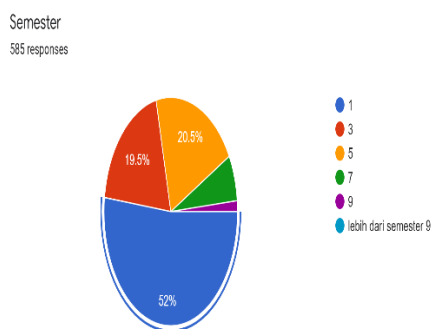
D. HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data dari hasil angket yang disebarkan kepada responden penelitian, Diperoleh gambaran sampel penelitian sebagai berikut: Mahasiswa yang berasal dari FTIK sebanyak 167 orang, dari FUAD sebanyak 142 orang, mahasiswa dari FEBI berjumlah 121 orang, mahasiswa dari FAKSYA berjumlah 98 orang dan mahasiswa yang berasal dari PPs sebanyak 56 orang. Oleh karena itu, mahasiswa yang terbanyak berasal dari FTIK karena memang jumlah mahasiswa di FTIK adalah yang paling banyak di IAIN Batusangkar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Fakultas asal Responden			
NO	FAKULTAS	JUMLAH	%
1	FTIK	167	28,55
2	FUAD	142	24,27
3	FSYA	98	16,75
4	FEBI	121	20,69
5	PPS	57	9,74
		585	100

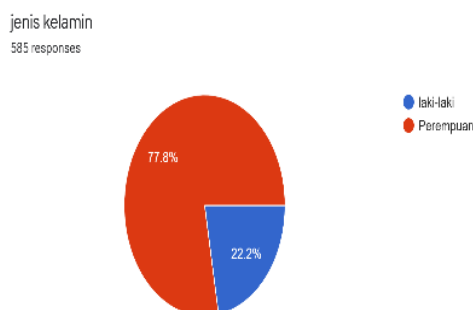
Selanjutnya, dilihat dari jumlah semester yang telah diikuti oleh responden, maka mahasiswa semester 1 merupakan reponden yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 304 orang atau 52%. Disusul oleh mahasiswa semester 4 sebanyak 120 orang atau 20.5%, lalu mahasiswa semester 3 sebanyak 114 orang atau 19.5%. Selanjutnya mahasiswa semester 7 sebanyak 38 orang atau 6.5% dan mahasiswa semester 9 sebanyak 9 orang atau 1.5%. Hal ini bisa dilihat pada diagram pie berikut ini.

Tingkat Semester Responden



Dari segi jenis kelaminnya, perempuan adalah responden yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini. Jumlah responden perempuan adalah 455 orang (77.8 %), Sedangkan untuk jumlah responden laki-laki adalah 130 orang (22.2 %). Hal ini tergambar dalam diagram pie berikut ini.

Jenis kelamin responden

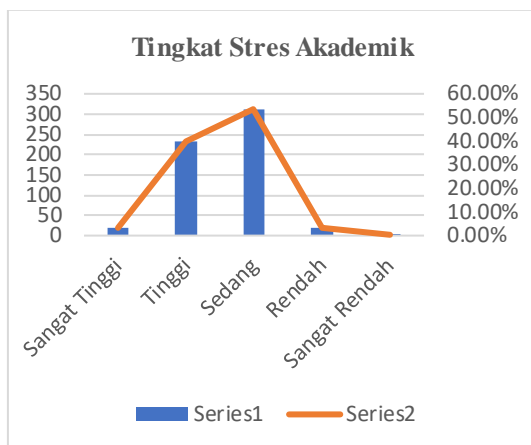


Berdasarkan pengolahan data, diketahui bahwa secara umum, tingkat stress akademik mahasiswa IAIN Batusangkar berada pada kategori Sedang (SD) yaitu sebanyak 313 orang (53.50%). Disusul oleh mahasiswa yang tingkat stress akademiknya Tinggi (T), sebanyak 232 orang (39.66%). Hanya 2 orang mahasiswa yang berada pada kategori Sangat Rendah (SR) atau 0.34%. Sedangkan mahasiswa yang berada pada kategori Sangat Tinggi (ST) berjumlah 18 orang (3.08%). Sementara itu, ada 20 orang mahasiswa yang berada pada kategori Rendah (R) atau 3.42%. Untuk lebih detail, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tingkat Stres akademik

Kategori	Rentang skor	Jumlah	%
ST	102-120	18	3.08%
T	84-101	232	39.66%
SD	66-83	313	53.50%
R	48-65	20	3.42%
SR	30-47	2	0.34%
		585	100%

Untuk lebih jelasnya, terkait dengan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa selama kuliah daring, dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Melalui gambaran dari grafik di atas, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang dan diikuti oleh mahasiswa yang mengalami stress akademik pada kategori tinggi selama kuliah daring.

Jika ditinjau peraspeknya, maka mayoritas mahasiwa IAIN Batusangkar juga berada pada kategori sedang, baik pada aspek ekpektasi akademik, tuntutan tugas maupun persepsi diri akademik. Untuk lebih detail, gambaran masing-masing aspek tersebut, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Aspek Ekspektasi Akademik		
Kategori	Jumlah	%
Sangat Tinggi	36	6,15%
Tinggi	152	25,98%
Sedang	291	49,74%
Rendah	94	16,07%
Sangat Rendah	12	2,05%
	585	100%

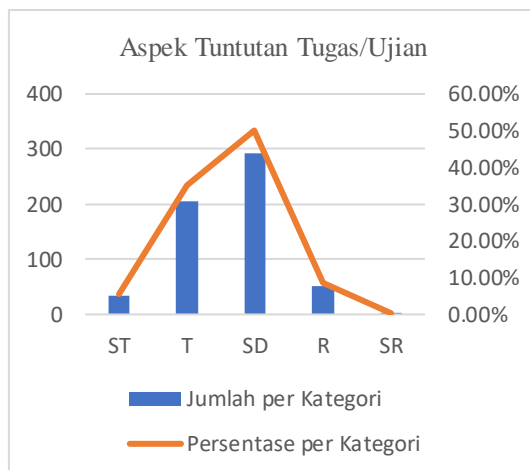
Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stress akademik mahasiswa pada aspek ekspektasi akademik, secara umum mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 291 orang atau (49,74%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi, ada 36 orang (6.15%) mahasiswa yang mengalaminya. Ada 152 orang 25.98% mahasiswa merasakan bahwa harapannya terhadap pencapaian akademik membuatnya tertekan. Pada kategori tingkat stress rendah untuk aspek ekspektasi akademik, terdapat 94 orang (16.07%). Terakhir pada kategori sangat rendah, hanya ada 12 orang mahasiwa (2.05%) yang merasakannya.

Untuk aspek tuntutan tugas atau ujian, sebaran datanya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Aspek Tuntutan Tugas/Ujian		
Kategori	Jumlah	%
Sangat Tinggi	33	5.64%
Tinggi	206	35.21%
Sedang	293	50.09%
Rendah	51	8.72%
Sangat Rendah	2	0.34%
	585	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stress akademik mahasiswa pada aspek tuntutan tugas atau ujian, secara umum mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 293 orang atau (49,74%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi, ada 36 orang (6.15%) mahasiswa yang mengalaminya. Ada 152 orang 25.98% mahasiswa merasakan bahwa harapannya terhadap pencapaian akademik membuatnya tertekan. Pada kategori tingkat stress rendah untuk aspek ekspektasi akademik, terdapat 94 orang (16.07%). Terakhir pada kategori sangat rendah, hanya ada 12 orang mahasiswa (2.05%) yang merasakannya.

Untuk lebih jelasnya gambaran stress akademik mahasiswa pada aspek tuntutan tugas atau ujian, dapat dilihat pada diagram berikut ini.



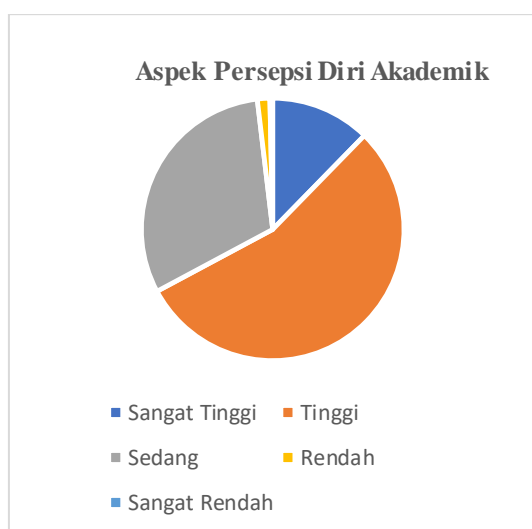
Selanjutnya, jika dilihat dari aspek persepsi diri akademik, maka, secara umum mahasiswa IAIN Batusangkar merasakan bahwa pandagannya tentang kemampuan dirinya terkait dengan bidang akademik, menjadi bagian dari pemicu stress dengan kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya terkait dengan aspek persepsi diri akademik baik positif maupun negatif ini, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Aspek Persepsi Diri Akademik		
Kategori	Jumlah	%
Sangat Tinggi	72	12.31%
Tinggi	321	54.87%

Sedang	181	30.94%
Rendah	9	1.54%
Sangat Rendah	2	0.34%
	585	1

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa pada aspek persepsi diri akademik, secara umum berada pada kategori tinggi yaitu 321 orang atau 54.87%. Urutan kedua adalah kategori sedang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 181 orang atau 30.94%. Selanjutnya pada kategori sangat tinggi terdapat 72 orang atau 12.31%. Disusul oleh mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 9 orang atau 1.54% dan kategori sangat rendah, yaitu 2 orang (0.34%).

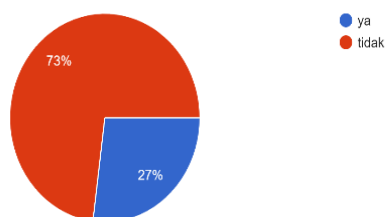
Untuk mendapatkan deskripsi yang lebih jelas terkait dengan aspek persepsi diri akademik ini, dapat dilihat pada gambar diagram pie berikut ini.



Jika ditinjau dari 3 aspek yang menjadi bagian dari stress akademik pada mahasiswa, maka diketahui bahwa aspek persepsi diri akademiklah yang menunjukkan adanya mahasiswa yang berada kategori tinggi paling banyak. Sedangkan pada kedua aspek lainnya, yaitu aspek ekspektasi akademik dan aspek tuntutan tugas atau ujian, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang.

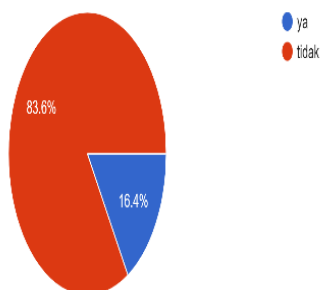
Terkait dengan preferensi mahasiswa terhadap kuliah daring, hanya 168 orang (27%) mahasiswa yang menyukai kuliah daring daripada kuliah luring. Sebaliknya sebanyak 427 orang (73%) mahasiswa tidak menyukai kuliah daring jika dibandingkan dengan kuliah luring. Hal ini terlihat dari gambar diagram pie berikut ini.

Saya lebih menyukai perkuliahan daring daripada perkuliahan luring
585 responses



Responden pun tidak lebih memahami materi kuliah melalui belajar daring. Hal ini tergambar dari jawaban responden terkait dengan pertanyaan apakah saudara/i lebih memahami materi melalui belajar/kuliah daring. Hanya 96 orang (16.4%) mahasiswa yang lebih memahami materi melalui kuliah daring, sedangkan sisanya 489 orang (83.6%) tidak memahaminya. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada diagram pie berikut ini.

Apakah saudara/i lebih memahami materi melalui belajar/kuliah daring?
585 responses



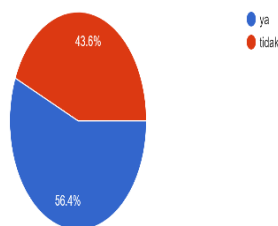
Saat ditanyakan jumlah masalah yang dialami, mahasiswa merasa lebih banyak masalah karena kuliah daring. Sebanyak 65% responden merasakan bahwa masalahnya menjadi lebih banyak karena kuliah daring. Hal ini tergambar pada diagram pie berikut ini.



Terkait dengan beban hidup yang dirasakan oleh responden penelitian, Sebagian besar responden atau 56.4% responden merasa bahwa beban hidupnya menjadi terasa lebih banyak

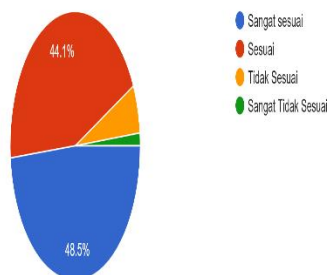
karena perkuliahan daring. Untuk lebih detail dan jelasnya, dapat dilihat pada diagram pie berikut ini.

Beban hidup saya menjadi terasa lebih banyak karena perkuliahan daring?
585 responses



Rasa khawatir jika gagal dalam ujian selama pembelajaran daring pun dialami oleh sebagian besar mahasiswa (92.6%) yang mengikuti kuliah daring. Hal ini tergambar dari respon mereka terhadap pernyataan yang mengungkap tentang rasa khawatir ini. Hanya 7.13% mahasiswa yang tidak merasa khawatir akan gagal dalam ujian selama kuliah daring. Berikut ini adalah digram pie terkait dengan respon mahasiswa terhadap pernyataan ini.

Saya merasa khawatir jika gagal dalam ujian selama pembelajaran daring
585 responses



Dari hasil penyebaran angket kepada 585 orang responden, diketahui bahwa secara umum, tingkat stress mahasiswa IAIN Batusangkar berada pada kategori sedang. Jika ditinjau dari aspeknya, maka aspek persepsi diri akademik membuat mahasiswa mengalami stress secara umum dalam kategori yang tinggi.

Temuan penelitian dari hasil penyebaran angket, diperkuat melalui wawancara mendalam kepada 6 orang informan yang diketahui mengalami stress dalam kategori sangat tinggi dan tinggi. Melalui wawancara ini, faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa digali secara lebih mendalam. Berikut ini adalah pemaparan dari hasil wawancara terhadap informan.

1. CN

CN merupakan mahasiswa semester 1 di Jurusan Psikologi Islam di FUAD. CN berusia 18 tahun dan berasal dari kota Solok. CN adalah anak pertama dari 3 bersaudara. Kedua orang tua CN bekerja sebagai pedagang daun pisang di pasar kota Solok. Saat ini CN tinggal di kos dekat dari kampus FUAD IAIN Batusangkar.

Berdasarkan wawancara dengan CN, pembelajaran daring membuatnya sangat tertekan karena dia sulit memahami materi kuliah. Dia merasa labil secara emosional karena beban kuliah daring terasa lebih berat. Tuntutan tugas yang harus dikumpulkan dengan deadline yang berdekatan membuatnya tambah terbebani. Ada pula dosen yang mengganti jadwal kuliah di saat yang sangat mepet, sehingga mengganggu jadwal harian yang sudah direncanakan sebelumnya. Terkait dengan kuota internet yang diperlukan, CN sangat kesulitan untuk memenuhi paket data karena keterbatasan secara ekonomi. Paket yang diperoleh dari kampus sangat cepat habis kuotanya. Selain itu, internet di sekitar kos tempat tinggal CN tidak bagus, jadi CN sering mengalami kendala signal. Namun, CN mendapatkan solusi dari kendala ini dengan cara menggunakan wifi dari kedai tetangga di dekat tempat kosnya, namun dengan cara yang illegal karena CN mempunyai kemampuan untuk menjadi "hacker." Dia mengetahui password dari wifi kedai tetangga sebelahnya dengan cara meretasnya tanpa sepengetahuan si pemilik kedai. Saat ditanyakan kepada CN apakah CN tidak merasa bersalah. CN menjawab dengan berdiplomasi, bahwa pemilik kedai akan mendapatkan pahala karena sudah membantu CN mengatasi masalah dalam hidupnya.

Terkait dengan ekspektasi akademik, CN merasa sangat terbebani karena orang tuanya mengharapkan CN memiliki nilai yang sangat memuaskan, yaitu IPK minimal 3.7. Ketika ditanya, bagaimana orang tua CN tahu tentang IPK, CN mengatakan bahwa adik-adik dari orang tuanya memiliki IPK yang tinggi saat kuliah. Jadi kedua orang tuanya mengerti tentang IPK ini. Harapan dari orang tuanya, membuat CN merasa tertekan. Selain itu, CN merasa kesulitan berkomunikasi dengan teman ketika ada pembagian tugas kelompok. Sebab tugas yang diberikan secara daring menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam berkoordinasi terkait dengan pembagian tugas.

CN pun merasakan kesepian karena tidak punya teman untuk berbagi, berinteraksi atau pun curhat selama kuliah daring. Ditambah lagi Perangkat HP yang dipakai oleh CN pun tidak mendukung karena HP nya termasuk HP jadul (jaman dulu). Masalah selama kuliah daring kadang membuat CN sakit kepala, sulit tidur, makan tidak teratur dan merasa pesimis

terhadap hasil atau nilai yang akan diperoleh selama kuliah daring. Apalagi ada mata kuliah tertentu yang sistem penilaiannya, menurut CN tidak transparan.

2. AM

AM adalah mahasiswa semester 5 di jurusan Tadris Bahasa Inggris di FTIK. AM tinggal di Sawah Tengah, Kecamatan Pariangan, Kabupaten Tanah Datar. AM adalah anak ke-2 dari 4 bersaudara. Ayah AM, pernah bekerja di Kantor Wali Nagari. Namun, sekarang ayahnya bekerja sebagai petani. Sedangkan Ibu dari AM adalah penjual kue dan gorengan yang menitipkannya ke warung-warung terdekat. Hasil wawancara dengan AM menunjukkan bahwa AM merasa materi pembelajaran selama kuliah daring sulit dipahami karena kurang lengkap dan AM merasa kurang mendapatkan penjelasan dari dosen. Beban terberat yang dirasakannya adalah pembelian paket internet. Teman AM pun memberikan informasi bahwa AM sulit mengerti materi yang disampaikan oleh dosen karena jaringan yang sering kurang stabil di tempat tinggal AM. Hal ini membuat AM merasa pusing selama kuliah daring. Menurut AM, kuliah daring lebih banyak memakan kuota. AM pun mengakui bahwa dia sering menunda-nunda pengerjaan tugas kuliah, terutama untuk tugas yang jadwal pengumpulannya masih Panjang. Namun seiring waktu, tanpa disadari tugas-tugas lainnya terus bertambah, akibatnya tugas AM menjadi semakin banyak dan menumpuk. Keyakinan AM dalam menghadapi kuliah daring, AM hanya memiliki keyakinan diri sukses kuliah daring kisaran 60%. Artinya 40% AM tidak yakin, bahkan tidak siap menghadapi dosen dikarenakan ketika kuliah daring kadang AM merasa ada dosen yang tidak mengerti keadaannya dan sering tidak sesuai dengan yang AM harapkan.

3. RA

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa RA adalah mahasiswa semester I jurusan Bahasa Inggris, di FTIK. RA tinggal di Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar. RA adalah anak ke 2 dari 2 bersaudara. Ayah RA bekerja sebagai tukang di luar kota. Sedangkan Ibu RA adalah penjual kue pastel dan risoles di pasar.

Hasil wawancara dengan RA, menunjukkan beberapa hal berikut ini. Menurut RA kuliah daring adalah membosankan, karena RA harus berlama-lama melihat layar HP. RA merasa tidak mengerti apa yang dijelaskan oleh dosen. Bahkan, Ketika ditanya bagian mana dan apa yang tidak dimengerti oleh RA, RA pun mengalami kesukaran dalam menunjukkan bagian mana yang sebenarnya tidak dipahaminya. Ditambah lagi dengan limit atau batasan waktu pengumpulan tugas yang pendek, sementara jaringan tidak bersahabat. Keadaan ini menyebabkan tugas yang harus diselesaikan oleh RA terlambat dikumpulkan. Akibatnya,

RA menjadi gelisah, takut, cemas, bahkan cenderung tidak yakin apakah tugas tersebut sudah diterima oleh dosennya sehingga dia menjadi berprasangka, jangan-jangan nilainya akan dikurangi. RA menyampaikan bahwa ia pernah mengalami masalah pada saat harus menyelesaikan tugas pembuatan video. Menurut RA membuat video membutuhkan waktu yang lama, dimulai dari pengambilan videonya dan pengeditannya. Sayangnya, pada saat tugas pembuatan video pertama belum selesai dikerjakan, tugas pembuatan video kedua juga telah menunggu untuk dikerjakan. Karena inilah RA merasa cemas dan panik. Beban emosi RA menjadi bertambah dengan rasa kecewa dan tidak puas sebab kenyataan tidak sesuai dengan harapan. RA takut gagal karena telat mengumpulkan tugas akibat dari kendala jaringan.

Selanjutnya, terkait dengan dana selama kuliah daring, RA lebih banyak menghabiskannya untuk membeli kuota internet. Kuota internet gratis yang diberikan oleh kampus, belum bisa mencukupi kebutuhannya untuk penggunaan kuota internet. RA merasa tugasnya sering menumpuk, karena ada tugas membuat video, ditambah dengan tugas lain yang memang cukup banyak. Pada semester 1 ini kuliah sangat full diiringi dengan deretan tugas yang selalu menumpuk.

4. YA

YA adalah mahasiswi Jurusan Psikologi Islam semester 5 di FUAD. YA berasal dari Koto Tuo, Koto Lamo Kecamatan Kapur IX, Kabupaten Lima Puluh Kota, Provinsi Sumatera Barat.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa YA cukup kesulitan mengikuti kuliah daring sebab dia menghadapi banyak kendala. Mulai dari kendala dari dalam diri sendiri, maupun kendala dari luar dirinya. Adapun kendala pribadi adalah kecenderungan YA untuk menunda-nunda pengerjaan tugas yang diberikan oleh dosen. Sementara, diri YA sendiri menargetkan bahwa YA harus memperoleh nilai yang lebih baik dari sebelumnya dan tidak ada mata kuliah yang menggulang. Sementara itu, kendala dari luar diri YA adalah masalah jaringan. Lokasi rumah tempat tinggal YA tidak ada jaringan internet karena sinyalnya buruk. Jadi YA membutuhkan waktu selama 30 menit untuk tiba di lokasi yang memiliki kualitas jaringan yang lebih baik. Meskipun YA sudah di berada di lokasi yang akses jaringannya cukup memadai, namun YA tetap mendapatkan masalah lainnya. Apabila dalam perkuliahan menggunakan aplikasi zoom meeting, google meet, dan aplikasi sejenis lainnya, YA tidak bisa mendengarkan materi kuliah dengan baik karena kualitas suaranya terputus-putus atau

buruk. Akibatnya, YA tidak mendapatkan informasi yang memadai terkait perkuliahan dan kesulitan memahami materi kuliah.

Untuk menuju lokasi yang memiliki signal lebih baik, YA harus mempersiapkan diri dari sejak pagi agar tiba di lokasi tepat waktu. Pulangnya pun sudah sore bahkan kadang sampai maghrib baru tiba di rumah. Hal ini membuat YA harus berjuang demi mendapatkan signal. Selain itu, limit waktu pengumpulan tugas yang singkat membuat beban YA semakin berat dalam menjalani kuliah daring. Ditambah lagi dengan lampu mati secara bergilir, membuat signal di tempat YA pun hilang. Selanjutnya, secara finansial, kuliah daring membuat pengeluaran YA semakin besar. Khususnya untuk membeli paket data, biaya ke lokasi yang ada jaringan internet dan membayar uang kos di Batusangkar, sebab barang-barang YA masih ada di tempat kos. Beberapa kendala di atas, diakui oleh YA telah membuatnya khawatir, cemas, takut, lelah bahkan frustrasi. Sehingga YA sempat berfikir untuk berhenti kuliah. Untungnya, YA tidak menyerah dan berputus asa. YA mengingat kembali semua perjuangan yang telah dilakukannya dan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa ini harus diselesaikan. Meskipun demikian, YA masih merasa kurang yakin apakah ia bisa mendapatkan hasil sesuai dengan harapannya.

5. NS

NS adalah mahasiswi Jurusan Tadris Bahasa Inggris semester 5 di FTIK. NS tinggal di Nagari Labuh Kecamatan Lima Kaum, Kabupaten Tanah Datar.

NS menghadapi banyak kendala dan beban selama kuliah daring. Di antara kendala tersebut adalah jaringan yang tidak memadai, paket data yang sering habis, ditambah lagi dengan anggapan orang tua yang salah mengerti karena mempersepsikan anak yang sedang kuliah adalah sedang bermain HP saja. Tuntutan tugas kuliah dari dosen menjadi beban terberat bagi NS. Menurut NS, dosen hanya cenderung memberikan tugas.

Selain itu, menurut NS kuliah daring tidak efektif, sebab sering tidak tepat waktu, bahkan melebihi batas waktu yang telah dijadwalkan. Akibatnya, kuliah pertama, dempet dengan kuliah sesudahnya. Dan ini berdampak pula pada jadwal kuliah berikutnya. NS pun merasakan bahwa kuliah daring lebih banyak membutuhkan dana. Khususnya untuk membeli paket data. Sebab NS harus memakai kuota telkomsel yang lebih mahal dibandingkan kuota paket lainnya, sebab hanya telkomsel yang signalnya lumayan bagus di tempat tinggalnya. Sebelumnya dengan kuliah tatap muka atau luring, dalam 1 bulan, NS hanya membutuhkan kuota 4gb. Sedangkan saat kuliah daring, kuota yang diperlukan dalam sebulan adalah 15gb.

6. PH

Dari temuan wawancara dengan PH diketahui bahwa PH adalah mahasiswa semester 5 Jurusan Manajemen Pendidikan Islam di FTIK. PH tinggal di Desa Medan Jaya Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko, Bengkulu.

Temuan wawancara mengindikasikan bahwa PH merasa kuliah daring kurang efektif. Sebab selama kuliah daring, mahasiswa kurang diawasi oleh dosen. Apalagi jika perkuliahan hanya dilaksanakan melalui WhatsAppGroup (WAG). Akibatnya, materi kuliah tidak dapat dipahami oleh PH. Tugas kuliah yang menumpuk dan serba deadline menjadi beban terberat bagi PH selama kuliah daring. Hal ini kerap memicu rasa panik, takut, cemas dan lelah pada diri PH. PH mengakui bahwa ia mulai mengerjakan tugas jika sudah menjelang deadline. Artinya, PH mengerjakan tugas jika batas waktu pengumpulan tugasnya sudah dekat di hari itu juga. Oleh karena itu, jika ada tugas yang *deadline* tiga hari atau satu minggu ke depan, maka PH akan mengerjakannya pada hari terakhir menjelang batas waktunya habis. Ditambah lagi dengan pikiran irrasional dari PH yang baru bisa mengerjakan tugas di kala *mood*, hal ini membuat tugas-tugasnya semakin menumpuk.

Secara finansial, PH mengalami kesulitan secara ekonomi. Karena PH harus membeli kuota dan membayar uang kos di Batusangkar. Selanjutnya, terkait dengan ekspektasi akademik, PH berharap IPK-nya lebih dari 3.5. Harapannya ini malah menjadi ganjalan yang mengakibatkan dirinya tambah semakin cemas dan takut gagal. Jantung PH berdegup dengan kencang di saat melihat penilaian, karena apa yang diharapkan oleh PH tidak menjadi kenyataan. Sebab, di semester sebelumnya PH sudah merasakan kegagalan. Saat itu, PH berharap mendapatkan IPK 3.8. Namun kenyataannya tidak demikian. Bahkan IPK PH malah lebih rendah dibandingkan dengan IPK-nya di semester sebelumnya, Peristiwa ini semakin membuat PH tidak yakin dengan capaian akademiknya di semester ini. Menurut PH, nilai selama kuliah daring adalah hanya untung-untungan saja.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran angket, diketahui bahwa secara umum, mahasiswa IAIN Batusangkar mengalami stress akademik pada kategori sedang. Terkait dengan aspeknya, persepsi diri akademik membuat mayoritas mahasiswa merasakan stress akademik pada kategori tinggi.

Hasil penelitian di atas memperkuat hasil penelitian terdahulu, yaitu penelitian dari (Affani, 2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas

Muhammadiyah Malang mengalami stress akademik pada kategori sedang yaitu 77.32%. Namun bedanya, pada penelitian Affani, tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa terbebani, Sedangkan dalam penelitian ini, persepsi diri akademik yang negatif membuat mahasiswa semakin merasa stress secara akademik.

Hasil wawancara terhadap 6 orang informan menunjukkan bahwa, ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa, yaitu

1. Prokrastinasi

Menurut Rumiani (Yusuf & Yusuf, 2020), Prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk menunda-nunda pengerjaan atau penyelesaian tugas sampai batas akhir waktu yang tersedia. Kebiasaan menunda-nunda ini, berdampak buruk pada emosi, menimbulkan stress, dan akan mengganggu kegiatan sehari-hari. (N. M. A. Putri & Kurniasari, 2020). Prokrastinasi merupakan bagian dari manajemen waktu yang buruk. Dengan manajemen waktu yang buruk, tentu saja berpengaruh pada stress akademik mahasiswa (Ayuningtyas, et al, 2021)

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi adalah sikap menunda-nunda tugas yang diberikan oleh tenaga pendidik seperti dosen sehingga berakibat pada menumpuknya tugas-tugas yang ada. Berakibat menimbulkan panik, emosi bahkan stres apabila jadwal pengumpulan tugasnya semakin dekat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan AM, RA, YA, dan PH, diketahui bahwa mereka sering menunda-nunda tugas yang telah diberikan oleh dosen, sampai batas waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Penundaan ini tentu berdampak buruk pada informan. Hal ini membuat mereka merasakan panik, cemas, jantung berdegup kencang dan khawatir akan mengalami kegagalan jika tidak bisa mencapai target yang diinginkan.

2. Self-Efficacy yang rendah

Menurut Bandura (dalam Yusuf and Yusuf 2020) *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kapabilitas dan kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tugas atau melaksanakan suatu aksi yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang telah ditargetkan. Definsi di atas, menunjukkan bahwa jika seseorang tidak yakin bahwa ia sanggup mengikuti kuliah daring dengan optimal maka konsekuensinya adalah ia tidak akan mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapannya. Selanjutnya menurut (Handayani & Sholikhah, 2021) Keyakinan diri mempengaruhi proses pembelajaran daring yang dilakukan oleh mahasiswa.

Berdasarkan definisi di atas bisa dipahami bahwa keyakinan diri adalah sikap individu mempercayai mengenai dirinya mampu melakukan yang terbaik atas sesuatu yang ia

kerjakan, baik berupa keyakinan. Ketika mengerjakan tugas hingga keyakinan mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam hal ini pada perubahan sistem perkuliahan pada tatap muka menjadi perkuliahan daring/online.

Berdasarkan hasil wawancara dengan CN, AM, RA, YA, NS dan PH diketahui bahwa CN, AM, RA, dan NS memiliki harapan terkait dengan hasil yang ingin diperoleh, yaitu nilai atau IPK harus mencapai angka tertentu. Namun, mereka sendiri merasa ragu dan tidak yakin, apakah mereka mampu memenuhi ekspektasi dari diri mereka sendiri maupun dari orang lain. Keraguan dan ketidakpercayaan ini menunjukkan rendahnya *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa. Faktor inilah yang memicu mereka menjadi semakin stress secara akademik. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian dari (G. Putri & Ariana, 2021) yang menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stress akademik. Artinya jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi, maka stress akademik akan rendah. Sebaliknya, jika individu memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya, maka stress akademik akan meningkat.

3. Kualitas jaringan internet yang buruk atau lemah

Salah satu hal yang sangat penting bagi lancarnya kuliah daring adalah kualitas jaringan internet yang baik. Namun, tidak semua lokasi dan wilayah di Indonesia memiliki kualitas jaringan yang memadai. Hal ini menjadi keluhan dari banyak mahasiswa akibat dari kendala jaringan yang lemot. Tidak hanya mahasiswa yang berasal dari daerah terpencil yang mengeluhkan tentang hal ini. Mahasiswa yang tinggal di lokasi perkotaan pun memiliki keluhan yang sama. Apalagi saat di daerah tertentu ada pemadaman listrik bergilir, hal ini tentu saja berdampak buruk pada kualitas jaringan internet. Kondisi ini menghambat kelancaran mahasiswa saat berpartisipasi dalam kuliah daring. Ada mahasiswa yang mengalami loading terlambat bahkan tidak bisa melakukan login sama sekali. Kondisi ini berakibat pada terlambatnya mahasiswa mengikuti proses kuliah, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kualitas proses perkuliahan. (Alhogbi, 2020).

Menurut (Mustofa et al., 2019) kuliah daring adalah sebuah metode pembelajaran online atau dilakukan melalui jaringan internet. Sedangkan menurut (Dewi, 2020) Perkuliahan daring adalah perkuliahan yang dilaksanakan tanpa adanya tatap muka antara dosen dengan mahasiswa.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada informan diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa dalam menghadapi kuliah daring, diantaranya:

Hasil wawancara dengan AM menunjukkan bahwa ketika pembelajaran daring dilaksanakan, ia sering mengalami kendala sinyal yaitu yang sinyalnya hilang. Hingga membuatnya cemas terlebih ketika ia tampil makalah. Data pendukung dari teman AM, menyatakan bahwa AM memang tinggal di daerah yang tidak stabil kualitas signalnya. Hal ini berdampak pada sulitnya AM memahami materi yang diberikan dosen. Akibatnya, AM cenderung mengeluh pusing karena menjalani kuliah daring.

Sementara itu, bagi CN, signal yang tidak memadai di kosnya, membuat CN terpaksa meretas wifi dari kedai tetangga sebelahnya agar dia tetap bisa kuliah daring dengan lancar. Sedangkan RA mengungkapkan bahwa di saat pengumpulan tugas yang memakai limit waktu pengumpulan tugas, terkadang RA terkendala jaringan sehingga membuatnya telat mengumpulkan tugas tersebut. Hal ini sangat membuatnya cemas, apakah tugasnya tersebut diterima dosen atau dikurangi nilainya. Hingga kadang membuatnya kesal, takut, cemas bahkan merasa stres sendiri.

Berdasarkan pernyataan tersebut, tentu ini menunjukkan jaringan internet yang lemah/hilang menjadi faktor ketiga yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa dalam menghadapi kuliah daring.

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh YA, menurut YA, perkuliahan daring cukup sulit baginya, karena banyak kendala yang YA rasakan. Salah satunya, perkuliahan menggunakan aplikasi video tatap muka secara daring, kendalanya jaringan yang susah sehingga suaranya putus-putus. Sehingga Ketika dosen menanyakan materi kepada RA, RA tidak paham harus menjawab apa kepada dosen tersebut. Hingga RA menyatakan situasi itu sangat membuatnya menjadi semakin bingung, panik bahkan stres kuliah daring seperti ini.

Selanjutnya NS menyatakan mengalami kendala jaringan yang susah di kampungnya dan jika lampu mati jaringan disana ikut hilang. Sehingga hal-hal tersebut menimbulkan beberapa kekesalan, kecemasan hingga membuat NS bertambah stress.

Berdasarkan pendapat dari informan di atas dapat diketahui bahwa jaringan internet yang lemah/hilang menjadi salah satu faktor pengaruh stress akademik mahasiswa dalam menghadapi kuliah daring, sebagaimana dipaparkan tadi bahwa contoh keadaan pemicu stress akademik adalah sewaktu dosen menyampaikan materi, namun jaringan hilang/putus-putus dan juga ada ketika deadline pengumpulan tugas jaringannya sering bermasalah berakibat pengumpulan tugas informan di luar jam limit waktu penentuan oleh dosen mata kuliah bahan terakhir ketika lampu mati jaringan pun ikut hilang.

Temuan di atas memperkuat pernyataan (Barusi, 2020) bahwa kualitas internet sangat mempengaruhi proses perkuliahan. Jika jaringan lemot atau signal di daerah tertentu tidak mendukung, maka tentu akan menimbulkan banyak masalah lainnya, yang justru membuat mahasiswa menjadi tambah stress.

4. Sulit Memahami Materi Perkuliahan

Menurut Safitri dan Panjaitan terkadang kurang jelasnya instruksi terkait pembuatan tugas dan pemaparan materi yang singkat membuat Mahasiswa sulit memahami materi perkuliahan (Safitri & Panjaitan, 2021).

Hasil wawancara dengan AM diperoleh informasi bahwa AM merasa sulit memahami apa yang disampaikan oleh Dosen. Sedangkan Luring menurutnya, perkuliahannya tatap muka dengan dosen terkait, jadi apabila tidak paham, mahasiswa bisa langsung bertanya kepada dosen tersebut.

Pernyataan di atas diperkuat oleh RA, yang merasa bahwa perkuliahan daring cukup berat karena perkuliahan daring membuatnya susah untuk mengerti apa yang disampaikan oleh dosen ditambah sulit menanyakan apa yang dikeragui.

Sementara YA, menyatakan bahwa kuliah daring cukup susah untuk dipahami, karena dosen menurutnya kurang menjelaskan materi dengan detail, sebab ada beberapa teman yang aktif sehingga dosen lanjut saja ke materi-materi berikutnya.

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh YA dan NS yang menyatakan mereka kadang tidak mampu memahami pembelajaran atau perkuliahan daring dengan baik yaitu apabila dosen kurang menjelaskan mengenai materi perkuliahan dikarenakan sudah banyaknya mahasiswa lain yang telah aktif sehingga dosen cenderung melanjutkan materi selanjutnya saja.

Berdasarkan wawancara di atas dapat diketahui bahwa kesulitan dalam memahami materi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik kuliah daring yang dirasakan oleh mahasiswa IAIN Batusangkar. Mulai dari ketidakmampuan mahasiswa bertanya kepada dosen mengenai materi dan jarang ada penjelasan lanjutan dari dosen terkait materi perkuliahan secara daring.

5. Faktor Banyaknya dana yang dikeluarkan

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres seseorang adalah persoalan finansial (Tarwiyah et al., 2020. Norma et al., 2021) Sebagaimana (Aini, 2021) menyatakan tidak bisa dipungkiri proses pembelajaran daring lebih banyak menghabiskan kuota internet dan ini

tentu merupakan faktor ekonomi yang mempengaruhi stres Akademik Mahasiswa. Khususnya dalam pembelajaran daring ini.

Berdasarkan pandangan di atas dapat dipahami bahwa faktor ekonomi sangat mempengaruhi perkuliahan daring, ini dikarenakan perkuliahan daring yang tidak lepas dari internet yang mengharuskan adanya gadget/ computer atau perangkat serupa untuk melaksanakan perkuliahan ditambah harus adanya jaringan internet berupa kuota internet atau wifi.

Hasil wawancara dengan CN menunjukkan bahwa CN kesulitan secara ekonomi. Uang yang dikirim oleh orang tuanya sangat terbatas, dan dia harus pandai mengelola keuangan dengan baik. Perangkat digital yang dimiliki oleh CN sudah tidak ketinggalan zaman. CN ingin mengganti perangkat, namun keuangannya tidak mendukung. Sehingga terkadang perangkat digitalnya tidak mendukung kelancarannya dalam kuliah daring. Sementara itu, menurut informasi dari informan lainnya yaitu AM, bebannya secara ekonomi semakin bertambah sebab dia harus sering membeli paket internet yang cepat sekali habis akibat kuliah daring.

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh RA, menurut biaya RA, biaya pendidikan selama kuliah daring lebih banyak untuk membeli kuota internet. Informan, YA pun memberikan penjelasan yang senada. Menurut YA, dari segi waktu, hal-hal yang mengganggu adalah ketika harus masuk pagi, kadang jam 07.15 sudah masuk kuliah, Shubuh bangun dan jam 06.00 pagi telah siap-siap untuk berangkat ke tempat akses cari jaringan. Hal yang mengganggu karena harus bangun pagi dan jam berangkat ke tempat akses jaringan itu pun harus jam 06.30 paling telat sudah berangkat ke lokasi jaringan. Apalagi kalo memakai zoom dan biasanya menghabiskan kuota lebih cepat dan harus membeli lagi. Ditambah kadang untuk kuota sebulan diperlukan uang RP. 150.000,-. Selain kuota, untuk akses ke lokasi jaringan harus beli minyak itu 1 hari 1 liter, kadang lebih juga. Segi biaya daring, ini lebih banyak menghabiskan biaya dari pada kuliah luring.

Pernyataan di atas diperkuat oleh NS, Dari segi ekonomi, ketika kuota paket habis ditambah untuk jaringan internet tidak bisa sembarang kartu. Yang aman di daerahnya, hanya jaringan telkomsel. Jika tidak menggunakan telkomsel, jaringan sering hilang. Padahal paket internet dari telkomsel itu termasuk yang paling mahal. Jadi mau tidak mau NS harus membebaskan orangtua secara finansial untuk membeli paket internet.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa waktu dan uang merupakan faktor pengaruh stres akademik mahasiswa dalam menghadapi kuliah daring di IAIN

Batusangkar. Untuk segi waktu kebanyakan karena kuliah daring ini tidak tepat waktu, deadline tugas yang singkat, dan segi keuangan pengeluaran untuk membeli paket kuota internet dan akses pengeluaran transportasi untuk mendapatkan jaringan.

6. Banyaknya tuntutan tugas akademik

Menurut (Lubis et al., 2021) tuntutan untuk dapat menguasai materi dan keterampilan dalam waktu singkat membuat mahasiswa semakin tertekan, sehingga memunculkan kondisi stres akademik pada mahasiswa.

Diperkuat oleh Safitri dan Panjaitan yang menyatakan bahwa pemberian tugas yang tidak sesuai dengan jadwalnya juga akan menambah stres Mahasiswa. (Safitri & Panjaitan, 2021)

Berdasarkan pengertian di atas peneliti menyimpulkan bahwa tuntutan tugas oleh dosen ini merupakan suatu kegiatan pemberian tugas yang begitu luar biasa, hingga tanpa diketahui membuat mahasiswa merasa tertekan bahkan stres karenanya.

Hasil wawancara kepada AM terangkum sebagai berikut:

Diketahui bahwa AM menyatakan tugas kuliah yang begitu banyak per mata kuliah dicontohkan dengan kuliah yang hanya 1x seminggu tapi tugasnya dalam satu minggu tersebut menjadi 3x atau 4x dan dikumpulkan dalam waktu yang dekat, yang mengakibatkan AM menjadi cemas.

Tidak berbeda dengan AM, CN pun merasakan bahwa ada mata kuliah tertentu yang tugasnya terlalu banyak dan tidak masuk akal. Sehingga dia merasa Lelah dan terbebani. Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh RA yang menyatakan pernah diberikan tugas membuat video, yang menurutnya pembuatan 1 video itu tidaklah sebentar, karena pengambilan videonya yang harus beberapa kali take, pengeditan, dan persiapan lainnya. Sehingga bebannya itu menurut RA, ketika 1 video belum selesai, sudah menunggu tugas pembuatan video berikutnya. Sehingga makin membuatnya panik, karena video pertama saja belum selesai, video selanjutnya sudah harus dikerjakan kembali.

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh PH, yang menyatakan bahwa: untuk deadline tugas, PH merasa terbebani, sebab di perkuliahan jam pertama diberikan deadline pengumpulan tugas jam 12 siang di hari itu juga, sementara jadwal kuliah full. Akibatnya, di saat kuliah dengan dosen yang berbeda. PH tidak konsentrasi karena sambil mengerjakan tugas kuliah yang harus dikumpulkan sebelum *deadline*. Kalau pada kuliah tatap muka PH menyatakan jika ada tugas, tugasnya dikumpul minggu selanjutnya. Kalau online, terserah saja pengumpulan tugasnya, terkadang hanya diberi waktu 2 jam saja dengan soal yang juga

banyak. Kalau dari segi waktu, kuliah daring sering tidak konsisten dengan jadwal. Lebih lanjut PH menjelaskan: “Kalau kuliah tatap muka gitu, sampai jam berapa kita kuliah sampai jam segitu juga berakhirnya, Sedangkan kalau kuliah daring ini kadang terserah dosen saja untuk kuliahnya. Bahkan ada yang sampai malam kalau kuliah via zoom”

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh YA, yang menyatakan bahwa tugas diberikan begitu banyak sekali, bahkan kadang diberikan tugas hari ini, besok sudah harus dikumpulkan dan *deadlinenya* yang bertepatan dengan tugas lainnya.

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh NS, beliau menyatakan bahwa, NS merasa bebannya itu karena ada beberapa dosen yang hanya memberikan tugas tanpa memberikan materi perkuliahannya.

Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui bahwa dalam menghadapi kuliah daring, tuntutan tugas kuliah yang banyak dan dengan *deadline* pengumpulan tugas yang singkat membuat mahasiswa IAIN Batusangkar menjadi faktor stres akademik kuliah daring.

F. KESIMPULAN.

Berdasarkan hasil penelitian dapat peneliti simpulkan bahwasanya mahasiswa IAIN Batusangkar mengalami stress akademik pada kategori sedang yaitu 313 orang atau 53.50%. disusul oleh mahasiswa yang mengalami stress akademik pada kategori tinggi sebanyak 232 orang atau 39.66%.

Adapun Faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa selama kuliah daring adalah: prokrastinasi atau kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademis sampai batas yang ditentukan. Kedua, *self efficacy*/ keyakinan individu yang negatif atau rendah, bahwa individu bisa memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan. Ketiga, jaringan internet yang lemah atau kadang hilang sehingga menimbulkan rasa panik pada mahasiswa yang berakibat pada keterlambatan dalam mengirimkan tugas dan kurangnya pemahaman terhadap materi sebab kurang jelasnya informasi yang diterima selama kuliah daring akibat signal yang buruk. Keempat, mahasiswa sulit memahami materi perkuliahan yang banyak. Kelima, kondisi ekonomi yang tidak mendukung, pengeluaran yang lebih banyak, mengakibatkan mahasiswa bertambah stress. Keenam, tuntutan tugas yang banyak dari dosen dengan *deadline* yang pendek, menjadi pemicu stress bagi mahasiswa secara akademik. Hal di atas yang menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam menghadapi kuliah daring. Harapan penulis, kepada peneliti lanjutan, agar menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan memberikan pelayanan bimbingan dan

konseling yang tepat untuk mereduksi tingkat stress akademik pada mahasiswa selama kuliah daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Affani, A. . (2021). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aini, K. (2021). Analisis Proses Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1), 218–228.
- Alhogbi, B. G. (2020). Persepsi Mahasiswa Pgm Uin Ar-Raniry Terhadap Sistem Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 4(1), 29–30.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2): 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Asmita, W. (2021). *Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*. IAIN Batusangkar.
- Ayuningtyas, N, Jumhur A.A., F. A. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakar. *Jurnal Pendidikan*, 2: 105–114. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3): 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barusi, A. R. El. (2020). Exploring islamic characters ad akademik stress in learning during COVID-19 pandemic. *Batusangkar International Conference V, 2020: 227–238*.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bhat B.A., Khan S., Manzoor S., Niyaz. A., Tak H.J. Anees S.U., G. (2020). a Study on Impact of Covid-19 Lockdown on Psychological Health, Economy and Social Life With Special Reference To Karur District of Tamilnadu, India. *Gedrag & Organisatie Review*, 33(03): 36–46. <https://doi.org/10.37896/gor33.03/443>
- Dan, R., & Aitem, V. A. (1994). *Reliabilitas dan v aliditas aitem*.
- Desmita, D. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STIKES Willian Surabaya. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>
- Dindin, & Susanto, H. (2021). Dampak Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 8(2).

- Fatima, Y. M., Nafisah, A., Lusiana, T. V., Dewi, S. S., & Marmoah, S. (2021). EFIKASI DIRI MAHASISWA PESERTA KEGIATAN PERTUKARAN PELAJAR MELALUI PERKULIAHAN JARAK JAUH. *Perspektif Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/pip.351.3>
- Fitria Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3): 465–503.
- Handayani, S., & Sholikhah, N. (2021). Pengaruh Antara Self Efficacy Dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- 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.
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- 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. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in Public Health*, 8(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>.
- Miles, M. B. Huberman, A. M., Saldana., J. (2014). *Qualitative Data Analysis; A Methods Sourcebook*. Edition 3. USA: Sage Publications.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2): 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Napitu, U., Corry, C., & Matondang, K. D. (2020). Sosialisasi Pembatasan Pelaksanaan Kegiatan Masyarakat (Ppkm) Mikro Di Kelurahan Bah Kapul. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2): 232–241. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1698>
- Norma, W. E. H. S. (2021). Cause factors, stress level and academic stress impact in students due to online learning systems the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11, 625–634.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1): 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset*

- Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1): 104.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Putri, N. M. A., & Kurniasari, I. (2020). Pengaruh Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN MATEMATIKA DAN SAINS*. <https://doi.org/10.26740/jppms.v3n1.p42-45>
- Retno Nurwulan, N., Aditya Kurniawan, B., Agatha Rahmasari, D., Widi Rahmasanti, J., Aysah Abbas, N., & Hirzi Hadyanto, M. (2021). Students Workload and Stress Level during COVID-19 Pandemic *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL STUDIES*. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 24(1): 9–16.
<https://ojs.unm.ac.id/Insani/article/view/19674>
- Safarati, R. N. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Motivasi. *Genta Mulia*, XII(1), 113–118.
- Safitri, S., & Panjaitan, E. U. (2021). Analisis Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Biologi di SMA N 2 Rantau Selatan. *Jurnal Edu-Bio: Education and Biology*, 03(02): 8–14.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryahadi, A., Al Izzati, R., & Suryadarma, D. (2020). The Impact of COVID-19 Outbreak on Poverty: An Estimation for Indonesia (Draft). In *SMERU Working Paper: Vol. April* (Issue April). <http://smeru.or.id/en/content/impact-covid-19-outbreak-poverty-estimation-indonesia>
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Ketiga. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1).
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/20359>
- Uyun, M., & Warsah, I. (2021). IAIN CURUP STUDENTS ' SELF -ENDURANCE AND PROBLEMS IN ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC KETAHANAN DIRI DAN KENDALA MAHASISWA IAIN CURUP SELAMA BELAJAR DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang Instit. *Edukasi IslamI: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01): 395–412.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

