

**Analisis Stres Akademik Mahasiswa Dalam Mengikuti
Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi covid -19**

Skripsi

Era Novitasari

201610515062

Oleh:



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Analisis Stres Akademik Mahasiswa Dalam
Mengikuti Pembelajaran Jarak jauh Selama
Pandemi Covid 19

Nama Mahasiswa : Era Novitasari

Nomor Induk Mahasiswa : 201610515062

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Skripsi : 27 Juni 2022

Bekasi, 07 Juli 2022
MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji

: Prof Adi Fahrudin, Ph.D.

NIDN. 0012016608

Penguji I

: Rijal Abdillah., S.Psi., M.A

NIDN. 0320048501

Penguji II

: Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324087902

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN. 03121078503

Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Analisis Stres Akademik Mahasiswa Dalam
Mengikuti Pembelajaran Jarak jauh Selama
Pandemi Covid-19

Nama Mahasiswa : Era Novitasari

Nomor Induk Mahasiswa : 201610515062

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Ujian Skripsi : 27 Juni 2022

Bekasi, 07 Juli 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si


Rijal Abdillah., S.Psi., M.A

NIDN. 0324087902

NIDN. 0320048501

ABSTRAK

Era Novita Sari 201610515062. Analis Stres Akademik Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi Covid -19

Penyebaran virus korona pertama kali muncul di kota Wuhan yang terletak di provinsi Hubei, Tiongkok pandemi Covid-19 ini terjadi di provinsi Hubei, Tiongkok pada akhir tahun 2019 sehingga membuat masyarakat dunia panik dan khawatir Dampak penyebaran virus Covid -19 pada dunia Pendidikan menurut para pendidik dan peserta didik untuk mampu dengan cepat beradaptasi dengan perubahan saat ini. Sistem pembelajaran yang semula berbasis tatap muka secara langsung di kelas, harus digantikan dengan sistem pembelajaran yang terintegrasi melalui jaringan internet secara virtual Pembelajaran jarak jauh dipilih sebagai sesuatu yang mendukung untuk digunakan dalam masa pandemi, terutama saat Covid'19. Dalam hal ini tentunya teknologi memiliki peran yang sangat penting untuk memfasilitasi dalam interaksi, berkomunikasi serta penyajian agar proses pembelajaran berjalan dengan baik Adapun tujuan dari penelitian ini adalah melakukan analisis mengenai stres akademik pada mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh selama pandemic CovidTipe penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif deskriptif penelitian ini adalah Probability sampling Teknik ini digunakan Teknik accidental sampling dengan sampel penelitian sebanyak 124 Mahasiswakoefisien reliabilitias skala stres akademik sebsar 0,903 Berdasrkan hasil uji analisis annova tidak ditemukan adanya perbedaan stres akademik mahasiswa berdasrkan semester. Maka dengan demikian stres akademik yang terjadi pada semester 2, 4 ,6, dan 8 berada dalam katagori yang sama. Ke 4 kelompok tersebut tidak berbeda secara signifikan dalam hal stres akdemik Berdasarkan dari hasil uji independent samples T-test diketahui tidak adanya perbedaan yang signifikan stres akademik pada mahasiswa berdasarkan pada jenis kelamin. Maka dengan demikian anantara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan stres akademik tergolong dalam katagori yang samaBagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan obyek yang sama, sebaliknya lebih memperhatikan aspek-aspek , faktor- faktor yang dapat

mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa yang menghadapi pembelajaran daring mengalami tingkat stres akademik yang sedang. Oleh sebab itu orangtua sebagai orang terdekat dengan subyek, mendampingi anak dalam pembelajaran daring dengan membuat suasana rumah yang menyenangkan sesuai dengan kebiasanya diusahakan untuk semakin ditingkatkan sehingga stres berkurang. Orang tua dapat meningkatkan perhatian untuk merespon kebutuhan anak dalam pembelajaran daring dalam hal motivasi dan menyediakan kuota internet. Kebutuhan gawai (handphone), laptop, notebook ini adalah tugas pemerintahan memberikan saran pembelajaran kepada siswa dan mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi menyediakan kuota internet adalah urusan pemerintahan dalam membagi kuota untuk belajar saat daring bukan urusan keluarga atau pun orang tua dalam hal ini pemerintahan yang menyediakan sarana bagi siswa dan mahasiswa saat mengikuti pembelajaran agar dalam mengikuti pembelajaran tidak memiliki kendala atau hambatan saat belajar daring. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres akademik menjadi lebih positif. Mengingat stres yang negatif dapat mengakibatkan terjadinya pemalasan dalam belajar.

Kata Kunci: Stres Akademik Mahasiswa

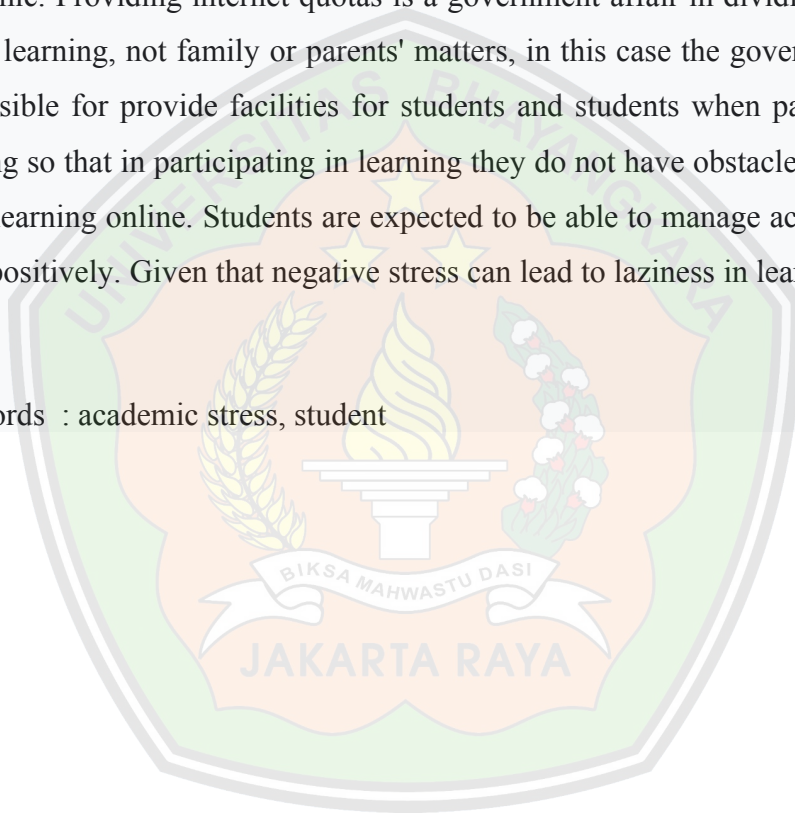
ABSTRACT

Era Novita Sari 201610515062. Analis Stres Akademik Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi Covid -19

The spread of the corona virus first appeared in the city of Wuhan, which is located in Hubei province, China. The Covid-19 pandemic occurred in Hubei province, China at the end of 2019 so that the world community panicked and worried. The impact of the spread of the Covid-19 virus on the world of education according to educators and learners to be able to quickly adapt to current changes. The learning system which was originally based on face-to-face directly in the classroom, must be replaced with an integrated learning system via the virtual internet network. Distance learning was chosen as something that is supportive to be used during the pandemic, especially during Covid'19. In this case, of course, technology has a very important role to facilitate interaction, communication and presentation so that the learning process goes well. The purpose of this research is to analyze academic stress on students in participating in distance learning during the Covid pandemic. The type of research carried out is quantitative. This descriptive research is probability sampling. This technique uses accidental sampling technique with a research sample of 124 students. The reliability coefficient of the academic stress scale is 0.903. Based on the results of the ANOVA analysis, there was no difference in student academic stress by semester. Thus, academic stress that occurs in semesters 2, 4, 6, and 8 is in the same category. The 4 groups did not differ significantly in terms of academic stress. Based on the results of the independent samples T-test, it was found that there was no significant difference in academic stress among students based on gender. Thus, between male students and female students, academic stress belongs to the same category. For further researchers, if they want to conduct research with the same object, on the contrary, pay more attention to aspects, factors that can affect students' academic stress levels in dealing with online learning. Based on the research results, students who face online learning experience moderate levels of

academic stress. Therefore, parents as the closest people to the subject, accompanying children in online learning by creating a pleasant home atmosphere in accordance with their habits, strive to be further improved so that stress is reduced. Parents can increase their attention to responding to their children's needs in online learning in terms of motivation and providing internet quota. The need for gadgets (mobile phones), laptops, notebooks is the government's task to provide learning advice to students and students in online learning during the pandemic. Providing internet quotas is a government affair in dividing quotas for online learning, not family or parents' matters, in this case the government that is responsible for provide facilities for students and students when participating in learning so that in participating in learning they do not have obstacles or obstacles when learning online. Students are expected to be able to manage academic stress more positively. Given that negative stress can lead to laziness in learning.

Keywords : academic stress, student



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang mana atas berkat rahmatnya penulis dapat melakukan penelitian ini dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara JakartaRaya.

Ketika penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi peneliti, baik yang dialami langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa (YME), karena telah memberikan saya kesehatan baik psikis maupun fisik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, Bapak saya yang bernama H. Batara Hasibuan , ibu saya yang bernama, Hj. Nur Sabedah Lubis yang telah memberikan semangat, do'a dan dukungan finansial serta dorongan kepada saya dalam menyelesaikan kuliah saya dari awal masuk sampai akhir nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan baik.
3. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara JakartaRaya.
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi atas bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2018.
5. Bapak Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktunya, membantud

membimbing saya dengan baik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih.

6. Seluruh Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Bhayngkara Jakarta Raya angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Peneliti menyadari masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi materi, bahasa, maupun hal kecil lainnya. Kritik dan saran sangat diterima untuk kedepannya membangun karakter yang lebih baik lagi di masa mendatang. Akhir kata, peneliti persembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberi manfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun kita semua.

Bekasi, 07 juli 2022

Era Novitasari

201610515062



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang mana atas berkat rahmatnya penulis dapat melakukan penelitian ini dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara JakartaRaya.

Ketika penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi peneliti, baik yang dialami langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa (YME), karena telah memberikan saya kesehatan baik psikis maupun fisik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, Bapak saya yang bernama H. Batara Hasibuan , ibu saya yang bernama, Hj. Nur Sabedah Lubis yang telah memberikan semangat, do'a dan dukungan finansial serta dorongan kepada saya dalam menyelesaikan kuliah saya dari awal masuk sampai akhir nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan baik.
3. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara JakartaRaya.
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi atas bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2018.
5. Bapak Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktunya, membantud

membimbing saya dengan baik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih.

6. Seluruh Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Bhayngkara Jakarta Raya angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Peneliti menyadari masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi materi, bahasa, maupun hal kecil lainnya. Kritik dan saran sangat diterima untuk kedepannya membangun karakter yang lebih baik lagi di masa mendatang. Akhir kata, peneliti persembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberi manfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun kita semua.

Bekasi, 07 juli 2022

Era Novitasari

201610515062



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
1.5 Uraian Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Definisi Stres Akademik.....	8
2.1.1 Definisi Stres.....	8
2.1.2 Definisi Stres Akademik.....	9
2.1.3 Aspek-aspek Stres Akademik.....	9

2.1.4 Faktor-Faktor Mempengaruhi Stres Akademik.....	10
2.1.5 Gejala Stres Akademik.....	12
2.1 Tingkat Stres.....	13
2.2 Definisi Mahasiswa.....	14
2.3 Kerangka Berpikir.....	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Tipe Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.3.1 Definisi Stres Akademik.....	24
3.4 Populasi dan Sampel.....	25
3.4.1 Populasi.....	25
3.4.2 Sampel Penelitian.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	26
3.5.2 Skala Stres Akademik.....	27
3.6 Validitas Dan Rehabilitas.....	30
3.6.1 Validitas.....	30
3.6.2 Validitas uji coba Stres Akademik.....	31
3.6.3 Reliabilitas.....	31
3.7 Analisa Data.....	31
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	33
4.1 Profil Responden Penelitian.....	33
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	33
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	33

4.2.2 Pelaksanaan penelitian.....	34
4.2.3 Validitas dan Rehabitas Alat Ukur Penelitian.....	35
4.3 Hasil Penelitian.....	41
4.3.1 Profil Demografis.....	41
4.3.2 Subjek Penelitian.....	42
4.6 Tabel deskripsi total.....	43
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	43
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	43
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik.....	45
4.3.4 Uji Hipotesis.....	46
4.3.4.1 Uji Deskriptif dan Uji Beda.....	46
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	49
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
5.1.2 Saran Teoritis.....	55
5.2.2 Saran Praktis.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57