

GAMBARAN SELF-EFFICACY DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA PADA PEMBELAJARAN DARING

Priska Maharani Setiawati¹, Roswiyani², Heryanti Satyadi³

1Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

2Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Corresponding Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id

3 Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: heryanti@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Dalam pelaksanaannya, selain memiliki kemudahan, pembelajaran daring juga memiliki hambatan, lain kelancaran dalam mengakses, biaya pada penggunaan kuota, hilangnya fokus belajar, serta materi yang sulit untuk dipahami. Adanya hambatan-hambatan tersebut memungkinkan mahasiswa mengalami stres akademik. Stres yang dialami mahasiswa biasa disebut sebagai stress akademik. Stress akademik adalah reaksi yang ditunjukkan oleh individu terhadap stressor akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama menjalani pembelajaran daring dapat diatasi dengan self-efficacy. Self-efficacy ialah keyakinan yang ada di dalam diri individu dalam mengorganisasikan serta menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran self-efficacy dalam mengatasi stress akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis tematik. Sehubungan dengan pandemi covid-19 yang melanda, pengambilan data dilakukan secara daring. Adapun partisipan yang menjadi subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dengan rentang usia 17 – 25 tahun yang sedang menjalani pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan pada stress akademik yang dialami mahasiswa serta self-efficacy yang ada di dalam diri mereka.

Kata Kunci: Pembelajaran daring, stress akademik, mahasiswa, self-efficacy

PENDAHULUAN

Pembelajaran daring merupakan kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet sebagai metode pembelajaran, seperti penyampaian materi, interaksi antara dosen dan mahasiswa, serta berbagai bentuk fasilitas pembelajaran lainnya (Mustofa et al., 2019). Pembelajaran daring sudah banyak digunakan dalam berbagai ranah pendidikan dikarenakan metode pembelajarannya yang menyediakan berbagai macam kemudahan, antara lain dapat mengurangi hambatan secara

fisik sebagai faktor belajar dalam ruang lingkup kelas sehingga para mahasiswa dapat mengikuti proses pembelajaran tanpa harus hadir di dalam kelas (Riaz, 2018). Terdapat penelitian yang membuktikan bahwa pembelajaran daring bermanfaat dalam membantu menyediakan akses pembelajaran bagi para mahasiswa (Crews & Parker, 2017).

Namun, di balik kemudahannya, pembelajaran daring juga memiliki kendala dalam pelaksanaannya, yaitu kelancaran dalam mengakses jaringan internet dan kendala biaya dalam membeli paket internet atau kuota (Handarini & Wulandari, 2020). Selain itu, terdapat beberapa kendala lain yang mungkin terjadi selama pelaksanaan pembelajaran daring, yakni hilangnya fokus belajar mahasiswa karena tidak adanya interaksi secara langsung dengan dosen serta materi yang sulit dimengerti oleh mahasiswa (Andiarna, 2020). Sekitar 59,9% mahasiswa merasa keberatan dengan tugas yang diberikan oleh para dosen selama pemberlakuan pembelajaran daring karena sumber pencarian atau materi pembelajarannya hanya sebatas akses pada jaringan internet (Kusnayat et al., 2020).

Dengan adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama menjalani pembelajaran daring dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Adapun stres yang dialami oleh mahasiswa disebut sebagai stress akademik. Stress akademik adalah reaksi yang ditunjukkan oleh seseorang terhadap stressor akademik, di mana reaksi stres akademiknya meliputi aspek emosi, aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek fisik (Gadzella & Maten, 2005). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa menjadikan mereka kehilangan nafsu makan dan kesulitan untuk tidur secara teratur. Penelitian menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa dapat meningkatkan resiko keluhan kesehatan, seperti sakit kepala, sakit punggung di bagian bawah tubuh, nyeri pada leher dan/atau bahu, sakit kepala sebelah (migrain), serta perasaan tegang (Murberg & Bru, 2007).

Stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa dapat diatasi dengan self-efficacy. Self-efficacy diartikan sebagai keyakinan yang ada di dalam diri seseorang mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi serta menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Jika ditinjau dari aspek akademik, self-efficacy mengacu pada keyakinan yang ada di dalam diri seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan Tindakan tertentu (Schunk, 1991). Apabila seseorang memiliki self-efficacy yang tinggi maka dirinya akan merasakan tekanan yang lebih rendah ketika dihadapkan dengan stressor dan sebaliknya. Apabila seseorang memiliki self-efficacy yang rendah maka dirinya merasakan tekanan yang lebih tinggi ketika dihadapkan dengan stressor.

Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran self-efficacy dalam mengatasi stress akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, di mana metode kualitatif bertujuan untuk memperhatikan dan menelaah fenomena secara fokus terhadap variabel yang akan diteliti (Creswell, 1997). Selain menggunakan metode kualitatif, penelitian ini juga menggunakan analisis tematik dalam pengolahan datanya, di mana analisis tematik merupakan sebuah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, serta melaporkan pola atau tema dari data yang ada (Braun & Clarke, 2006). Adapun partisipan pada penelitian ini berjumlah 10 orang dengan kriteria mahasiswa berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dengan rentang berusia 17 – 25 tahun yang mengalami stres akademik berdasarkan Student-Life Stress Inventory (SLSI) dengan rentang skor 108 - 173, menjalani pembelajaran secara daring, serta memiliki self-efficacy berdasarkan New General Self-Efficacy (NSGE) dari Chen et al. (2001) dengan rentang skor 2,75 – 3,875.

Alat ukur Student-Life Stress Inventory (SLSI) memiliki 52 item, di mana dalam kategori sumber stres terdapat 7 item pada sub-skala frustrasi, 3 item pada sub-skala konflik, 4 item pada sub-skala tekanan, 3 item pada sub-skala perubahan, dan 6 item pada sub-skala pemaksaan diri. Adapun dalam kategori reaksi terhadap stres pada sub-skala reaksi fisiologis terdapat 14 item, pada sub-skala reaksi emosi terdapat 4 item, pada sub-skala perilaku terdapat 8 item, dan pada sub-skala reaksi kognitif terdapat 2 item (Putra, 2015). Sedangkan, alat ukur New General Self-Efficacy (NSGE) memiliki 8 item pernyataan terkait bagaimana partisipan melakukan pekerjaannya sehari-hari. Skala ini merupakan skala Likert, di mana memerlukan respon partisipan terhadap pernyataan yang tertulis.

Tabel 1. Gambaran Partisipan

No.	Nama (Inisial)	Usia (Tahun)	Hasil Tes Alat Ukur	
			Stress Akademik	Self-Efficacy
1.	SAA	21	173	3,375
2.	NA	22	137	3,375
3.	CCD	21	138	3,75
4.	SS	22	108	2,75
5.	CJS	19	154	3,25
6.	QA	22	151	3,125
7.	KL	20	129	3,75
8.	MHAN	22	129	3,875
9.	FT	22	159	3,875
10.	WC	22	148	2,875

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, terdapat beberapa hasil temuan. Pertama, mahasiswa yang mengalami stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang mendominasi stres akademik yang dialami mahasiswa adalah karakteristik kepribadian, seperti kondisi perasaan: perubahan suasana hati, perasaan tidak nyaman, tidak sabaran dan mudah panik, serta keharusan akan pemenuhan kebutuhan sosial (validasi dan bertemu dengan orang lain), kondisi pikiran: kecenderungan memiliki pikiran berlebih (overthinking), serta kondisi perilaku: malas, tidak bersemangat, tidak memiliki motivasi, kesulitan untuk memanajemen waktu, serta memaksakan diri. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, sembilan dari sepuluh partisipan merasakan faktor internal dari stres akademik yang dialami selama menjalani pembelajaran daring.

Sedangkan, faktor eksternal yang mendominasi stres akademik yang dialami mahasiswa adalah hubungan sosial yang buruk. Adanya hubungan yang tidak baik antara mahasiswa dengan lingkungan di sekitarnya, yaitu keluarga dan teman, dapat menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Hubungan sosial yang buruk yang dimaksud adalah tidak adanya dukungan dari keluarga dan terjadinya perdebatan, teman sekelompok pada perkuliahan yang enggan berkoordinasi dalam mengerjakan tugas kuliah, perubahan suasana dalam pertemuanan, tekanan yang berasal dari orang tua, hubungan tidak baik mahasiswa dengan dosen di kampus, suasana di rumah yang tidak mendukung suasana hati, serta trauma masa lalu. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan merasakan faktor eksternal dari stres akademik yang dialami selama menjalani pembelajaran daring.

Kedua, terdapat dimensi dari stres akademik yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa selama menjadi pembelajaran daring, yaitu stressor dan reaksi stres. Pada dimensi stressor, hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik antara lain, frustasi, konflik, perubahan, self-imposed, serta tekanan. Frustasi yang dimaksud ialah keterlambatan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, penundaan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, kegagalan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, kekurangan sumber (uang), serta diasingkan secara sosial. Kemudian, konflik yang dimaksud ialah keinginan untuk memiliki dua hal atau lebih sesuatu yang diinginkan maupun tidak diinginkan dan memiliki dampak negatif, di mana pada partisipan konflik ini terjadi antara dirinya dan teman-temannya di perkuliahan. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan mengaku merasa frustasi yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, delapan dari sepuluh partisipan mengalami konflik.

Lalu, perubahan yang dimaksud ialah dinamika kehidupan yang mengganggu mahasiswa, perubahan suasana belajar, perubahan rutinitas, dan perubahan lingkungan. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan merasakan perubahan yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Selanjutnya, *self-imposed* yang dimaksud ialah keinginan untuk selalu bersaing agar bisa mendapatkan pengakuan, perhatian, disukai dan dicintai oleh orang lain, kecenderungan khawatir akan semua hal dan semua orang, kecenderungan menunda-nunda pekerjaan, serta kecenderungan untuk mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, sembilan dari sepuluh partisipan memiliki kecenderungan *self-imposed* yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Berikutnya, tekanan yang dimaksud ialah segala hal yang dianggap individu sebagai sesuatu yang memberikan beban padanya, seperti kompetisi, *deadline*, kelebihan bebas stres akademik. Berikutnya, tekanan yang dimaksud ialah segala hal yang dianggap individu sebagai sesuatu yang memberikan beban padanya, seperti kompetisi, *deadline*, kelebihan beban kerja, tanggung jawab kerja, serta target yang ingin dicapai. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan merasa memiliki tekanan yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik.

Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik selama menjalani pembelajaran daring merasakan beberapa reaksi stres, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, serta aspek perilaku. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan mengalami gangguan secara kognitif saat mengalami stres akademik. Aspek kognitif berupa kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa, muncul pemikiran yang tidak biasa, serta performa dalam menyelesaikan tugas menurun. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, sembilan dari sepuluh partisipan mengalami gangguan secara afektif saat mengalami stres akademik. Kemudian, aspek afektif berupa rasa cemas dan takut yang berlebih, mudah marah, rasa sedih yang mendalam, merasa tertekan, rasa ragu dan juga malu, serta menganggap kemampuan dan potensi dimiliki rendah sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan mengalami gangguan secara fisiologis saat mengalami stres akademik.

Lalu, aspek fisiologis berupa gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, tidur tidak nyenyak atau jam tidur berubah drastis, jadwal haid yang tidak teratur, sampai tubuh mudah pegal. Selanjutnya, aspek perilaku berupa seringnya menyalahkan orang lain, menyalahkan diri sendiri, bersikap tak acuh, menunda untuk mengerjakan tugas, serta sering terlibat pada kegiatan untuk mencari kesenangan namun dilakukan secara berlebihan dan beresiko, di mana yang dimaksud dengan kegiatan untuk mencari kesenangan tetapi dilakukan secara berlebihan dan beresiko ialah terlalu sering bermain gadget, bermain media sosial secara berlebihan, menonton film secara berlebihan, dan lain-lain. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, kesepuluh partisipan mengalami gangguan secara perilaku saat mengalami stres akademik.

Ketiga, dalam mengatasi stres akademik yang dialami, mahasiswa mengatasinya dengan self-efficacy yang ada di dalam diri mereka. Self-efficacy yang ada di dalam diri mahasiswa bersumber dari empat hal, pengalaman keberhasilan di masa lalu, pengalaman keberhasilan orang lain, persuasi secara verbal, serta kondisi fisiologis. Pengalaman keberhasilan di masa lalu berupa menyelesaikan tugas yang dirasa sulit, dapat membaca koran sejak usia Taman Kanak-kanak (TK), meraih ranking di sekolah, memiliki kemampuan berbahasa Inggris, memiliki pengalaman yang dapat dievaluasi, memiliki pengalaman organisasi setingkat kampus, serta mendapatkan IP yang lebih tinggi di perkuliahan di antara teman seangkatannya yang dikenal sebagai mahasiswa yang pintar. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, sembilan dari sepuluh partisipan memiliki pengalaman keberhasilan di masa lalu. Kemudian, pengalaman keberhasilan orang lain berupa melihat pengalaman dari sosok keluarga, teman, orang lain yang kurang beruntung, serta tokoh agama. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, delapan dari sepuluh partisipan menjadikan pengalaman keberhasilan orang lain sebagai panutan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan.

Lalu, persuasi secara verbal ialah merupakan informasi terkait kemampuan individu yang disampaikan secara lisan oleh orang lain yang dianggap dapat dipercaya dan berpengaruh, seperti dari keluarga, orang lain, teman, serta dosen. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, sembilan dari sepuluh partisipan mendapatkan persuasi secara verbal dari orang yang ada di sekitar mereka. Selanjutnya, kondisi fisiologi ialah keadaan fisik pada individu, seperti rasa sakit, lelah, dan lainnya, serta kondisi emosional, seperti suasana hati, tingkat stres, dan sejenisnya. Kondisi yang memberikan efek tekanan tersebut dapat mempengaruhi self-efficacy pada individu terkait kemampuan yang ada dalam dirinya. Apabila terdapat pengaruh negatif, seperti rasa lelah, keadaan tubuh yang kurang sehat, atau rasa tertekan akan menurunkan kadar self-efficacy seorang individu dan sebaliknya. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, dua dari sepuluh partisipan merasa bahwa self-efficacy yang ada di dalam diri mereka berkaitan erat dengan kesehatan tubuh.

Keempat, selain sumber utama, terdapat dimensi pada self-efficacy yang ada di dalam diri mahasiswa, yaitu magnitude, strength, dan generality. Magnitude berhubungan dengan taraf kesulitan tugas yang dipercaya mahasiswa dapat diselesaikannya. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, empat dari sepuluh partisipan percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas dengan taraf kesulitan yang berbeda-beda. Kemudian, strength berhubungan tingkat kekuatan maupun kelemahan dari keyakinan mahasiswa terkait kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, tujuh dari sepuluh partisipan yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan suatu tugas dengan kemampuan yang ada di dalam diri mereka masing-masing. Lalu, generality berhubungan dengan keleluasaan bidang tugas atau masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, empat dari sepuluh partisipan merasa yakin dapat menyelesaikan masalah di berbagai bidang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama menjalani pembelajaran daring dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik ialah karakteristik kepribadian, seperti kondisi perasaan, kondisi pikiran, serta kondisi perilaku. Sedangkan, faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik ialah tuntutan atau pekerjaan yang dirasa memberatkan dan tidak sesuai dengan kemampuan serta lingkungan sosial yang buruk. Tuntutan atau pekerjaan yang dirasa memberatkan dan tidak sesuai dengan kemampuan dapat berupa tugas yang terlalu banyak dan menumpuk. Kemudian, hubungan sosial yang buruk berupa yang terjadi antara mahasiswa dengan keluarga atau temannya.

Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, mahasiswa yang mengalami stres akademik selama menjalani pembelajaran daring menunjukkan beberapa dimensi dari stres akademik yang dialami, yaitu stressor dan reaksi stres. Adapun stressor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik ialah frustasi, konflik, perubahan, self-imposed, serta tekanan. Frustasi berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, penundaan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, kegagalan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, kekurangan sumber (uang), serta diasingkan secara sosial. Kemudian, konflik berkaitan dengan keinginan untuk memiliki dua hal atau lebih sesuatu yang diinginkan maupun tidak diinginkan dan memiliki dampak negatif.

Lalu, perubahan berkaitan dengan dinamika kehidupan, di mana dinamika tersebut termasuk ke dalam perubahan yang mengganggu kehidupan individu, seperti perubahan suasana belajar, perubahan rutinitas, dan perubahan lingkungan. Selanjutnya, self-imposed berkaitan dengan keinginan untuk selalu bersaing agar bisa mendapatkan pengakuan, perhatian, disukai dan dicintai oleh orang lain, kecenderungan khawatir akan semua hal dan semua orang, kecenderungan menunda-nunda pekerjaan, serta kecenderungan untuk mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Berikutnya, tekanan berkaitan dengan segala hal yang dianggap individu sebagai sesuatu yang memberikan beban padanya, seperti kompetisi, deadline, kelebihan beban kerja, tanggung jawab kerja, serta target yang ingin dicapai.

Sedangkan, pada reaksi stress pada stres akademik yang dialami mahasiswa berupa aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, serta aspek perilaku. Aspek kognitif yang terjadi pada

mahasiswa berupa kognitif meliputi kondisi stres yang bersumber dari kesulitan dalam memfokuskan perhatian dalam proses pembelajaran sehingga menimbulkan pikiran negatif terhadap diri sendiri serta lingkungan yang ada di sekitarnya. Kemudian, aspek afektif yang terjadi pada mahasiswa perasaan dan pikiran negatif serta kepercayaan diri yang rendah karena stres yang dialami. Lalu, aspek fisiologis yang terjadi pada mahasiswa berupa respon pada fisik yang biasa dialami saat menghadapi stres secara akademik sehingga mengalami penurunan kebugaran pada tubuh. Selanjutnya, aspek perilaku yang terjadi pada mahasiswa berupa munculnya perilaku negatif dan isolasi diri dari lingkungan sekitar.

Selain yang faktor, stressor, dan reaksi stres pada stres akademik, terdapat juga sumber utama dan dimensi dari self-efficacy. Ada empat hal yang dapat menjadi sumber utama dari self-efficacy, yakni pengalaman keberhasilan individu dalam menghadapi tugas di masa lalu, pengalaman keberhasilan orang lain, persuasi secara verbal, dan kondisi fisiologis. Pengalaman keberhasilan di masa lalu merujuk pada keberhasilan yang memiliki pengaruh terhadap bagaimana mahasiswa menghadapi situasi serupa di masa sekarang maupun masa mendatang. Kemudian, pengalaman keberhasilan orang lain merujuk pada kepada penglihatan mahasiswa saat melihat orang lain di sekitarnya berhasil dalam menyelesaikan suatu tugas yang serupa dengan miliknya. Lalu, persuasi secara verbal merujuk pada informasi terkait kemampuan individu yang disampaikan secara lisan oleh orang lain yang dianggap dapat dipercaya dan berpengaruh. Selanjutnya, kondisi fisiologis merujuk pada keadaan fisik pada individu, seperti rasa sakit, lelah, dan lainnya, serta kondisi emosional, seperti suasana hati, tingkat stres, dan sejenisnya.

Sedangkan, dimensi dari self-efficacy terdiri dari magnitude, strength, dan generality. Magnitude berhubungan dengan taraf kesulitan tugas yang dipercaya mahasiswa dapat diselesaikannya. Kemudian, strength berhubungan tingkat kekuatan maupun kelemahan dari keyakinan mahasiswa terkait kemampuan yang dimilikinya. Lalu, generality berhubungan dengan keleluasaan bidang tugas atau masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Saran Saran Teoritis

Adapun saran teoritis yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini, yaitu, peneliti menyarankan kepada hasil penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan kajian secara mendalam terkait faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan dan mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa, seperti kepribadian, jenis kelamin, dan riwayat kesehatan. Kemudian, peneliti menyarankan kepada hasil penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan kajian secara mendalam terkait faktor lain yang mungkin dapat memengaruhi, membangkitkan atau meningkatkan, serta menurunkan tingkat self-efficacy pada mahasiswa yang mengalami stress akademik, seperti kondisi fisik dan riwayat kesehatan. Peneliti juga menyarankan kepada hasil penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan kajian secara mendalam terkait faktor lain yang mungkin menyebabkan pembelajaran online, seperti kebijakan pemerintah dan peraturan internasional.

Saran Praktis

Adapun saran teoritis yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini, yaitu bagi penulis, peneliti menyadari masih banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, ada baiknya kekurangan-kekurangan yang ada di dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai celah

untuk penelitian selanjutnya untuk memperbaikinya. Kemudian, bagi dosen, peneliti menyarankan kepada para dosen dan pengajar agar lebih waspada kepada mahasiswa yang sekiranya memiliki kecenderungan atau gejala-gejala stress akademik agar dapat dideteksi lebih awal kemudian diatasi. Selanjutnya, bagi mahasiswa, peneliti menyarankan kepada para mahasiswa agar lebih waspada terhadap diri sendiri terkait kecenderungan atau gejala-gejala stress akademik yang muncul di dalam diri agar dapat diatasi lebih dini. Terakhir, bagi perguruan tinggi, peneliti menyarankan kepada pihak perguruan tinggi untuk tidak menyepelekan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa di tingkat perguruan tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan penelitian ini tentunya tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Pertama, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada para dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengajari serta membantu penelitian ini agar tetap berjalan. Kemudian, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada para partisipan yang sudah bersedia meluangkan waktunya mulai dari mengisi kuesioner sampai melakukan wawancara sebanyak dua kali.

REFERENSI

- Arfiadi, Y. & Hadi, MNS. (2006). Continuous bounded controller for active control of structures. *Computers and Structures*, 84, 798-807.
- Sarraf, M. & Bruneau, M. (1998). "Ductile seismic retrofit of steel deck-truss bridges, II: Design applications". *J. Struct. Engrg.*, 124(11), 1263-1271.
- Andiarna, F. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. USA: W. H Freeman and Company.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706QP063OA>
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General SelfEfficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62–83. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/10944281014100>.
- Creswell, A. (1995). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication, Inc.
- Crews, J., & Parker, J. (n.d.). The Cambodian experience: Exploring university students' perspectives for online learning. In *Issues in Educational Research* (Vol. 27, Issue 4). [crews.pdf \(iier.org.au\)](http://crews.pdf (iier.org.au))
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. In *American Journal Of Psychological Research* (Vol. 1, Issue 1).
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.
- Murberg, T. A. & Bru, E. (2007). School-related stress and psychosomatic symptoms among

- adolescents. School Psychology International, 25, 317-332. doi: 10.1177/0143034304046904
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (Studi terhadap Website pditt.belajar.kemdikbud.go.id). Walisongo Journal of Information and Technology, 1(2), 154.
- Riaz, A. (2018). Effects of Online Education on Encoding and Decoding Process of Students and Teachers. International Conference E-Learning, 42–48. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED590288.pdf>.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy And Academic Motivation. Educational Psychologist, 26, 207–231.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(1), 20–27.