



PENGARUH STRES KARENA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI TERHADAP PRODUKTIVITAS MAHASISWA

Aisyah Asharini*, Iis Badriah, Wienike Dinar Pratiwi
Universitas Singaperbangsa Karawang

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 30 Nov 2020

Accepted: 9 Mei 2022

Published: 24 Mei 2022

Keyword: stes,
produktivitas, mahasiswa,
pandemi

ABSTRACT

Adanya perubahan sistem pembelajaran muncul sejak ditemukannya COVID-19 sebagai virus yang menular cepat melalui kontak fisik, sejak Maret 2020 pemerintah menegaskan seluruh kegiatan dilangsungkan secara daring (*online*). Dimulainya pembelajaran daring dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi menimbulkan banyak masalah, baik secara finansial, materi, waktu, bahkan kesehatan mental pada pelajar. Adanya gangguan psikososial pada mahasiswa dapat mendistorsi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa selama metode daring dan dampaknya pada produktivitas dalam belajar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melibatkan 16 mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang sebagai informan untuk data. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 16 informan berada di frekuensi tertinggi dalam merasakan adanya gejala stres serta pengaruh stres dalam menjalani pembelajaran semasa pandemi.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Susilo et al. (2020) sejak Desember 2019, muncul sebuah kasus misterius tentang penyakit pneumonia dilaporkan pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei. Penularan pertama kali ini belum diketahui pasti sumbernya, namun dikaitkan dengan aktivitas pasar ikan yang berada di Wuhan. Per tanggal 18 hingga 29 Desember, diketahui sejumlah lima pasien dirawat dengan opname *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS).

* Corresponding author.

E-mail addresses: aisyahasharini2@gmail.com (Aisyah Asharini Nur Fadilah)

ISSN : 2579-3799 (Online) - BASINDO : Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Indonesia, dan Pembelajarannya is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Sejak saat itu, kasus penyakit yang menyerang sistem pernafasan ini menyebar luas hingga ke China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan. Penyakit yang diketahui disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-Cov-2) menyebar secara luas dari manusia ke manusia lain hingga ke 190 negara. Akhirnya pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 ini sebagai pandemik, yang memiliki jumlah sementara sebanyak 1.528 kasus positif dan 136 kasus kematian di Indonesia. Dengan kondisi darurat karena pandemi, pemerintah pun mengeluarkan surat edaran beraktivitas selama di rumah hingga sampai batas waktu yang belum diketahui. Masa pandemi ini memiliki pengaruh dalam segala aspek, termasuk kegiatan belajar mengajar di Indonesia.

Akibatnya pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka, baik yang di dalam kelas maupun yang melakukan praktek di lapangan, secara tiba-tiba dialihkan menjadi dilakukan dalam jaringan (*daring*). Perubahan sistem pembelajaran yang diterapkan saat masa pandemi sangat berpengaruh terhadap psikologis mahasiswa, banyak mahasiswa yang merasa adanya tekanan berlebih daripada menggunakan metode pembelajaran konvensional. Sangat terasa perbedaan antara pembelajaran konvensional dengan pembelajaran *daring*, muncul pula beberapa tekanan baru; keharusan belajar mandiri tanpa dibimbing, beban tugas yang diberikan, sulitnya memahami materi, terbatasnya segi finansial, belajar menggunakan *video conference*, *WhatsApp*, hingga keadaan lingkungan rumah. Itu sebabnya potensi stres mahasiswa dapat meningkat dan berpengaruh terhadap produktivitasnya.

Stres dapat dialami oleh semua orang, termasuk mahasiswa saat masa perkuliahan. Menurut Barseli. M., & Ifdil, I. (2018) Tekanan akademik ialah persepsi situasi pembelajaran atau reaksi fisik, perilaku, pikiran, emosi negatif yang muncul karena adanya tuntutan dari akademik. Berdasarkan wawancara psikolog pendidikan, Eva Maizarra Puspita Dewi, dinyatakan bahwa ada tiga reaksi perilaku individu ketika dihadapkan dengan bahaya, pertama, pertama menolak kenyataan, kedua akan tawar menawar, dan terakhir akan menerima. Walaupun, pembelajaran *daring* ini banyak juga kelebihanannya, namun mahasiswa lebih menyukai pembelajaran tatap muka. Pada tahun 1936, Hans Selye dalam (Lazarus, 1984) mengemukakan bahwa stres merupakan pertahanan tubuh manusia terhadap segala bentuk stimulus yang mengancam baik fisik maupun psikis. Mahasiswa yang mampu menghindari gejala stres akademik, maka mereka juga mampu terhindar dari stres akademik. Berdasarkan dari penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa Akper Dharma Wacana, pembelajaran saat pandemi berpengaruh

meningkatkan potensi stres. Hasil menyimpulkan bahwa adanya peningkatan gangguan kecemasan, depresi, dan stres dengan stadium yang berbeda semenjak metode pembelajaran daring dilaksanakan (Hasanah, Uswatun et al. 2020).

Sarafino dalam (Kartika, 2015) menyatakan stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Dikatakan juga bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut moderen (Kupriyaiv dan Zhdnov dalam Gaol, 2016). Menurut Cameron dan Meichenbaum dalam (Musradinur, 2016) stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya. Stres dapat diakibatkan dari adanya tekanan dari faktor dalam dirinya maupun faktor luar sekitarnya tidak mampu diatasi secara memadai. Mampu mengatasi stresor dapat memberikan pengalaman untuk pelajaran di masa yang akan datang. Seperti dalam hasil penelitian Kuntarto dalam (Mustakim, 2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring ini telah memberikan pengalaman baru yang lebih menantang daripada model pembelajaran konvensional (tatap muka).

Teori stres terus berkembang dari waktu ke waktu, menurut Bartlet Lyon dalam (Gaol, 2016) secara fundamental teori stres digolongkan tiga pendekatan, di antaranya, 1) stres model *stimulus* (rangsangan) merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres itu adalah variabel bebas (*independent*), atau penyebab manusia mengalami stres, 2) stres model *response* (respons) merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres itu adalah variabel terikat atau hasil, dan 3) stres model *transactional* merupakan model stres yang menjelaskan tentang hubungan individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan (transaksional).

Menurut Hardjana dalam (Kartika, 2015) stres diliputi beberapa gejala yang mempengaruhi seseorang yaitu, 1) gejala fisik, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang, 2) gejala emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang, 3) gejala intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang, dan 4) gejala interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Adapun menurut Sarafino dalam (Kartika, 2015) menyatakan bahwa aspek yang dapat dijadikan tolak ukur skala stres akademik di antaranya, 1) aspek fisik yaitu berhubungan dengan menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut sering mengalami keluhan fisiknya, seperti sakit kepala, sesak nafas, dan, 2) aspek psikologis terdiri dari kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, sedih yang berlebihan, menunda pekerjaan, gelisah, jengkel, lekas panik, dan cemas yang berlebihan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan (stres) organisme berasal dari luar maupun dalam, dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu, 1) sudut pandang psikologis, 2) sudut pandang biologis, dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian hambatan fisik, pribadi dan sosial merupakan tambahan hambatan-hambatan yang dialami individu.

Selama proses menentukan informan sebagai data, peneliti mengobservasi lingkungan penelitian secara aktif, karena peneliti termasuk dari bagian instansi yang sama dengan informan. Peneliti menyadari adanya beberapa masalah selama pembelajaran daring, seperti permasalahan materi; sinyal, biaya, hingga permasalahan psikis; adanya tekanan yang dirasakan selama pembelajaran daring sampai beberapa kali mengalami gejala berdasarkan aspek fisik. Berdasarkan hasil penelitian Hendrastomo dalam (Mustakim, 2020) bahwa ketersediaan akses internet diperlukan dalam pembelajaran daring, karena karakteristiknya pembelajaran daring ini membutuhkan akses internet.

Dengan uraian di atas, penelitian ini dilakukan berdasarkan rumusan masalah yaitu, 1) bagaimana kondisi psikologis mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi, dan 2) bagaimana pengaruhnya terhadap produktivitas mahasiswa. Terdapat dua tujuan penelitian yang dilakukan, 1) tujuan umum dari penelitian ini guna memahami adanya gejala stres pada mahasiswa selama pembelajaran daring dan pengaruh stres tersebut pada produktivitas mahasiswa, 2) tujuan khusus, yakni menyampaikan identifikasi gejala stres yang ada pada mahasiswa selama pembelajaran daring, dan mengidentifikasi adanya hubungan dari gejala stres dengan pengaruhnya

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif menggunakan metode pengumpulan data melalui observasi aktif untuk menentukan informan yang akan dipilih. Penelitian ini melibatkan sejumlah 16 mahasiswa dari Universitas Singaperbangsa Karawang sebagai informan. Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan survei

daring dengan pernyataan yang sudah disiapkan berdasarkan gejala stres dan pengaruh stres. Informan diminta untuk merespons berdasarkan frekuensi yang sesuai dengan kondisi yang dialami. Frekuensi gejala stres dibatasi oleh lima tingkatan, mulai dari *sangat tidak setuju*, *tidak setuju*, *netral*, *setuju*, dan *sangat setuju*. Sementara pengaruh stres dibatasi oleh dua respons; ya dan tidak, dijawab berdasarkan pengalaman informan. Data yang diberikan informan akan dianalisis dan dijelaskan berdasarkan aspek yang lebih terperinci.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gejala Stres Pada Mahasiswa

Tabel 1 menunjukkan gejala stres dengan frekuensi yang dipilih mahasiswa sesuai dengan kondisi yang dirasakannya. Frekuensi terdiri dari lima tingkatan, *sangat tidak setuju*, *tidak setuju*, *netral*, *setuju*, dan *sangat setuju*. Pernyataan nomor 1 hingga 9 merupakan gambaran gejala stress yang dapat dilihat dari aspek emosi, nomor 10 hingga 17 merupakan aspek fisik, nomor 18 hingga 20 merupakan aspek kognitif, dan nomor 21 hingga 25 merupakan aspek perilaku.

Tabel 1. Gejala stres

No.	Pernyataan	Banyaknya Mahasiswa				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya menjadi lebih mudah marah		2	6	5	3
2.	Saya menjadi lebih mudah tersinggung	1	5	1	4	5
3.	Saya menjadi lebih mudah menangis	2	1	1	3	9
4.	Saya menjadi lebih mudah gelisah dan khawatir		1	2	2	11
5.	Saya menjadi lebih sulit menenangkan pikiran	1	2	3	4	6
6.	Saya menjadi lebih enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain (keluarga, sanak saudara, teman, kekasih, dll)	4	2	3	1	6
7.	Seringkali saya merasa kesepian	2	2	5	1	6
8.	Seringkali saya merasa rendah diri dan tidak berguna	1	3	2	1	9
9.	Seringkali saya merasa bingung			2	2	12
10.	Saya jadi merasa lebih lemas dan letih	1	2	3	3	7
11.	Saya menjadi lebih sulit bernafas	5	2	7	1	1

12.	Saya menjadi lebih sering sakit kepala Saya menjadi lebih sering mengalami	1	1	3	6	5
13.	gangguan pencernaan (sembelit atau tidak lancar buang air besar) Saya menjadi lebih sering mengalami detak	8	3	1	1	3
14.	jantung yang tidak stabil (lambat atau terlalu cepat) Saya menjadi lebih sering mengalami	1	8	2	3	2
15.	masalah tidur (sulit tidur atau terlalu banyak tidur)	2	1	3	3	7
16.	UNTUK PEREMPUAN: Saya menjadi lebih sering mengalami gangguan menstruasi (terlambat haid, darah haid sedikit/pendarahan)	4	1	3	3	4
17.	Saya menjadi lebih sering mengalami tremor (gemetar tubuh)	7	3		3	3
18.	Saya menjadi lebih mudah lupa terhadap sesuatu	2	2	3	3	6
19.	Saya menjadi lebih sulit memusatkan perhatian/sulit fokus		2	5	2	7
20.	Saya menjadi lebih sering memproyeksikan kejadian yang buruk dalam kepala saya		2	6	2	6
21.	Saya menjadi lebih sering kehilangan nafsu makan	3	1	5	3	4
22.	Saya menjadi lebih sering menunda pekerjaan	2	2	3	3	6
23.	Saya menjadi lebih sering meninggalkan tanggung jawab	3	8	2	1	2
24.	UNTUK PEROKOK: Saya menjadi lebih sering menghabiskan banyak rokok lebih dari biasanya	5			1	1
25.	Saya menjadi lebih sering diam termenung tanpa melakukan apa-apa	3	4	1	1	7

Dapat dilihat berdasarkan hasil yang tertulis pada Tabel 1, gejala stres dari aspek emosi yang sangat menonjol adalah pada pernyataan nomor 4 dan 9. Pernyataan nomor 4 mendapatkan data sejumlah 11 dari 16 mahasiswa di frekuensi *sangat setuju*. Pernyataan nomor 4 mengambil aspek emosional dari kecemasan atau ansietas. Menurut Nursalam

dalam (Hasanah, 2020) ansietas merupakan bentuk respon yang dihasilkan dari stimulus tertentu yang tiba-tiba, tidak diinginkan, dan dapat terjadi di manapun. Meskipun sulit diobservasi secara langsung, namun tidak menghilangkan fakta bahwa ansietas ini dapat diidentifikasi dengan perubahan tingkah laku. Dalam pernyataan nomor 12 mengenai rasa sakit kepala yang lebih sering, data survei mahasiswa mengisi di frekuensi *setuju*. Berdasarkan hasil penelitian Sidabutar dalam (Mustakim, 2020) menunjukkan hasil bahwa penggunaan *gadget* dapat menyebabkan sakit kepala dan iritasi mata.

Dalam penelitian yang dilakukan di Univeritas Sao Paulo, Brazil, hubungan ansietas dan tingkat stres pada mahasiswa terbilang sangat dekat, mahasiswa sebagai responden pada penelitian tersebut menghasilkan sebanyak 87% untuk gejala ansietas, dan 80% ansietas. Sementara tingkat stres juga menunjukkan hasil yang tinggi, yaitu 97% di level moderat hingga tinggi, dan 65% di level tinggi (Kurebayashi et al. 2012).

Gejala stres yang menonjol berdasarkan aspek fisik terdapat pada pernyataan nomor 10 dan 15 dengan masing-masing memiliki sejumlah 7 data di frekuensi *sangat setuju*. Menurut Hardjana (dalam Kartika, 2015) gejala fisik merupakan gejala stres yang berhubungan dengan kondisi fisik atau tubuh dari seseorang. Sementara dikhususkan kepada informan perempuan, gejala stres mempengaruhi siklus menstruasi pada 4 mahasiswa, dan dengan jumlah yang sama berada di frekuensi *sangat tidak setuju* sebagai hasil bahwa ada mahasiswa yang tidak memperlihatkan gejala stres melalui siklus menstruasi.

Menurut Yamamoto et al. (2009), kondisi psikososial stres mempunyai pengaruh besar dalam siklus menstruasi. Dalam penelitian yang dilakukan Singh et al., (2015) sebanyak 13% mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan memiliki hasil dengan tingkatan stres tertinggi. Bahkan sebanyak 52% mahasiswa mengalami dismenorea (rasa sakit menjelang dan selama menstruasi).

Aspek kognitif yang paling memiliki frekuensi tertinggi adalah sulitnya fokus atau menaruh perhatian pada kegiatan tertentu, dari data didapatkan sejumlah 7 mahasiswa mengisi di frekuensi *sangat setuju*. Penelitian Stallman (2010) di Australia pengaruh stres pada aspek kognitif memberi efek pada kemampuan pelajar untuk mencerna materi, sehingga terjadi penurunan prestasi akademik.

Terakhir ada gejala stres pada aspek perilaku yang memiliki dua pernyataan dengan frekuensi tertinggi, yaitu pernyataan nomor 22 dan 25 dengan masing-masing data sejumlah 6 dan 7 mahasiswa di frekuensi *sangat setuju*. Kedua pernyataan ini menjelaskan

sebuah kondisi psikologis yaitu prokrastinasi, yang memiliki arti sebagai kegiatan menunda tugas yang memiliki kepentingan tinggi, psikolog sering menyebut perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas (Fiore, 2006:5). Prokrastinasi memiliki 13 faktor pemicu, yang di antaranya adalah tekanan dari perasaan lelah dan berakhir pada buruknya manajemen waktu (Solomon dan Rothblum dalam Beheshtifar, 2011).

Pengaruh Stres Terhadap Produktivitas Mahasiswa

Tabel 2 menunjukkan hasil dari pengaruh stres terhadap produktivitas mahasiswa. Informan memilih pernyataan antara dua repons, *ya* atau *tidak*, sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Terdapat 9 pernyataan yang dirangkum sebagai pengaruh stres berdasarkan gejalanya.

Tabel 2. Pengaruh stres

No.	Pernyataan	Banyaknya Mahasiswa	
		Ya	Tidak
1.	Saya pernah terlambat mengumpulkan tugas	4	12
2.	Saya pernah tidak mengerjakan tugas	2	14
3.	Saya pernah mengerjakan tugas lewat dari jam 12 malam	13	3
4.	Saya tidak memahami sebagian besar materi yang dijelaskan melalui kelas virtual	14	2
5.	Saya pernah tidak mengisi daftar hadir	8	8
6.	Saya pernah tertidur saat kelas karena mengerjakan tugas hingga larut malam	10	6
7.	Saya pernah menangis saat mengerjakan tugas	12	4
8.	Saya pernah keliru mengirimkan tugas	10	6
9.	Saya pernah lupa jadwal kuliah	12	4

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat pengaruh stres yang dialami mahasiswa terhadap produktivitasnya dalam pembelajaran daring selama pandemi. Pernyataan nomor 2 mendapat data di jumlah 2 berdasarkan ketidakhadiran tugas yang dikirimkan oleh mahasiswa, sedangkan sisanya menjawab di bagian *tidak*. Dari data ini, dapat diketahui bahwa pengumpulan tugas masih dapat berjalan, jika disandingkan dengan gejala stres yang dialami mahasiswa, yang mana banyak menempati di frekuensi tertinggi. Data tersebut adalah data terkecil jumlahnya dalam pengaruh.

Sementara data terbesar dimiliki pernyataan nomor 4, yaitu perihal ketidakmampuan mahasiswa untuk memahami materi yang dijelaskan oleh dosen selama pembelajaran dilaksanakan dengan kelas daring melalui *video conference*. Pernyataan ini mendapatkan data sejumlah 14 mahasiswa yang merespons pada pilihan *ya*, dan sisanya menjawab *tidak*.

Dikaitkan dengan hasil gejala stres yang berada di Tabel I, pada aspek kognitif mendapat tingkat frekuensi tertinggi dengan jumlah 7 respons di *sangat setuju*. Dapat diketahui bahwa kemampuan memahami mahasiswa dalam pembelajaran daring sangat dipengaruhi oleh stres, menurut Slameto dalam (Barseli, 2018) hasil belajar dipengaruhi beberapa faktor, yaitu 1) faktor internal, faktor yang berasal dari dalam diri, dibagi menjadi tiga bagian; jasmaniah yaitu kesehatan dan cacat tubuh, psikologis yaitu perhatian, minat, bakat, intelegensi, keterampilan belajar, kematangan, dan kesiapan belajar), faktor kelelahan yaitu jasmani dan rohani. 2) faktor eksternal, faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti lingkungan sekitar, cara didik orang tua, ekonomi keluarga metode mengajar, kurikulum, relasi antara guru dengan peserta didik, dan teman bergaul.

Dari 9 pernyataan di dalam tabel 2, pernyataan nomor 1 dan 2 memiliki hasil respons *tidak* lebih dominan dibandingkan dengan pernyataannya lainnya. Dapat diketahui bahwa pengaruh stres tidak mempengaruhi sebagian mahasiswa dalam pelaksanaan tugasnya. Seperti halnya hasil penelitian Mustakim (2020) menjelaskan bahwa penggunaan media *online* dalam pembelajaran daring memungkinkan peserta didik memiliki semangat yang tinggi untuk belajar dan mengerjakan tugas. Karena dalam pernyataan Sharif S, et al., dalam (Hasanah, 2020) faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana individu mengolah stresor sehingga menimbulkan pengaruh stres yang berbeda.

Namun, dalam pernyataan 3-9 ini mahasiswa memiliki frekuensi pada respons *ya*, artinya ada pengaruh stres terhadap produktifitas mahasiswa, seperti hasil penelitian evaluasi selama periode pandemi menurut Maia, Berta Rodrigues, Paulo Cesar dalam Hasanah (2020) menunjukkan htingkat kecemasan, depresi, dan stress yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan masa-masa normal.

Pernyataan nomor 7 sampai nomor 9 ini menunjukkan pengaruh stres terhadap gejala tingkah laku mahasiswa sebanyak 12 orang merespons pada pilihan *ya*, bahwa mahasiswa merasakan adanya pengaruh stres terhadap aspek psikologis yang berhubungan dengan tingkah laku, seperti halnya menurut Sarafino dalam (Kartika, 2015) Aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku kondisi

psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, sedih yang berlebihan, menunda pekerjaan, gelisah, jengkel, lekas panik, dan cemas yang berlebihan.

Berdasarkan pendapat menurut Baldwi dalam (Barseli, 2018) menyatakan bahwa dalam menghadapi pelajaran yang berat dapat menimbulkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Barseli, 2018) menyatakan juga bahwa respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dianggap membahayakan serta melebihi kemampuan individu, sehingga individu bereaksi baik secara fisik, emosi maupun tingkah laku. Menurut Moffat KJ, et al., dalam (Hasanah, 2020) dampak negatif stres pada mahasiswa dapat menurunkan konsentrasi, pemusatan perhatian, penurunan minat, bahkan dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik seperti terlambat kuliah, dan merokok.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data menggunakan survei daring mengenai gejala dan pengaruh stres. Stres tidak selalu berhubungan seseorang dengan rumah sakit jiwa, stres merupakan kondisi seseorang yang mengalami tekanan atau tuntutan yang dirasa tidak dapat mengadapinya dengan baik. Stres terbagi bermacam-macam bentuk stres, dilihat dari kemampuan individu, stresor yang dihadapinya, dan cara mengahadapinya. Jadi, stres dapat dialami siapa pun, di antaranya mahasiswa. Stres akademik biasanya dirasakan oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan.

Sementara kondisi pembelajaran berubah menjadi dalam jaringan (daring) karena masa pandemi COVID-19, peneliti bermaksud membahas tentang stres akademik tujuannya untuk mengetahui gejala stres yang dirasakan mahasiswa saat pembelajaran daring, serta pengaruhnya terhadap produktivitas mahasiswa menggunakan survei daring.

Hasil penelitian berdasarkan data survei ini menggambarkan gejala stres yang dirasakan oleh mahasiswa terdapat aspek kognitif yang memiliki frekuensi tertinggi, dari data terdapat 7 mahasiswa yang memilih di frekuensi *sangat setuju*. Sedangkan dalam pengaruh stres terhadap produktivitasnya terdapat data mahasiswa yang menjawab pernyataan nomor 4 mengenai pemahaman saat penjelasan materi melalui *video coference* jawaban pilihan *ya* sebanyak 14 mahasiswa, artinya paling besar pengaruh stres saat pembelajaran pandemi yaitu, terhadap ketidakmampuan mahasiswa dalam memahami saat pembelajaran yang dijelaskan dosen melalui *video coference*. Berarti perubahan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring ini berpotensi memicu

meningkatkan gejala stres yang dirasakan mahasiswa, karena secara dari tuntutan dan tekanan bertambah, dan kondisi gejala stres yang dirasakan ini berpengaruh terhadap produktivitas mahasiswa.

Ada beberapa keterbatasan dalam peneliti menyusun penelitian ini, untuk lebih diperhatikan bagi peneliti lainnya, guna meningkatkan penelitiannya, karena penelitian ini memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian di masa yang akan datang. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, survei daring yang dilaksanakan hanya sebaian dari mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang sebagai informan, tentunya pasti hasil dapat bervariasi di instansi atau objek penelitian lainnya.

Adapun saran untuk mahasiswa, agar produktivitas pembelajaran tidak menurun cobalah untuk mengurangi gejala stres yang di alami saat pembelajaran daring di masa pandemi ini yaitu dengan menerima keadaan, menjalankan tugas tidak menunda, dan berusaha memerhatikan pola apa saja yang memicu stres tersebut dan perbaiki perlahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, Mufadhal, et al. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia Volume*, (4)1.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H., dan Moghadam, M. N. (2011). Effect procrastination on work-related stress. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*.
- Fiore, Neil A. (2006). *The New Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York: Penguin Group.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. (2016). Teori Stres: Stimulus, respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi Volume*, 24(1).
- Hasanah, Uswatun, et al. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3).
- Kartika, C. D. (2015). "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta". Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kurebayashi, Leonice F. S, et al. (2012). Correlations between stress and anxiety levels in nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2(3)
- Lazarus, Richard S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi Volume*, 2(2).
- Mustakim. (2020). Efektifitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media *Online* Selama Pandemi COVID-19 Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal of Islamic Education Volume*, 2(1).
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4).

- Susilo, Adityo, et al. (2020). Coronavirus Diseas 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1)
- Yamamoto, K, et al. (2009). The relationship between premenstrual symptoms, menstrual pain, irregural menstrual cycles, and psychosocial stress among Japanese college students. *Japanese Physiol Anthropol*, 28.