

KESADARAN STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN DARI RUMAH

Anmil Insani

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Email: anmilinsani12@gmail.com, Telp: +62 822 5044 9063

Abstrak

Stres akademik sering dialami mahasiswa karena banyaknya tuntutan akademik yang terkadang melebihi kemampuan pada diri individu tersebut. Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Penelusuran literatur menggunakan media *publish or perish* melalui *google scholar*, *google scholar profile*, *crossref*, *pubmed*, *microsoft academic*, *scopus*, *web science* dengan menggunakan kata kunci stres akademik, *academic stress*, faktor stres akademik, covid-19. Strategi penelusuran penelitian ini termasuk jenis *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi literatur (*literature review*) merupakan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan beberapa sumber seperti: buku, jurnal, atau *website* yang bersangkutan dengan masalah dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analisis deskriptif. Hasil studi menunjukkan bahwa selama pandemi covid-19 (pembelajaran dari rumah) terjadinya stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari: regulasi diri, *mindfulness*, *self-efficacy*, serta religiusitas individu, sedangkan faktor eksternal terdiri dari: dukungan sosial teman sebaya.

Kata Kunci: Stres Akademik, Faktor Stres Akademik, Mahasiswa, Covid-19

Abstract

Academic stress is often experienced by students because of the many academic demands that sometimes exceed the ability of the individual. Many factors can cause academic stress in students. This study aims to identify the factors that influence academic stress on students. A literature search using publish or perish media through Google Scholar, Google Scholar Profile, Crossref, Pubmed, Microsoft Academic, Scopus, Web Science using the keywords academic stress, academic stress, academic stress factors, covid-19. This research tracing strategy includes the type of literature review or literature review. The literature review is research carried out by researchers by collecting several sources such as books, journals, or websites related to the problem and research objectives. This study uses a qualitative descriptive analysis method. The results of the study show that during the covid-19 pandemic (learning from home) the occurrence of academic stress is not only influenced by factors within the individual (internal) but can also be influenced by factors from outside (external). Internal factors consist of self-regulation, mindfulness, self-efficacy, and individual religiosity, while external factors consist of: peer social support.

Keywords: Academic stress, Academic Stress Factor, Student, Covid-19

PENDAHULUAN

Penyakit coronavirus (Covid-19) menjadi penyebab ribuan orang diseluruh dunia banyak yang meninggal. Sebuah virus yang ditemukan pada akhir tahun 2019 yaitu coronavirus jenis baru (SARS-Cov-2) dengan penyakitnya disebut coronavirus *disease* 2019 (Covid-19). *World Health Organization* (WHO) telah mneyatakan bahwa covid-19 merupakan penyakit pandemi global (Febri Endra Setyawan & Retno Lestari, 2020:15). Penelitian *Chinese Center for Disease Control and Prevention* yang dilaksanakan pada 7 Januari 2020 mendapatkan hasil bahwa beberapa pasien yang terinfeksi covid-19 memiliki gejala seperti demam, kelelahan, batuk kering, dahak berlebih, sesak napas, masalah persendian, pilek, hidung tersumbat, sakit tenggorokan, sakit kepala, muntah dan diare (Fachry Ahsany, dkk. 2020:100).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penyebaran covid-19 yang masih bertambah signifikan dan masih berkelanjutan. Covid-19 mulai teridentifikasi di Indonesia pada awal

bulan maret 2020 dengan ditemukannya 2 pasien positif covid-19 di Depok, Jawa Barat. Demikian pada 15 September 2021 pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan bahwa 4.178.164 jiwa terkonfirmasi positif, dengan kasus angka kematian sebanyak 139.682 jiwa dan pasien sembuh sebanyak 3.953.519 jiwa (Dwi Annisa, 2021).

Demikian munculnya covid-19 tidak hanya berdampak pada kematian yang sangat tinggi, namun juga dari berbagai bidang kehidupan juga terkena dampaknya. Salah satunya berdampak pada sistem pembelajaran di Indonesia. Program belajar dari rumah (BDR) atau pembelajaran secara daring (*online*) adalah kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah melalui kementerian pendidikan dan kebudayaan. Kebijakan tersebut yang berlaku pada setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga perguruan tinggi guna untuk menghindari adanya penyebaran virus covid-19.

Menurut Bates (dalam Tian Belawati, 2019:11) menyatakan bahwa teknologi merupakan peralatan yang digunakan untuk mendukung berlangsungnya mekanisme pembelajaran atau pendidikan yang dapat berupa komputer, perangkat lunak, jaringan komunikasi, dan buku tercetak. Selama pandemi covid-19 seluruh lembaga pendidikan telah menetapkan sistem pembelajaran *full e-learning* atau pembelajaran dari rumah mulai dari maret 2020 hingga sekarang. Pembelajaran daring dikatakan jauh lebih fleksibel yang mana bisa diakses kapan saja dan dimana saja. Pembelajaran daring juga memudahkan bagi para peserta didik dan mahasiswa untuk dapat menangkap materi, dengan materi yang dapat didokumentasikan dan dibaca ulang. Kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa terdapat beberapa peserta didik hingga mahasiswa yang mengalami kesulitan selama pembelajaran daring.

Ketika menjalani kehidupan sehari-hari setiap individu pasti pernah mengalami stres, termasuk peserta didik hingga mahasiswa sangat beresiko untuk mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Mulia Sosiady & Ermansyah (2020:18) menyatakan bahwa stres yang tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada ketidakmampuan individu untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan, lingkungan pendidikan maupun lingkungan lainnya. Jika dalam lingkungan pendidikan maka stres disebut dengan stres akademik. Menurut Robotham (dalam Ervina Panca Prasasti, 2021:3) mahasiswa dapat dikatakan mengalami stres akademik jika memiliki empat (4) gejala, seperti: (1) reaksi fisik: sakit perut, mudah lelah, sakit kepala, (2) pikiran: bingung atau pikiran kacau, pelupa, sulit berkonsentrasi, perilaku: gugup, bolos, tidak disipiln, malas belajar, suka menyendiri, insimnis, (4) reaksi emosi: mudah marah, panik, kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan. Stres merupakan fenomena terhadap individu yang menunjukkan respon dari tekanan lingkungan. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengganggu proses belajar sehingga akan mempersulit dalam mencapai keberhasilan akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Subramani & Kadiravan (2017:404-405) menenknkan bahwa stres akademik adalah masalah serius yang mempengaruhi dua pertiga peserta didik sekolah menengah atas. Penelitian tersebut menyatakan bahwa stres akademik dan kesehatan mental berkorelasi secara signifikan satu sama lain, dengan koping umum berkorelasi negatif dengan putus asa yang jelas menunjukkan bahwa peserta didik frustrasi akan akademiknya. Demikian jika peserta didik lebih produktif dalam kegiatan akademiknya maka akan sehat mentalnya. Melalui penelitian tersebut bisa disimpulkan bahwa dampak dari stres akademik adalah mempengaruhi kesehatan mental. Sebuah studi oleh Kaur (dalam Subramani & Kadiravan, 2017:404) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kesehatan mental remaja karena stres akademik mereka; mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi memiliki status kesehatan mental yang buruk dari pada rekan mereka. Anjna (Subramani & Kadiravan, 2017:404) melaporkan bahwa stres akademik berkorelasi negatif signifikan dengan prestasi akademik dan kesehatan mental remaja, serta prestasi akademik berkorelasi positif signifikan dengan kesehatan mental. Demikian mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena banyaknya tuntutan tugas mata kuliah hingga masalah internet dan lemahnya sinyal yang dihadapi sebagian mahasiswa yang merupakan *stressor* yang menempatkan mahasiswa pada risiko jatuh depresi (Moawad, 2020:106). Maka dengan pembelajaran dari rumah terjadinya stres akademik pada mahasiswa perlu untuk diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan.

Menurut Govaret & Gregoirea (dalam Rena, 2018: 62) stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana individu mengalami tekanan karena lingkungan perkuliahan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian mahasiswa mengenai sumber stres akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Terdapat empat aspek stres akademik meliputi: (1) aspek fisiologis yang ditandai dengan pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang terganggu. Gejala-gejala yang muncul pada umumnya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual. (2) aspek perilaku, perilaku yang muncul adalah ketidaksabaran, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit dan bekerja secara berlebihan. (3) aspek kognitif yang ditandai dengan daya ingat mengalami kebingungan dalam frekuensi yang sering, munculnya pikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan membuat keputusan, sulit untuk menyelesaikan tugas, bersikap kaku dan sulit untuk berkonsentrasi. (4) aspek afektif yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, dan emosi yang meledak-ledak (Busari, 2011).

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa juga dapat menyebabkan kelelahan dan lemas. Sesuai dengan hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018:82) menyimpulkan bahwa stress berdampak terhadap lebih dari satu aspek kehidupan mahasiswa dengan dampak terbesar terdapat pada aspek fisik. Dampak negatif lain yang dapat muncul akibat stres akademik adalah kecanduan *smarthphone* (Hamrat et al., 2019:18). Stres akademik juga mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa (Puspitha et al., 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka pada penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa selama pembelajaran dari rumah.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi literatur (*literature review*) merupakan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dengan mengumpulkan beberapa sumber seperti: buku, jurnal, atau *website* yang bersangkutan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini memiliki tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti sebagai bahan rujukan untuk pembahasan hasil penelitian.

Pada tanggal 23 Oktober 2021 peneliti melakukan penelusuran hasil penelitian menggunakan media *publish or perish* melalui *windows* atau PC. *Publish or perish* menyediakan berbagai artikel publikasi pada berbagai disiplin ilmu, seperti: sosial, teknik, kesehatan, pendidikan, serta psikologi. Media tersebut memiliki berbagai pencarian mulai dari *google scholar*, *google scholar profile*, *crossref*, *pubmed*, *microsoft academic*, *scopus*, *web science*. Penelusuran artikel publikasi menggunakan kata kunci yang dipilih yaitu stres akademik, *academic stress*, faktor stres akademik, covid-19. Hasil-hasil artikel penelitian yang digunakan mengindeks pada pendidikan khususnya mengenai stres akademik. Kurun waktu periode penelitian dibatasi mulai dari 2018 hingga 2021 yang dapat diakses *fulltext* dalam bentuk format pdf. Kriteria seleksi hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti membaca dari judul dan abstrak untuk dapat mengetahui apakah artikel tersebut dapat memenuhi kriteria dengan penelitian yang dikaji. Kriteria yang digunakan adalah: 1) artikel penelitian membahas tentang stres akademik, 2) artikel membahas tentang hubungan variabel x dengan stres akademik, 3) artikel membahas tentang covid-19, 4) artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.

Sifat dari penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah didapatkan, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca. Peneliti memperoleh 7 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil-hasil penelitian yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi, judul, lokasi penelitian, sampel, tujuan penelitian, serta hasil atau temuan penelitian. Ringkasan artikel tersebut dimasukkan ke dalam tabel sesuai dengan format diatas. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik selama pembelajaran dari rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Ringkasan Artikel Penelitian	
1.	Nama peneliti	: Nur Hamizah HJ Ramli, Masoumeh Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad dan Atefeh Ahmadi (Ramli, dkk. 2018)
	Tahun publikasi	: 15 Januari 2018
	Judul	: <i>Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness</i>
	Lokasi Penelitian	: Lembah Klang, Malaysia
	Sampel	: Total ada 384 mahasiswa S1 di Malaysia khususnya di daerah Lembah Klang
	Tujuan Penelitian	: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik, regulasi diri, dan <i>mindfulness</i> di kalangan mahasiswa sarjana di Lembah Klang, Malaysia, dan untuk mengidentifikasi <i>mindfulness</i> sebagai mediator antara stres akademik dan regulasi diri
	Hasil penelitian	: Hasil mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik, pengaturan diri, dan <i>mindfulness</i> . Namun, menggunakan analisis mediational SPSS, <i>mindfulness</i> tidak membuktikan peran mediator dalam penelitian ini
2.	Nama peneliti	: Mirna Purwati & Amalia Rahmandani (Mirna & Amalia, 2018)
	Tahun publikasi	: April 2018
	Judul	: Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang
	Lokasi Penelitian	: Universitas Diponegoro Semarang
	Sampel	: 190 mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang
	Tujuan Penelitian	: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik serta mengetahui besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kelekatan pada teman sebaya terhadap stres akademik
	Hasil penelitian	: Menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro. Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan pada teman sebaya maka stres akademik rendah, sebaliknya jika kelekatan pada teman sebaya rendah maka stres akademik semakin tinggi. Hasil dalam penelitian ini diketahui bahwa kelekatan pada teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 16,1% pada variabel stres akademik dan 83,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain
3.	Nama peneliti	: Ilham Khairi Siregar & Sefni Rama Putri (Ilham & Sefni, 2019)
	Tahun publikasi	: 2019
	Judul	: Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Stres akademik Mahasiswa
	Lokasi Penelitian	: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara
	Sampel	: Berjumlah 75 mahasiswa yang terdiri dari perwakilan setiap semester, masing-masing satu kelas di semsester II, IV, dan VI Program Studi Bimbingan dan Konseling

	Tujuan Penelitian	:	Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran <i>self-efficacy</i> mahasiswa serta gambaran stres akademik mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling
	Hasil penelitian	:	Berdasarkan hasil penelitian ditemukan koefisiensi variabel <i>self-efficacy</i> dengan stres akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berkorelasi negatif. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki <i>self-efficacy</i> yang tinggi dapat terhindar dari kondisi stres akademik justru sebaliknya, mahasiswa yang memiliki <i>self-efficacy</i> yang tinggi juga merasakan kondisi stres akademik yang cukup tinggi pula
4.	Nama peneliti	:	Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, Yazid Basthomi (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020)
	Tahun publikasi	:	Mei 2020
	Judul	:	“Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19
	Lokasi Penelitian	:	Beberapa Universitas di provinsi Indonesia (Bali, Banten, Kalimantan Timur, Kepulauan Riau, Lampung, Maluku, Nanggroe Aceh Darussalam, Nusa Tenggara Barat, Papua, Papua Barat, Sulawesi Barat, Sumatera Barat, Yogyakarta, Sumatera Selatan, Sumatera Utara, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah)
	Sampel	:	Melibatkan 1.129 mahasiswa dari beberapa provinsi di Indonesia
	Tujuan Penelitian	:	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19
	Hasil penelitian	:	Hasil analisis menunjukkan beberapa tema dan hasil distribusinya yaitu “Tugas pembelajaran (70,29%), Bosan dirumah aja (57,8%), Proses pembelajaran daring/ <i>online</i> yang mulai membosankan (55,8%), Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi (40,2%), Tidak dapat mengikuti pembelajaran <i>online</i> karena keterbatasan sinyal (37,4%), Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya (35,8%), Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19
5.	Nama peneliti	:	Jess de la Fuente Francisco Javier Peralta- Sánchez, Jose Manuel Martínez-Vicente, Paul Sander, Angélica Garzón-Umerenkova dan Lucía Zapata (De la Fuente et al., 2020)
	Tahun publikasi	:	26 Agustus 2020
	Judul	:	<i>Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students</i>
	Lokasi Penelitian	:	<i>Spanish Public University</i>
	Sampel	:	Sebanyak 527 mahasiswa dari Psikologi dan Pendidikan Dasar rogram S1
	Tujuan Penelitian	:	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji prediksi ini. Dihipotesiskan bahwa tingkat regulasi diri mahasiswa (rendah/sedang/tinggi), interaksi dengan tingkat regulasi eksternal dari pengajaran (rendah/sedang/tinggi), juga akan menghasilkan efek <i>linier</i> terhadap faktor dan gejala

		stres mahasiswa
	Hasil penelitian	: Menyatakan bahwa penurunan bertahap dalam tingkat regulasi (internal dan eksternal) akan menghasilkan peningkatan proporsional dalam (1) faktor stres dan (2) gejala stres. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat regulasi internal dan regulasi eksternal, semakin rendah tingkat faktor dan gejala stres pada mahasiswa sarjana. Temuan ini juga menunjukkan bahwa kurangnya regulasi diri dapat berperan sebagai faktor kerentanan, predisposisi ke tingkat yang lebih tinggi dari faktor stres dan gejala
6.	Nama peneliti	: Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rival Harahap (Ade, dkk., 2020)
	Tahun publikasi	: 2020
	Judul	: Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19
	Lokasi Penelitian	: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
	Sampel	: Sebanyak 300 mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
	Tujuan Penelitian	: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan stres akademik pada mahasiswa
	Hasil penelitian	: Bahwa dari 300 orang mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian, terdapat sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang dimasa pandemi covid-19
7.	Nama peneliti	: Vicky Rizki Amalia & H. Fuad Nashori (Vicky & Fuad, 2021)
	Tahun publikasi	: Juni 2021
	Judul	: Religius, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi
	Lokasi Penelitian	: Universitas "Y" di Yogyakarta
	Sampel	: Sebanyak 250 mahasiswa aktif jurusan Farmasi
	Tujuan Penelitian	: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan farmasi
	Hasil penelitian	: Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa farmasi. Religiusitas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Religiusitas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki sumbangan sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi

Penelitian ini memperoleh 7 jurnal yang relevan untuk dikaji terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dengan 2 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Semua jurnal yang diperoleh melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Mayoritas jurnal menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui keterkaitan antar variabel, dengan analisis data memakai *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciens*). Untuk memperoleh data Terdapat dua jurnal yang

mengatakan bahwa stres akademik lebih banyak terjadi pada perempuan (Mirna & Amalia, 2018; Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Demikian dalam 7 jurnal tersebut mendapatkan hasil bahwa antar variabel memiliki hubungan signifikan. Maka regulasi diri, *mindfulness*, teman sebaya, *self-efficacy*, tugas pembelajaran, dan religiusitas dapat menjadi faktor mahasiswa mengalami stres akademik, dengan satu jurnal memperoleh hasil bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stres dengan kategori sedang selama pandemi covid-19. Hasil studi menunjukkan bahwa selama pandemi covid-19 (pembelajaran dari rumah) terjadinya stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari: regulasi diri, *mindfulness*, *self-efficacy*, serta religiusitas individu, sedangkan faktor eksternal terdiri dari: dukungan sosial teman sebaya.

Berdasarkan pada kajian *literature review* yang dilakukan oleh Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf (2020:238) mengemukakan bahwa faktor stres akademik diantaranya: faktor Internal terdiri dari: *Self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, prokrastinasi, serta faktor eksternal yaitu dukungan sosial orangtua. Berdasarkan kajian dari *literature* lain, menurut Taylor (2003) mengungkap bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

1. Faktor internal yaitu kepribadian yang meliputi:
 - a. Afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan,
 - b. Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru,
 - c. Optimisme, optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang *stressfull* serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan,
 - d. Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang *stressfull* serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif,
 - e. Harga diri dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan,
 - f. Strategi *coping* atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Terdapat dua jenis *coping*, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.
2. Faktor eksternal
 - a. Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi *stressor*,
 - b. Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stres,
 - c. Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres,
 - d. Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi *stressor*,
 - e. *Stessor* dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

SIMPULAN

Hasil studi menunjukkan bahwa terjadinya stres akademik selama pandemi covid-19 (pembelajaran dari rumah) tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari: regulasi diri, *mindfulness*, *self-efficacy*, serta religiusitas individu, sedangkan faktor eksternal terdiri dari: dukungan sosial teman sebaya. Disarankan kepada peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik selama pembelajaran dari rumah. Peneliti belum menemukan penelitian yang membahas mengenai intervensi yang dapat

menurunkan stres akademik dalam seting individu, kelompok atau komunitas dan masih belum banyak menemukan faktor-faktor stres akademik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Chita Putri Harahap, Dinda P. Harahap & Damsul R. Harahap. (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. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 94–105.
- De la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón- Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11(August), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Dwi Annisa (2021, 16 September) Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (Covid-19). <https://covid19.kemkes.go.id>. Diakses pada 20 September 2021.
- Ervina Panca Prasasti. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa yang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Ums*.
- Fachry Ahsany. Ahmad Faiz Alamsyah. Sholahuddin Al-Fatih. (2020) Legal Protection Of Labor Rights During The Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Pandemic. *Jurnal Pembaharuan Hukum*. 7(2). 100-115.
- Febri Endra Setyawan & Retno Lestari. (2020). Challenges of Stay-At-Home Policy Implementation During the Coronavirus (Covid-19) Pandemic in Indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 15.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001>
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.006>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474>
<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>
<https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.15-20>
<https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa.
- Ilham Khairi Siregar & Sefni Rama Putri. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Livana PH, M. Fatkhul Mubin, & Yazid Basthomi. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Mirna Purwati & Amalia Rahmandani. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2), 28-39.
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1Sup2), 100–107. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/252>
- Mulia Sosiady & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14.
- Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relation Between Stress and Learning Motivation of First Year Medical Student in Medical Faculty Of Lampung University. *Majority*, 7(3), 24–33.
- Ramli, Nur Hamizah, Masoumeh Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad dan Atefeh Ahmadi. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Subramani & Kadiravan. (2017). Psychology: Academic Stress and Metal Health Among High School Students. *Indian Journal Of Applied Research*, 7(5), 404–406. <https://www.academia.edu/download/53462700/file.pdf>
- Taylor. (2003). *Health Psychology* (5th ed.). Mc Graw-Hill.
- Tian Belawati. (2019). *Pembelajaran Online*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Vicky Rizki Amalia & Fuad Nashori. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>