BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia pada saat ini sedang dikejutkan dengan wabah yaitu *Corona Virus Disease* yang disebut juga dengan Covid-19. Virus ini mulai diketahui di kota Wuhan pada akhir tahun Desember 2019 (Susilo et al., 2020). Virus ini sebelumnya belum pernah teridentifikasi pada manusia. Covid-19 ini dinyatakan dapat menular dengan sangat cepat dan sudah menyebar hampir ke semua negara, salah satunya Indonesia. Covid-19 ini mulai merebak di Indonesia pada awal bulan Maret 2020, dimana semua warga Indonesia diharapkan untuk *stay at home* agar memutus rantai penyebaran covid-19 ini (Andiarna, 2020).

Covid-19 ini dianggap sangat cepat penularannya kepada manusia, oleh karena itu pemerintah Indonesia tidak hanya tinggal diam melainkan membuat sebuah kebijakan baru yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan ini meliputi seperti menjaga jarak *(physical distancing atau social distancing)*, mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, dan menjauhi kerumunan (Sa'diyah&Rosy,2021). Covid-19 ini memiliki beberapa gelaja diantaranya yaitu seperti demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, sariawan, kehilangan indra perasa dan pencium atau bahkan ada beberapa orang yang terkenan covid-19 tanpa gelaja sekalipun. Penularan covid-19 ini tidak memandang usia baik anak-anak, remaja, maupun dewasa bisa terserang sekalipun (Levani et al., 2021).

Kasus covid-19 di Indonesia semakin meningkat. Sehingga semua warga Indonesia dihimbau untuk melakukan semua aktivitas di rumah masing-masing, baik yang bekerja maupun bersekolah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan sebuah surat edaran pada bulan Maret 2020, dalam surat edaran tersebut menjelaskan bahwa semua kegiatan proses belajar mengajar dilaksanakan

dirumah masing-masing melalui metode daring guna untuk mencegah atau mengurangi penyebaran covid-19. Pembelajaran daring ini diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat TK, SD, SMP, SMA, hingga sampai Perguruan Tinggi.

Adanya covid-19 ini menjadikan kegiatan pembelajaran di kampus menjadi berubah dengan sangat drastis yang awalnya selalu melaksanakan perkuliahan secara tatap muka, namun saat ini menjadi secara online atau daring. Perkuliahan daring adalah sebuah perkuliahan yang dilakukan secara online, dengan memanfaatkan teknologi yang ada pada saat ini (Putri & Ariana, 2021). Perkuliahan tanpa adanya tatap muka secara langsung antara dosen dengan mahasiswa. Pelaksanaan perkuliahan daring Perguruan Tinggi menggunakan berbagai aplikasi yang telah tersedia, guna untuk membantu jalannya proses perkuliahan. Beberapa aplikasi yang biasa dipakai yaitu seperti *google meet, zoom, google clasroom, whatsapp,* dan juga *telegram,* tetapi ada juga beberapa Perguruan Tinggi yang mempunyai aplikasi tersendiri yang telah dibuat oleh pihak kampus, sehingga mahasiswa bisa langsung mengakses materi, tugas, dan lain-lain diaplikasi tersebut.

Perkuliahan daring saat ini memang menjadi salah satu solusi dalam kondisi saat ini, untuk tetap melaksanakan kegiatan kuliah. Perkuliahan secara daring sudah berjalan cukup lama sampai dengan saat ini. Perkuliahan daring memang awalnya dinilai atau ditanggapi positif oleh seluruh mahasiswa karena perkuliahan daring ini bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja, namun dengan berjalannya waktu semakin lama perkuliahan daring ini memunculkan berbagai kendala atau hambatan bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dilaksanakan peneliti pada setiap Fakultas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, menyatakan kini perkuliahan daring sudah mereka jalankan selama 1 tahun lebih dari bulan Maret 2020. Awalnya memang perkuliahan daring ini disukai oleh para mahasiswa disana, tetapi

dengan berjalannya waktu, terdapat muncul banyak kendala atau hambatan tersendiri dari setiap Fakultas yang ada di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Terdapat 6 Fakultas yaitu terdiri dari FPP, FSK, FISH, FT, FEB, dan FST, setiap Fakultas memberikan berbagai penjelasan tersendiri.

Hasil wawancara terhadap Mahasiswa Fakultas Pedagogi dan Psikologi (FPP) menjelaskan bahwa, mahasiswa lebih menyukai perkuliahan secara tatap muka. Mahasiswa bisa bertemu secara langsung dengan dosen dan teman sebaya. Mahasiswa berbicara bahwa perkuliahan secara daring ini tidak berjalan secara efektif, dikarenakan terdapat banyak hambatan yang mahasiswa alami. Hambatan tersebut meliputi: pertama, sinyal yang harus bagus, padahal tidak semua tempat tinggal mahasiswa memiliki sinyal yang kuat. Kedua, tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen. Beberapa dosen memberikan tugas secara bersamaan dan proses pengumpulannya juga hampir berdekatan, sehingga membuat mahasiswa merasa bingung harus mengerjakan yang mana terlebih dahulu. Pengumpulan tugas rata-rata dikumpulkan melalui website yaitu *virlenda*. Mahasiswa mengeluh karena merasa kesulitan ketika mengakses *virlenda* tersebut, setiap kali mengakses *virlenda* selalu lemot dan bahkan tidak bisa untuk dibuka. Selanjutnya, ketiga pelaksanaan praktikum. Adanya pandemi covid-19 ini mahasiswa tidak bisa melaksanakan praktikum secara langsung di kampus. Berbagai hambatan yang dialami mahasiswa memberikan dampak yang buruk pada psikologisnya yaitu emosi dan perasaan. Mahasiswa sering mengalami emosi yang naik turun dan perasaan yang gundah gulana. Selain memberikan dampak pada psikologisnya, juga memberikan dampak pada hasil belajar mahasiswa, yaitu nilainya menurun selama perkuliahan daring di masa pandemi.

Hasil wawancara terhadap Mahasiswa Fakultas Sains dan Kesehatan (FSK) menjelaskan bahwa, mahasiswa lebih menyukai perkuliahan luring daripada daring, karena FSK ini

langsung terjun di laboratorium, sehingga jika perkuliahan dilakukan secara daring tidak efektif sama sekali. Perkuliahan daring banyak memunculkan hambatan bagi mahasiswa. Hambatan tersebut meliputi: pertama, pelaksanaan praktikum. Mahasiswa FSK ini lebih sering melakukan praktikum-praktikum dalam pembuatan obat, sehingga mahasiswa merasakan sebuah kerugian besar jika perkuliahan dilakukan secara daring. Mahasiswa tidak bisa terjun dalam pelaksanaan praktikum tersebut, melainkan hanya bisa menyaksikan video praktikum saja secara daring. Kedua, sinyal yang harus bagus dan lancar. Mahasiswa tidak hanya bertempat tinggal di kota, melainkan banyak yang bertempat tinggal di desa/pelosok, sehingga sinyalnya tidak semua bisa stabil dan bagus. Selanjutnya, ketiga yaitu tuntutan tugas dan laporan-laporan yang berlebihan. Tugas yang diberikan oleh dosen ketika perkuliahan daring lebih banyak daripada perkuliahan secara luring, sehingga membuat mahasiswa menjadi kewalahan dalam mengerjakannya. Berbagai hambatan yang dialami mahasiswa tersebut, mahasiswa merasakan stres, yang biasa disebut dengan stres akademik, kini memberikan dampak pada IPK mahasiswa, banyak yang mengalami penurunan IPK selama pandemi covid-19.

Hasil wawancara terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISH), menjelaskan bahwa mahasiswa menyukai perkuliahan secara luring daripada daring, dikarenakan perkuliahan luring bisa intens bertemu dengan dosen dan teman sebaya. Perkuliahan daring yang dilaksanakan oleh mahasiswa tidak efektif sama sekali, dikarenakan banyak hambatan yang mahasiswa alami. Hambatan tersebut meliputi: pertama, sinyal yang harus bagus. Beberapa Fakultas sudah mengeluh terkait sinyal, begitupun mahasiswa FISH juga kesulitan masalah sinyal, karena tempat tinggal mahasiswa juga banyak yang susah sinyal sehingga menyebabkan mereka sulit mengikuti perkuliahan secara daring. Kedua, tuntutan tugas yang berlebihan.

Perkuliahan daring ini membuat semua dosen memberikan tugas-tugas yang berlebihan dan proses pengumpulan tugas juga bebarengan, sehingga membuat mahasiswa merasa bingung dan kewalahan dalam menyelesaikannya. Mahasiswa FISH menjelaskan bahwa perkuliahan secara daring membuat mahasiswa merasakan stres, yang biasa disebut dengan stres akademik, dengan berbagai tuntutan yang harus dijalankan oleh mahasiswa tersebut, mahasiswa merasa sering *down*, tidak bersemangat dalam perkuliahan, dan cemas yang berlebihan.

Hasil wawancara terhadap Mahasiswa Fakultas Teknik (FT), menjelaskan bahwa mahasiswa teknik ini sudah jelas menyukai perkuliahan secara luring daripada daring, karena mahasiswa teknik ini hampir sama dengan mahasiswa kesehatan, harus terjun langsung dalam di lapangan. Mahasiswa teknik merasakan bahwa perkuliahan daring ini tidak berjalan efektif. Terdapat hambatan yang dialami mahasiswa teknik yaitu pelaksanaan praktikum dan pelaksanaan *survei*. Perkuliahan daring membuat kerugian besar bagi mahasiswa teknik, karena tidak bisa melakukan praktikum dan *survei* secara langsung, sehingga membuat mahasiswa merasa tidak paham dengan materi-materinya yang berhubungan dengan praktikum maupun *survei*. Mahasiswa teknik banyak yang merasa kecewa, marah, sedih, panik, dan bingung dengan kondisi perkuliahan yang seperti ini. IPK mahasiswa teknik juga mengalami penurunan selama pandemi covid-19.

Hasil wawancara terhadap Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), menjelaskan bahwa mahasiswa FEB ini tentunya juga memilih perkuliahan secara luring daripada daring, karena dalam perkuliahan daring yang dilaksanakan tidak berjalan secara efektif. Terdapat banyak hambatan yang dialami oleh mahasiswa FEB, hambatan tersebut meliputi: pertama, penjelasan materi dari dosen. Mahasiswa FEB ini lebih menekankan pada angka dan menghitung, yang seharusnya dijelaskan secara langsung dengan alat bantu seperti papan tulis.

Namun saat ini perkuliahan dilakukan secara daring sehingga membuat mahasiswa tidak paham dan tidak dapat mencerna dengan penjelasan secara daring, dengan demikian memberikan dampak pada IPK mahasiswa yang mengalami penurunan selama perkuliahan secara daring. Selanjutnya, kedua yaitu tuntutan tugas yang berlebihan yang diberikan oleh dosen. Pemberian tugas dalam perkuliahan daring berbeda dengan perkuliahan luring, kini tugas yang diberikan dalam perkuliahan daring begitu banyak. Pengumpulan tugas juga hampir bebarengan yang biasanya dikumpulkan melalui website yaitu *virlenda*. website kampus ini sering sekali dikeluhkan oleh mahasiswa FEB, karena website sulit diakses dan bahkan lemot sekali. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa kebingungan, cemas berlebihan, dan panik.

Hasil wawancara terhadap Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi (FST), menjelaskan bahwa mahasiswa FST ini sama dengan Fakultas lainnya yaitu lebih menyukai perkuliahan secara luring daripada daring, karena perkuliahan secara daring tidak efektif untuk dilaksanakan. Perkuliahan daring memunculkan hambatan bagi mahasiswa FST, hambatan yang dialami mahasiswa FST ini hampir sama dengan FEB. Hambatan tersebut yaitu penjelasan materi dari dosen. Mahasiswa FEB ini juga terkenal dengan angka dan hitung-menghitung. Penjelasan materi biasanya dilakukan dengan menggunakan alat bantu seperti papan tulis, yang dijelaskan langsung secara tatap muka dengan dosen dan mahasiswa, namun perkuliahan daring ini tidak dapat melakukan hal tersebut, sehingga membuat mahasiswa FEB sulit memahami dan mencerna materi-materi yang ada. Kondisi tersebut memberikan dampak pada IPK mahasiswa yang mengalami penurunan selama pandemi covid-19. Mahasiswa merasa sangat sedih dan bingung menghadapi situasi seperti itu.

Hasil wawancara dari berbagai Fakultas yang ada di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, kini peneliti dapat

menyimpulkan permasalahan atau hambatan yang muncul dalam perkuliahan daring meliputi: pertama, sinyal yang harus bagus dan kuat. Kedua, tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen secara berlebihan dan proses pengumpulan secara bersamaan. Ketiga, pelaksanaan praktikum dan *survei-survei* yang terhambat. Terakhir yaitu penjelasan materi dari dosen sulit dipahami dan dicerna oleh mahasiswa. Berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa sangat memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswa, terutama dari segi psikologisnya. Sehingga membuat mahasiswa merasa stres sendiri. Stres yang dialami mahasiswa kini biasa disebut dengan stres akademik.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa ada faktor eksternal dan faktor internal. Berbagai hambatan/permasalahan di atas tergolong dalam faktor eksternal. Sedangkan faktor internal yaitu yang terjadi pada diri mahasiswa itu sendiri, dapat peneliti temui dan lihat dari Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling yaitu disaat proses perkuliahan daring dilaksanakan, hampir seluruh mahasiswa ketika perkuliahan berlangsung kamera selalu *off* dan juga mic selalu mati, sehingga interaksi dengan dosen tidak begitu efektif, ketika dosen sedang bertanya kepada mahasiswa, mahasiswa banyak yang diam saja, mahasiswa beralasan bahwa sinyalnya kurang kuat dan bagus, tetapi pada kenyataannya beberapa sinyal mahasiswa stabil, mahasiswa beralasan seperti itu dikarenakan mahasiswa tidak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen, sehingga mahasiswa memilih beralasan sinyalnya kurang bagus. Perkuliahan daring juga dirasa jenuh dan membosankan sehingga membuat mahasiswa semakin kurang berantusias dalam perkuliahan daring ini.

Hasil penelitian (Jung et al., 2015), tentang "*Mediating Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in Chinese Adolescents*" dari hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu korelasi positif antara stres akademik dan kelelahan akademik, Sementara itu,

stres akademik dan kelelahan akademik menunjukkan korelasi negatif dengan efikasi diri akademik. Pemodelan menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki proses mediasi parsial dan efek langsung pada hubungan antara stres akademik dan kelelahan akademik, dengan demikian, stres akademik dan kelelahan akademik secara signifikan lebih lemah ketika efikasi diri akademik lebih tinggi. Dibidang pendidikan dan kurikulum, hasil ini dapat diterapkan untuk restrukturisasi atau pengembangan kurikulum di Cina dengan menggunakan metode yang berguna bagi remaja untuk mengembangkan efikasi diri akademik mereka.

Hasil penelitian (Arabia, 2020), tentang "*Online Learning during the COVID-19 Pandemic and Academic Stress in University Students*" terdapat kekhawatiran dan ketakutan yang dialami mahasiswa College Of Education (King Saud University) dalam pembelajaran online, hasilnya menunjukkan bahwa masalah dengan presentase stres tertinggi dikalangan mahasiswa adalah ketidakpastian mereka atas ujian dan penlaian akhir semester.

Hasil penelitian (AlAteeq et al., 2020), tentang "*Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA*" menunjukkan tingkat stres sedang yaitu 55%, dan 30,2% menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Integrasi konseling online dan program manajemen stres akan membantu mengurangi gerbang stres mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh.

Hasil penelitian (Alda et al., 2020), tentang "*Correlation Between Stress Level and Learning Motivation of Pre-Clinical Medical Student in Faculty of Medicine Universitas Airlangga*" terdapat 95 mahasiswa kedokteran, 55 subjek berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar berusia 21 tahun. Hasil menunjukkan tingkat stres mahasiswa kedokteran praklinik sebagian besar berada pada level normal (47,5%), sedangkan tingkat motivasinya berada pada level cukup (74,7%). Artinya

ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa kedokteran praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Hasil penelitian (Harahap et al., 2020), tentang "Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19" terdapat 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang selama pembelajaran jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi covid-19 saat ini.

Hasil penelitian (Kusnayat et al., 2020), tentang "Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa" terdapat mahasiwa Telkom University dan UIN SGD Bandung menunjukkan sekitar 60.5% mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan online, tetapi sekitar 59.5% keberatan atas tugas yang diberikan dosen yang berakibat tingkat stress mahasiswa sekitar 60%. Jika hal ini dibiarkan terus-menerus akan berakibat fatal dalam perkembangan kejiwaan mahasiswa, dan sebanyak 92% mahasiswa memilih dan lebih suka perkuliahan tatap muka di kelas di banding perkuliahan online. Sehingga penelitian ini ada hubungan yang erat antara perkuliahan online dengan sikap mental mahasiswa.

Hasil penelitian (Lubis et al., 2021), tentang "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19" terdapat mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda mengalami stress akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stres akademik kategori tinggi sebanyak sebanyak 55

orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19.

Hasil penelitian (Chandra, 2021), tentang "*Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students*" terdapat 94 mahasiswa dari dua kota di India, yaitu Ahmedabad dan Mumbai, yang menunjukkan perbedaan signifikan yang diamati antara ketakukan akan kegagalan akademik, pembelajaran online, dan situasi lingkungan rumah. 85,1% mahasiswa tidak mengalami kegagalan akademik, sementara 14,9% mahasiswa mengalami kegagalan secara akademik. Sedangkan tanggapan siswa 58,5% merasa tidak puas dengan pembelajaran online, dan 41,5% mahasiswa merasa puas dengan pembelajaran online, lalu 85,1% mahasiswa merasakan kepuasan dengan lingkungan rumah saat ini, dan 14,9% mahasiswa tidak merasa merasakan kepuasan dengan lingkungan rumah saat ini. Banyak dari mereka sudah memulai mengalihkan diri mereka sendiri ke berbagai kegiatan yang kreatif dan mengambil kursus yang membantu mereka mempelajari keterampilan teknis baru, untuk menjauhkan diri dari kebosanan dan pikiran depresi di situasi pandemi saat ini.

Hasil penelitian (Oducado & Estoque, 2021), tentang "*Online Learning in Nursing Education during the COVID-19 Pandemic: Stress, Satisfaction, and Academic Performance*" terdapat mahasiswa S1 keperawatan menganggap pembelajaran online selama wabah COVID-19 membuat stres (44,4%) dan sangat stres (47,2%). Selain itu, mahasiswa S1 keperawatan memiliki kepuasan rendah (37%) dan kepuasan sedang (46,3%) terhadap pembelajaran online selama wabah COVID-19. Prestasi akademik mahasiswa S1 keperawatan terpengaruh oleh pandemi COVID-19 dan mengakibatkan kinerja akademik buruk (37%),

sedang (50%), dan sangat dipengaruhi oleh pandemi (43,6%). Stres berdampak negatif terhadap kepuasan mahasiswa keperawatan dan kinerja akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa langkah-langkah tertentu harus dilakukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan proses belajar-mengajar online selama wabah COVID-19.

Hasil penelitian (Clabaugh, Alison, Duque Juan, 2021), tentang "*Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic*" menunjukkan bahwa pada akhir bulan Mei 2020, tingkat ketidakpastian yang tinggi mengenai masa depan akademik mahasiswa, serta tingkat stres dan kesulitan yang signifikan dalam menghadapi gangguan COVID-19. Hasil ini terkait dengan tingkat neurotisisme yang lebih tinggi dan lokus kendali eksternal. Mahasiswa perempuan melaporkan kesejahteraan emosional yang lebih buruk dibandingkan dengan laki-laki, dan mahasiswa kulit berwarna melaporkan tingkat stres dan ketidakpastian yang jauh lebih tinggi mengenai masa depan akademik mereka dibandingkan dengan mahasiswa kulit putih. Hasil ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mungkin berada pada risiko tertentu untuk stres akademik dan kesejahteraan emosional yang buruk karena pandemi.

Hasil penelitian (Bala, 2021), tentang "*Academic Stress among Students Amid COVID-19*" dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan stres akademik, sedangkan terdapat perbedaan yang signifikan ditemukan pada stres akademik antara mahasiswa dari pedesaan dan perkotaan. Mahasiswa dari daerah perkotaan ditemukan lebih rentan terhadap stres akademik dibandingkan dengan siswa dari daerah pedesaan.

Stres kini menjadi masalah yang umum terjadi dalam kehidupan manusia. Menurut Hans Selye definisi stres adalah sebuah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap permintaan

apapun. Stres merupakan persepsi ancaman, yang menyebabkan tidak nyaman, cemas, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam penyesuaian diri (Fink, 2016). Definisi stres secara umum adalah reaksi fisik, mental, atau emosional sebagai akibat dari respon seseorang terhadap ketegangan lingkungan, tekanan, dan rangsangan serupa (Fontana & Abouserie, 1993), dalam tingkatannya stres ini dibagi menjadi 3 tingkatan diantaranya, stres ringan, sedang, dan juga stres berat. Stres ringan ini yang sangat sering terjadi pada sehari-hari. Pada stres ringan ini tidak mengenai aspek fisiologis seseorang. Stres ringan ini ditandai oleh mudah lelah dan tidak bisa santai dengan diri sendiri. Stres sedang bisa terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Gejala pada stres ringan ini ditandai dengan gangguan pada lambung, BAB tidak teratur, susah tidur, merasa badan seperti ingin jatuh dan mau pingsan, daya konsentrasinya menurun. Stres berat ini memunculkan gejala yang ditandai dengan debar jantung semakin kencang, sesak napas, tubuh terasa gemetar, kelelahan fisik, muncul perasaan takut dan cemas, gampang merasa bingung dan panik juga.

Stres yang dialami oleh mahasiswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan berbagai reaksi meliputi reaksi fisik, emosional, kognitif dan perilaku (Dwi et al., 2020). Stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa (Alsulami et al., 2018). Adapun gejala-gejala yang muncul ketika mahasiswa mengalami stres akademik yaitu ditandai dengan gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku. Gejala fisik ini berupa sulit tidur, daya konsentrasinya menurun, sedangkan gejala emosional ini berupa merasa takut, cemas, bingung, panik, dan mudah marah. Gejala perilaku ini berupa suka melamun, menyendiri, dan suka berjalan mondar-mandir. Melihat dari gejala-gejala yang dialami oleh mahasiswa stres

akademik ini dapat dikategorikan pada tingkatan stres sedang dan stres berat. Stres sedang ini bisa terjadi beberapa jam hingga beberapa hari, jika stres berat ini situasi yang lama dirasakan oleh individu dapat berlangsung beberapa minggu hingga beberapa bulan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri. Faktor internal ini meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini meliputi mata kuliah yang padat, ekonomi, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba (Yasufi, 2018).

Stres akademik jika tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa akan berdampak buruk pada dirinya sendiri. Dampak stres akademik ini meliputi kesehatan, psikologis, dan interaksi interpersonal. Kesehatan individu akan terganggu bahkan mengalami penurunan. Stres akademik juga memberikan dampak pada psikologis individu, psikologis ini dapat berupa mental, pikiran, dan juga emosional yang akan mengganggu dirinya sendiri. Selanjutnya, jika individu yang mengalami stres akademik yang berlebihan akan menarik diri dari lingkungan, sering menyendiri, dan jarang melakukan komunikasi dengan orang lain (Pendidikan et al., 2017).

Beberapa uraian di atas, peneliti ingin meneliti ini dikarenakan masih banyak mahasiswa yang rentan mengalami stres dalam hal akademiknya di perkuliahan daring saat ini, yang bisa mengganggu kondisi mahasiswa sendiri. Peneliti ingin menggali dan mengetahui lebih dalam stres akademik yang dirasakan mahasiswa dalam perkuliahan daring. Perkuliahan daring ini juga belum lama dilaksanakan, sehingga masih minim dilakukan penelitian yang membahas tentang ini. Peneliti ingin memperkaya penelitian mengenai hal ini, sehingga peneliti

tertarik mengambil judul penelitian Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2018 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Angkatan 2018.

2. Pembatasan masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka penelitian ini akan dibatasi permasalahannya yaitu stres akademik Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2018 dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19.

C. Pertanyaan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diuraikan pertanyaan permasalahan dalam penelitian sebagai berikut.

Bagaimana tingkat stres akademik Mahasiswa pada masing-masing Fakultas Angkatan 2018 di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa pada masing-masing Fakultas Angkatan 2018 di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19”.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat guna untuk memperkaya hasil penelitian mengenai stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi mahasiswa, dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat meminimalisir terjadinya stres akademik dalam perkuliahan daring serta dapat belajar beradaptasi dengan keadaan yang saat ini.
   b. Bagi dosen, dengan adanya penelitian ini memberikan formula baru atau acuan untuk dapat memahami masalah yang dialami oleh mahasiswanya, sehingga dapat memberikan sebuah alternatif untuk mengatasi stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring.
   c. Bagi peneliti, dengan penelitian ini peneliti mendapatkan wawasan dan gambaran mengenai stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring selama pandemi covid-19.

F. Batasan Istilah

Batasan istilah yaitu bagian yang membuat penjelasan mengenai istilah-istilah yang terdapat pada judul penelitian. Batasan istilah ini dibuat agar menghindari adanya kesalahpahaman antara penulis dan pembaca. Batasan istilah penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu tekanan atau tuntutan akademik yang di alami individu, yang dapat memunculkan perasaan-perasaan tidak nyaman, sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik, emosional, perilaku dan juga kognitif individu tersebut.

2. Perkuliahan Daring

Perkuliahan daring adalah sebuah proses perkuliahan yang dilakukan secara online tanpa bertatap muka dengan dosen

dan teman, melainkan dengan menggunakan beberapa platform yang tersedia atau aplikasi yang sudah memadai, seperti *zoom, google meet, google classroom, whatsapp,* atau aplikasi tersendiri yang sudah disediakan oleh pihak perguruan tinggi masing-masing.