

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Covid-19

##### 2.1.1 Pengertian covid-19

Pengertian Covid-19   Covid-19 merupakan nama penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Nama ini diberikan oleh WHO (World Health Organization) sebagai nama resmi penyakit ini. Covid sendiri merupakan singkatan dari Corona Virus Disease-2019. Covid-19 yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang saluran pernafasan sehingga menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan. Menurut situs WHO, virus covid-19 ini adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia virus corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus ini dapat mengakibatkan orang kehilangan nyawa sehingga WHO telah menjadikan status virus corona ini menjadi pandemi dan meminta Presiden Joko Widodo menetapkan status darurat nasional corona. Presiden Joko Widodo (Jokowi) telah menetapkan status kedaruratan kesehatan masyarakat terkait pandemi virus corona sejak akhir Maret 2020. Dan kemudian mengeluarkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus corona. Jokowi juga menetapkan pandemi virus corona sebagai bencana nasional non-alam. Mantan wali kota Solo itu akhirnya melarang masyarakat untuk mudik ke kampung halaman terhitung 24 April sampai 31 Mei mendatang.

##### 2.1.1 Proses penularan covid-19

Menularnya penyakit Covid-19 membuat dunia menjadi resah, termasuk di Indonesia. Covid-19 merupakan jenis virus yang baru sehingga banyak pihak yang tidak tahu dan tidak mengerti cara

penanggulangan virus tersebut. Pemerintah dituntut untuk sesegera mungkin menangani ancaman serius penyakit Covid-19. Jawaban sementara terkait dengan persoalan tersebut ternyata telah ada dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan. Dimana dalam undang-undang tersebut telah memuat banyak hal terkait dengan kekarantinaan kesehatan, pihak yang berwenang menetapkan kedaruratan kesehatan masyarakat, dan lain sebagainya. Dalam undang-undang tersebut juga menentukan apa saja peraturan pelaksanaan sebagai tindak lanjut ketentuan dalam kekarantinaan kesehatan. Namun peraturan pelaksanaan sebagai ketentuan lanjutan dari UU Kekarantinaan Kesehatan belum ada padahal peraturan pelaksanaan tersebut sangat perlu untuk segera dibentuk. Menurut WHO, penyakit Covid-19 menular dari orang ke orang. Caranya dari orang yang terinfeksi virus corona ke orang yang sehat. Penyakit menyebar melalui droplet yang keluar dari hidung atau mulut ketika mereka yang terinfeksi virus bersin atau batuk. Droplet itu kemudian mendarat di benda atau permukaan yang disentuh oleh orang sehat. Lalu orang sehat ini menyentuh mata, hidung atau mulut mereka. Virus corona juga bisa menyebar ketika droplet kecil itu dihirup oleh orang sehat ketika berdekatan dengan yang terinfeksi virus corona.

### **2.1.2 Cara menanggulangi dan mencegah covid-19 dengan benar**

Seiring mewabahnya virus Corona atau Covid-19 ke berbagai negara, Pemerintah Republik Indonesia menerbitkan protokol kesehatan. Protokol tersebut akan dilaksanakan di seluruh Indonesia oleh pemerintah dengan dipandu secara terpusat oleh Kementerian Kesehatan. Adapun salah satu protokolnya yaitu jika merasa tidak sehat dengan kriteria demam lebih dari  $38^{\circ}\text{C}$ , batuk, flu, nyeri tenggorokan maka beristirahatlah yang cukup di rumah dan minumlah air yang cukup. Gunakan masker, apabila tidak memiliki masker, hendaknya mengikuti etika ketika batuk dan bersin yang benar dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu, lengan atas bagian dalam. Bila merasa tidak nyaman dan masih

berkelanjutan dan disertai sesak nafas maka segerakan diri untuk memeriksakan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Dan usahakan untuk tidak menaiki kendaraan massal. Sebagaimana protokol diatas maka dapat diambil kesimpulan mengenai penanggulangan dan pencegahan Covid-19 secara umum yang benar adalah sebagai berikut:

1. Rajin mencuci tangan
2. Kurangi berinteraksi dengan orang lain
3. Gaya hidup sehat (makan, tidur, olahraga) untuk imunitas tubuh
4. Jaga jarak aman (1 meter) dengan orang yang batuk/bersin
5. Hindari kerumunan
6. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut
7. Hindari bepergian ke daerah terjangkit atau bila sedang sakitEtika batuk dan bersin, hindari meludah di tempat umum
8. Olah daging mentah dengan hati-hati
9. Hindari memakan daging hewan yang sakit/ mati karena sakit
10. Bila ada gejala, segera berobat dan gunakan masker bila sedang sakit
11. Serta selalu berdoa kepada Tuhan yang Maha Melindungi

#### **2.1.4 Bentuk partisipasi dalam memerangi covid-19**

Di tengah gencarnya kebijakan Merdeka Belajar era Menteri Nadiem Makarim, negara digegerkan dengan wabah virus corona (Covid-19). Kebijakan yang diberlakukan saat ini adalah belajar di rumah. Sebagaimana yang dikatakan oleh Bapak Presiden Jokowi di istana bogor pada tanggal 15 Maret 2020 yaitu "Dengan kondisi ini saatnya kita kerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah di rumah." Hal ini sudah berjalan sejak satu bulan lebih. Dimana sekolah diliburkan, tetapi proses belajar mengajar tetap berjalan melalui kegiatan di rumah. Guru mengajar dari rumahnya masing-masing, para siswa belajar di rumahnya masing-masing. Pembelajaran di rumah bisa menggunakan model pembelajaran mandiri, pembelajaran online, pembelajaran berbantu ICT,

atau bentuk lain. Salah satu dari bentuk partisipasi dalam memerangi Covid-19 yaitu mendukung kebijakan pemerintah akan hal tersebut dengan tetap belajar di rumah, kerja dari rumah dan ibadah di rumah. Hal ini bertujuan mengurangi dan mengantisipasi penyebaran virus corona. Adapun pembelajaran online atau pembelajaran daring merupakan sistem yang mengantikan pembelajaran sistem tatap muka dengan via online dengan mengakses internet baik melalui Hp ataupun laptop. Tujuannya agar proses pembelajaran tetap berjalan walau dalam keadaan seperti ini. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kita termasuk orang yang ikut berpartisipasi dalam memerangi Covid-19 ini. Namun terdapat cara yang dapat dilakukan agar pembelajaran online tetap berjalan efektif. Diantaranya:

1. Tetap mengoptimalkan manajemen waktu agar waktu belajar tetap teratur
2. Mempersiapkan peralatan-peralatan yang dibutuhkan saat pembelajaran online berlangsung seperti Hp ataupun laptopBelajar dengan serius dan focus
3. Tetap menjaga komunikasi dengan pengajar dan teman-teman kelas. Dengan demikian, pembelajaran online yang dilakukan akan mampu memberikan nilai positif terhadap proses pembelajaran. Karena hal ini juga mampu memberikan pengalaman baru serta pembelajaran yang menggambarkan bahwa teknologi juga dapat bermanfaat baik bagi penggunanya.

## 2.2 Pembelajaran daring

### 2.2.1 Pengertian Pembelajaran Daring

Menurut Hutomo Atman Maulana (2020:226) mengemukakan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran jarak jauh yang memakai media teknologi yang bisa mengakses peserta didik agar belajar lebih baik lagi. Pembelajaran daring bisa dianggap sebagai salah satu aktivitas pembelajaran di masa pandemi covid 19. Pembelajaran daring

pula bisa mengakibatkan timbulnya kebosanan terhadap mahasiswa. Apa lagi hingga hilangnya koneksi yang berada jauh berdasarkan jangkauan internet. Pembelajaran daring pula dapat memungkinkan untuk menyelenggarakan model pembelajaran jarak jauh. Selain dalam penyediaan materi pembelajaran yang sifatnya mandiri, dosen maupun mahasiswa sanggup mengakses kapan saja sistem proses belajar mengajar yang dapat di kelola dengan baik oleh teknologi. Seperti: pengumpulan tugas, pemberian tugas, mengabsen dengan melalui aplikasi dan lain sebagainya. Erni Purwanti (2020) mengatakan bahwa, peran dosen yang telah berubah yaitu: memberikan pembelajaran melalui aplikasi serta mengarahkan sistem pembelajaran yang lebih bertanggung jawab di setiap proses pembelajaran.

Menurut Estu Saputro (2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring memiliki kelemahan yang dapat diterapkan sebagai pengganti perkuliahan tatap muka, dengan sistem pembelajaran yang kurang menyenangkan untuk mahasiswa sedangkan kelebihan pembelajaran daring yaitu seperti: bisa memberikan pengalaman yang berbeda dalam pembelajaran sehingga dapat mengatasi pembelajaran saat pandemi covid-19 dengan sistem pembelajaran yang tidak biasanya dan dapat membentuk kesadaran belajar yang mandiri. Kebanyakan mahasiswa tidak menerima sepenuhnya sistem pembelajaran daring karena kebanyakan mahasiswa yang tidak bisa memahami materi yang di berikan oleh deosennya. Apa lagi sampai tidak menjelaskan terlebih dahulu sebelum memberikan tugas.

Mustakim (2020:8) menyatakan bahwa, kendala yang di hadapi oleh mahasiswa terhadap pembelajaran online selama ini adalah jaringan yang kurang memadai, banyaknya tugas yang di berikan oleh dosen, sulit fokus pada pembelajaran, kuota internet yang terbatas, serta aplikasi yang sulit di pahami. Sehingga kebanyakan mahasiswa lebih senang belajar dengan menggunakan model pembelajaran tatap muka. (Angraeny & Awaru, 2018) menyatakan bahwa dalam hal ini keinginan dan kemauan mahasiswa agar

ingin merubah dalam proses pembelajaran yang tidak biasanya dilakukan, agar lebih memfokuskan untuk memotivasi diri sendiri agar menjadi lebih baik. Motivasi akan muncul atas keinginan orang yang memiliki kemampuan atas berprestasi.

Dalam hal ini kebanyakan mahasiswa lebih cenderung memiliki kebiasaan model pembelajaran tatap muka, tetapi hal ini sangat berbeda. Sehingga mahasiswa harus lebih memfokuskan diri agar lebih memahami materi yang telah di berikan dan keinginan belajarnya semakin meningkat untuk mencapai sebuah prestasi, bukan malah menurunkan niat belajarnya dalam situasi seperti ini.

### 2.2.2 Karakteristik Pembelajaran Daring / E learning

Tung dalam Mustofa, Chodzirin, & Sayekti (2019, hlm. 154) menyebutkan karakteristik dalam pembelajaran daring antara lain:

1. Materi ajar disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia,
  2. Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti video *conferencing*, *chats rooms*, atau *discussion forums*,
  3. Digunakan untuk belajar pada waktu dan tempat maya,
  4. Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM untuk meningkatkan komunikasi belajar,
  5. Materi ajar relatif mudah diperbarui,
  6. Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator,
  7. Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal,
  8. Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet
- Selain itu Rusma dalam Herayanti, Fuadunnazmi, & Habibi (2017, hlm. 211) mengatakan bahwa karakteristik dalam pembelajaran *elearning* antara lain:
1. *Interactivity* (interaktivitas),
  2. *Independency* (kemandirian),
  3. *Accessibility* (aksesibilitas),
  4. *Enrichment* (pengayaan).



5. Pembelajaran daring harus dilakukan sesuai dengan tata cara pembelajaran jarak jauh.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (PERMENDIKBUD) nomor 109 tahun 2013 karakteristik dari pembelajaran daring adalah:

1. Pendidikan jarak jauh merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi.
2. Proses pembelajaran dilakukan secara elektronik (*e-learning*), dimana memanfaatkan paket informasi berbasis teknologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran yang bisa diakses oleh peserta didik kapan saja dan dimana saja.
3. Sumber belajar adalah materi ajar dan berbagai informasi dikembangkan dan dikemas dalam bentuk yang berbasis teknologi informasi dan komunikasi serta digunakan dalam proses pembelajaran.
4. Pendidikan jarak jauh memiliki ciri bersifat terbuka, belajar, mandiri, belajar tuntas, menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, menggunakan teknologi pendidikan lainnya, dan berbentuk pembelajaran terpadu perguruan tinggi.
5. Pendidikan jarak jauh bersifat terbuka yang artinya pembelajaran yang diselenggarakan secara fleksibel dalam hal penyampaian, pemilihan dan program studi dan waktu penyelesaian program, jalur dan jenis pendidikan tanpa batas usia, tahun ijazah, latar belakang bidang studi, masa registrasi, tempat dan cara belajar, serta masa evaluasi hasil belajar. Dari penejelasan mengenai ciri/karakteristik dari pembelajaran daring maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik/ciri pembelajaran daring yaitu pembelajaran yang menggunakan media elektronik, pembelajaran yang dilaksanakan

menggunakan internet, pembelajaran dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun serta pembelajaran daring bersifat terbuka.

### 2.2.3 Dampak Pembelajaran Daring

Reza Fabriza (2020) adapun dampak positif dan dampak negatif sebagai berikut:

Dampak positif pembelajaran daring bagi mahasiswa sebagai berikut:

1. Mendapatkan materi dengan mudah dan dapat mengevaluasi pembelajaran dirumah sesuai dengan keinginan kita.
2. Dapat belajar dengan baik diruangan tertutup ataupun terbuka tanpa mengenal batas waktu yang biasa ditetapkan selama perkuliahan berlangsung.



Dampak negatif pembelajaran daring bagi mahasiswa:

1. Banyak yang memanfaatkan waktu pembelajaran online dengan membuka sosial media dan tidak membaca materi yang telah di berikan untuk belajar.
2. Kurangnya niat belajar mahasiswa sehingga berdampak pada pembelajaran yang kurang di pahami.

Muhammad Heryan (2020) adapun dampak positif dan dampak negatif sebagai berikut:

Dampak positif pembelajaran daring bagi mahasiswa:

1. Dapat mengakses materi pembelajaran daring kapan saja dan membuka materi dengan mudah.
2. Dapat melakukan pembelajaran daring dengan santai.
3. Aman dari bahaya virus corona, karena tidak dapat melakukan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka sehingga ini sangat berguna untuk memutuskan rantai penyebaran virus corona.

Dampak negatif pembelajaran daring bagi mahasiswa:

1. Berkembangnya teknologi yang tidak menutup kemungkinan adanya celah pada sistem aplikasi karena mengakibatkan kejahatan-kejahatan dan penipuan.
2. Kegiatan belajar mengajar yang tidak efektif dengan pembelajaran tatap muka karena pembelajaran yang tidak efektif banyaknya mahasiswa yang kurang mengerti dan kurangnya penjelasan dari pengajar.
3. Tugas yang semakin menumpuk.

## 2.3 Mahasiswa

### 2.3.1 Pengertian mahasiswa

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi telah terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar antara 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam



masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga adalah seorang calon intelektual ataupun cendikiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat dalam masyarakat itu sendiri. (Sarwono, 2009)

Menurut (Suwono, 2006) mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi serta dalam struktur pendidikan indonesia menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lainnya. Mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang terlibat dalam suatu instansi perguruan tinggi, dididik serta di harapkan menjadi calon-calon intelektual. Karakteristik mahasiswa menurut Kartono (2010) :

1. Memiliki kemampuan dan juga kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan dalam golongan intelelegensi.
2. Dengan memiliki kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan kelak bisa bertindak sebagai pemimpin yang mampu serta terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja nantinya.
3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat.
4. Mahasiswa diharapkan mampu memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas serta profesional

## 2.4 Stres Akademik

### 2.4.1 pengertian Stres Akademik

Stres merupakan ketegangan, beban yang menarik seseorang berdasarkan dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan dalam menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Azmy dkk,2017). Stres terjadi apabila adanya

ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Stres yang sering dialami oleh peserta didik merupakan tekanan stress akademik (Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. dalam Barseli & I, Ifdil, 2017) Stres akademik adalah hasil kombinasi dari tuntutan – tuntutan akademis yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Wilks, 2008). Menurut Govaerst & Gregoire (dalam Suwartika, 2014) stress akademik merupakan suatu keadaan dimana individu yang mengalami tekanan dari hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Disamping itu, menurut Rahmawati (2016) stress akademik merupakan keadaan dimana seorang pelajar tidak mampu meghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima tersebut sebagai gangguan. Penyebab dari timbulnya stress akademik adalah academic stresor. Academic stresor adalah stress yang disebabkan oleh pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Rahmawati, 2015). Berdasarkan dari definisi – definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan dimana individu tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimilikinya dan dipersepsi sebagai gangguan.

#### 2.4.2 Reaksi Terhadap Stres Akademik

Menurut Sinha (2001) lima komponen stress akademik yang menunjukkan ekspresi stres akademik melalui reaksi yang berbeda, yaitu:

1. Kognitif. Reaksi kognitif stres akademik yang dialami seseorang adalah susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu

unruk bertanya.

2. Afektif adalah adanya perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, kuatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik
3. Fisik merupakan Keadaan seseorang secara fisik ketika mengalami stres akademik adalah merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat
4. Sosial / Interpersonal Secara interpersonal atau dalam hubungan sosial, seseorang ketika mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami.
5. Motivasi Ketika mengalami stres akibat tekanan akademik, seseorang juga akan berubah motivasinya antara lain tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah kuliah, merasa mengantuk.

Selain itu, menurut Misra & Castillo (2004) terdapat empat reaksi terhadap sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, yaitu

1. Reaksi Psikologis. Merupakan respon yang yang muncul berupa berkeringat, gagap, gemetar, kelelahan, kehilangan berat badan, dan sakit kepala.
2. Reaksi Emosional. Merupakan reaksi yang muncul dalam bentuk rasa takut, kecemasan, khawatir, marah, bersalah, dan kesedihan. Reaksi Perilaku. Merupakan reaksi terhadap situasi stres seperti menangis, penggunaan narkoba, merokok, dan iritabilitas.

3. Reaksi Kognitif. Merupakan kemampuan responden untuk menganalisis dan berpikir tentang situasi yang menekan dan penggunaan strategi yang efektif untuk mengurangi stres.

Selain itu menurut Hadjana ( dalam Harvinta, 2015) mengatakan bahwa aspek stres akademik antara lain:

1. Fisikal

Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup

2. Emosional

Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-rubah, cepat gugup , harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, dan emosi

3. Intelektual

Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah

4. Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa reaksi stress akademik menurut Sinha (2001) terbagi menjadi lima reaksi yaitu kognitif, afektif, fisik, sosial / interpersonal dan motivasi. Sedangkan menurut Misra & Castillo (2004) reaksi mahasiswa terhadap stress dapat dikategorikan menjadi 4 reaksi, yaitu reaksi psikologis, reaksi emosional, reaksi perilaku dan reaksi kognitif. Dan menurut Hardjana (dalam Harvinta, 2015) bahwa aspek stres akademik antara lain: fisikal, emosional,intelektual, dan interpersonal. Peneliti memilih reaksi stres akademik yang dikemukakan oleh Sinha (2001) karena dirasa lebih



mencerminkan kondisi seorang mahasiswa ketika mengalami stress akademik dan lebih lengkap dibandingkan reaksi stres akademik yang dikemukakan oleh Misra & Castillo (2004). Selain itu, untuk mengukur stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, peneliti menggunakan Scale for Assessing Academic Stress (SAAS) yang disusun berdasarkan reaksi stres akademik yang dikemukakan Sinha (2001).

#### 2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan stres akademik, antara lain:

1. Faktor Penilaian Individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliyah (2014) yang berjudul "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self – Instruction*" menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif terhadap sejumlah data yang terkumpul, secara umum, teknik *selfinstruction* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress akademik siswa. Secara khusus, kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan kodisi fisik yang negatif menjadi lebih positif ketika:

- a. menyampaikan pendapat;
- b. mengumpulkan informasi; dan
- c. melakukan tindakan setelah perlakuan lebih tinggi dari pada sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan teknik self-instruction. Hal ini dapat diketahui dari perubahan yang ditunjukkan pada hasil observasi, wawancara, lembar pantau diri siswa, dan pernyataan-pernyataan yang subjek penelitian ketika
  - a. Menyampaikan pendapat;
  - b. mengumpulkan informasi; dan
  - c. melakukan tindakan.

Penelitian ini menghasilkan implikasi teoritik beberapa diantaranya, pertama, dari hasil temuan penelitian ini menunjukkan

bahwa stres akademik yang dialami subjek penelitian diawali dari proses penilaian subjektif yang negatif yang mendominasi pikiran individu. Sehingga dapat dikatakan, stres adalah respon negative seseorang terhadap stimulus yang menyebabkan timbulnya rasa tidak nyaman pada dirinya. Stimulus yang dihadapi subjek biasanya berkaitan dengan motivasi yang ada dalam dirinya seperti; kebutuhan -kebutuhan, keinginan-keinginan, dorongan – dorongan, harapan-harapan, dan sebagainya.

Kedua, sesuai dengan hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan, bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa diakibatkan berdasarkan cara ia menilai dan memaknai situasi dan kondisi yang terjadi secara negatif. Pemaknaan yang terjadi dalam diri mahasiswa diklaim menggunakan verbalisasi diri (Meichenbaum dalam Nurmaliyah, 2014). Apa yang dikatakan pada diri sendiri kemudian memberikan isyarat kepada reaksi tubuh dan tingkah laku. Karena pemaknaan tersebut sangat mempengaruhi reaksi tubuh dan tingkah laku ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu munculnya stres, maka diharapkan peningkatan kemampuan pada diri mahasiswa untuk dapat merubah proses evaluasi atau pemberian makna tersebut agar memberi manfaat bagi diri dan lingkungannya. Disinilah letak peran verbalisasi diri dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa. Melalui proses menantang dengan menghentikan pikiran dan mengubah pikiran-pikiran negatif, subjek diuji kemampuannya dalam penilaian atau pemberian makna terhadap situasi dan kondisi yang mereka hadapi. Sehingga, penyebab utama munculnya stress akademik pada mahasiswa adalah bagaimana mereka memberikan penilaian terhadap situasi dan kondisi yang dihadapinya. Selain itu, dengan menggunakan teknik *Self – Instruction* dapat digunakan untuk melatih kemampuan berbicara internal yang ada dalam diri sehingga mampu mengalahkan pikiran- pikiran negatif tentang keadaan dan kondisi

yang dialami.

## 2. Motivasi berprestasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Mulya & Indrawati (2016) tentang "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang" membuktikan bahwa motivasi berprestasi dapat memengaruhi terjadinya stres akademik pada siswa, jadi motivasi berprestasi semakin tinggi maka stress akademik juga semakin rendah, sebaliknya motivasi berprestasi makin rendah maka stres akademik akan semakin tinggi. Motivasi berprestasi mahasiswa ditunjukkan dengan adanya keyakinan mahasiswa bahwa dengan usaha keras maka mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan nilai yang memuaskan. Individu yang yakin dengan diri sendiri termasuk individu termasuk golongan *self healing* (Mulya & Indrawati, 2016). Menurut Baron dan Byrne (dalam Mulya & Indrawati, 2016), individu yang termasuk golongan *self healing*, stres dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi harus diatur atau dikelola dengan baik. Individu akan mengendalikan tingkah laku yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, dan menghindari penyakit. Dalam diri individu-individu *self healing*, terdapat kecenderungan umum untuk bersikap antusias pada kehidupan, mempunyai emosi yang stabil, waspada, responsive terhadap orang lain, penuh semangat, ingin tahu, merasa bahagia dan percaya pada diri sendiri serta merasa berguna. Mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi, mempunyai *self healing* sehingga mampu menekan stres yang berkepanjangan (Mulya & Indrawati, 2016).

## 3. *Self Regulated Learning* dan *Goal Orientation*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Qalbu (2018) menunjukkan bahwa perilaku stres akademik akan muncul tergantung dari tinggi rendahnya *self regulated learning* dan jenis



*goal orientation* yang dimiliki oleh siswa. Apabila siswa memiliki tingkat *self regulated learning* yang rendah dan jenis *goal orientation* tipe *performance*, maka siswa akan mengalami stress akademik. Sebaliknya, apabila siswa memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi dan jenis *goal orientation* tipe *mastery*, maka siswa tidak akan mengalami stres akademik. Siswa yang memiliki *mastery goal orientation* dan menerapkan strategi *self regulated learning* memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami stress akademik. Hal itu karena perilaku yang ditimbulkan oleh *mastery goal orientation* didasari oleh motivasi internal, sementara penerapan strategi *self regulated learning* merupakan proses adaptasi antara kemampuan siswa dengan lingkungan belajarnya (Qalbu, 2018). Siswa yang memiliki tipe *performance goal orientation* adalah siswa yang rentan mengalami stres daripada siswa yang memiliki tipe *mastery goal orientation*, karena *mastery goal orientation* merupakan alasan yang menekankan pada proses memperbaiki diri. Memiliki tipe *mastery goal orientation* berarti mahasiswa memahami bahwa apapun yang akan terjadi adalah bagian dari proses pembelajaran. Hal ini menciptakan mahasiswa ketika dihadapkan dalam kegagalan menjawab soal, misalnya, tidak akan mengalami stress akademik melainkan segera mencari tau jawaban yang benar dengan cara menanyakan pada teman yang lebih mengerti atau mengubah strategi belajarnya. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki tipe *performance goal orientation*. Sekali mahasiswa tersebut gagal menunjukkan bahwa dirinya adalah mahasiswa yang mampu menjawab soal, maka ia cenderung akan menarik diri. Hal itu disebabkan tujuan yang dimiliki oleh siswa adalah menunjukkan diri sebagai siswa terbaik, sementara kenyataannya dia gagal menjawab soal tersebut. Siswa yang seperti ini biasanya akan menghindari soal-soal yang sulit dan lebih memilih menjawab soal-soal yang gampang supaya orang lain berpandangan bahwa dirinya adalah mahasiswa

yang kompeten (Qalbu, 2018).

#### 4. Efikasi diri

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2018) menampakan bahwa masih ada hubungan antara efikasi diri terhadap stres akademik. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik yang dimiliki mahasiswa, dan juga sebaliknya. Individu yang yakin bahwa dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan, individu tetap akan merasa damai dan mampu untuk dapat berpikir secara jernih. Efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan. Apabila siswa merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya (stresor akademik) dan dirasa mengancam, maka mahasiswa akan merasa gelisah dan stres. Sebaliknya, apabila mahasiswa merasa mampu menghadapi tekanan yang berasal dari stressor akademik, maka mahasiswa tersebut tidak akan mengalami stres yang berlebihan (Wulandari dan Rachmawati, 2018).

#### 5. Kecerdasan emosi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Kauts (2016), mengemukakan bahwa siswa yang tergabung dalam jurusan sains memiliki lebih banyak tekanan akademis dibandingkan dengan jurusan perdagangan serta humaniora, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki lebih sedikit tekanan akademik daripada mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi dari jurusan sains mengalami sedikit tekanan akademik daripada mahasiswa dengan kecerdasan emosi rendah dari jurusan yang sama. mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi

memiliki tekanan akademis yang rendah dan siswa yang termasuk dalam jurusan sains memiliki lebih banyak tekanan akademik daripada perdagangan dan juga humaniora. sehingga, untuk membuat mahasiswa seimbang secara emosional, tekanan akademis mereka harus dikurangi. Masalah akademik mereka harus didiskusikan oleh para guru atau dosen dan juga orang tua. Dan mereka harus diawasi dengan benar tentang jurusan yang mereka pilih. mereka tidak boleh dipaksa oleh orang tua untuk memilih, hanya pada jurusan tertentu. Berbagai metode pembelajaran dapat digunakan yang cenderung mengakomodasi semua gaya di bawah referensi. Implikasi utama lainnya bagi dosen adalah bahwa mereka harus mencoba menghilangkan tekanan akademis yang tidak perlu dari I.Q. tinggi dan rata-rata. mahasiswa dengan menggunakan berbagai teknik. Ini akan membantu mereka menaikkan level akademik. mahasiswa dinasihati untuk faktor stres oleh pekerja bimbingan / konselor yang terlatih. Selanjutnya, dosen harus mencoba menghilangkan faktor-faktor penghasil stres akademik dari lingkungan belajar dengan mengambil langkah-langkah yang diperlukan.

## 6. Faktor kepribadian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Bob dkk (2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan variable kepribadian. Sifat khawatir dan neurotisme memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan stress akademik. Sedangkan *Conscientiousness* dan *Extraversion* memiliki hubungan yang signifikan dan negative dengan stres akademik. Kepribadian dianggap sebagai salah satu prediktor terkuat dari kesejahteraan. Stabilitas emosional dan extraversion biasanya terkait dengan kebahagiaan, kesejahteraan, dan pengaruh positif, dan neurotisme dikaitkan dengan kesusahan, kesejahteraan yang buruk, dan pengaruh negatif (Diener dkk dalam Bob dkk, 2014).

Menurut Vollrath (pada Bob dkk, 2014) karakter kepribadian bisa memengaruhi persepsi atau reaksi seorang terhadap situasi yang menekan. Hubungan antara neurotisisme dan kerentanan terhadap stress sudah dipelajari secara luas. Neuroticism sangat terkait dengan kecenderungan untuk mengalami emosi negatif (Matthews, Deary, & Whiteman dalam Bob dkk, 2014). Dalam penelitian kami, sifat kecemasan STAI dan neuroticism secara signifikan dan positif berkorelasi dengan stres akademik. Perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan mirip dengan penelitian lain, Coulston (dalam Bob dkk, 2014) telah menemukan skor yang lebih tinggi pada neurotisme pada perempuan daripada laki-laki, yang sesuai dengan tingkat depresi yang lebih tinggi untuk perempuan dalam populasi umum (Dahlin dalam Bob dkk, 2014). Mengenai stres akademik, stresor utama terkait dengan masalah akademik: tes dan ujian, sejumlah besar konten yang harus dipelajari, kurangnya waktu untuk meninjau apa yang telah dipelajari, tertinggal dalam jadwal membaca dan beban kerja yang berat (Bob dkk, 2014). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi stres akademik yang didasarkan pada penelitian terdahulu, yakni penilaian individu, motivasi berprestasi, *self regulated learning* dan *goal orientation*, efikasi diri, kecerdasan emosi dan faktor kepribadian. Berdasarkan faktor penilaian individu, stress akademik diawali dari proses penilaian dan pemaknaan subjektif yang negatif yang mendominasi pikiran individu terhadap kondisi dan situasi yang terjadi. Penilaian tersebut sangat mempengaruhi reaksi tubuh dan tingkah laku ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu munculnya stres, maka diperlukan peningkatan kemampuan pada diri mahasiswa untuk dapat merubah proses penilaian atau pemberian makna tersebut agar memberi manfaat bagi diri dan lingkungannya (Nurmaliyah, 2014). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa, pikiran individu yang menilai negatif situasi dan kondisi yang

terjadi dapat memicu munculnya stres, maka diperlukan kemampuan diri untuk merubah penilaian tersebut. Menurut Ellis (dalam Corey, 1988), manusia memiliki kemampuan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan – keyakinan yang menyabotase diri sendiri dengan mengubah respons – respons emosionalnya yang mungkin disfungsional (Ellis dalam Corey, 1988). Sehingga mengubah pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan agar dapat terbentuk pola pikir yang baru yang lebih positif dapat dilakukan dengan pelatihan berpikir positif. Menurut Kholidah dan Alsa (2012) berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan.

#### 2.4.4 Tingkat stres

Menurut buku '*Potter and Perry's Fundamentals of Nursing – 4th Edition*', tingkat stres dibagi menjadi tiga bagian (Crisp et al., 2013), yaitu:

##### 1. Stres Ringan

Adalah stres yang tidak mengganggu aspek fisiologis seseorang, sehingga tidak menimbulkan penyakit, kecuali bila dihadapi secara terus menerus. Stres jenis ini umumnya dirasakan oleh setiap orang dan dialami dalam jangka waktu menit hingga jam, seperti tertidur, kemacetan, kritik dari orang lain, dan terlambat.

##### 2. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang dapat mengganggu, aspek fisiologis seseorang. Stres jenis ini umumnya dialami dalam jangka waktu jam hingga hari, seperti perselisihan dalam keluarga atau konflik yang belum terselesaikan.

##### 3. Stres Berat

Stress berat adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu minggu hingga tahun. Stres ini dapat disebabkan oleh permasalahan yang tidak terselesaikan, seperti keluarga yang tidak harmonis, kemiskinan, dan penyakit kronis. Stres jenis ini dapat menurunkan



atau memperparah kondisi kesehatan individu yang mengalaminya.

## 2.5 Pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik mahasiswa

Stres akademik berkaitan dengan kegagalan dalam akademik. Pada awal pandemi covid-19 masuk ke negara Indonesia, dimana anjuran pemerintah mengharuskan semua pembelajaran dilakukan secara daring untuk mencegah penyebaran virus covid-19. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan pada proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa bahwa pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Misalnya hal ini yang membuat mahasiswa timbul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk menjadi evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya. Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sebagai akibatnya terjadi stres akademik. (Funsu Andiarna, Estri Kusumawati 2020).

penelitian yang dilakukan oleh Widiyono yaitu menjelaskan bahwa pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak diberikan kepada mahasiswa, sehingga pembelajaran dinilai kurang efektif (Widiyono, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Firman dan Rahayu menyebutkan pula bahwa

perkuliahahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga mendapatkan penjelasan secara verbal mengenai materi kuliah dari dosen seperti dalam perkuliahan tatap muka di kelas. Diskusi dalam forum grup chat tidak mampu memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai materi kuliah yang sedang dibahas (Firman & Rahayu, 2020).

Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Rizkia, dkk (2019) di Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, jenis penelitian ini adalah studi deskriptif dengan desain cross sectional dengan jumlah besar sampel minimal yaitu sebanyak 170 orang. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress akademik berdasarkan stresor. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner MSSQ (Medical Student Stress Questionnaire) untuk mengukur tingkat stress berdasarkan stresor pada mahasiswa kedokteran. Hasil Analisis Univariat menunjukkan Sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang (48,4%). Tingkat stress terkait akademik yang terbanyak adalah tingkat stress berat (51,6%). Tingkat stress terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal yang terbanyak adalah tingkat stress berat (42,6%). Tingkat stress terkait hubungan social yang terbanyak adalah tingkat stress sedang (53,2%). Stresor yang paling banyak menyebabkan stress adalah yang terkait akademik .

Pelaksanaan pembelajaran secara online tidak terlepas dari dukungan beberapa perangkat *mobile*, seperti *smartphone*, laptop, dan tablet yang dalam penggunaannya dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Pemanfaatan teknologi mobile dalam proses pembelajaran daring memberikan kontribusi yang sangat besar di bidang pendidikan untuk mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Terdapat beberapa media yang sering digunakan dalam

pelaksanaan pembelajaran daring dijelaskan pada tabel 3 adalah grup *whatsapp*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dkk yaitu memaparkan bahwa sebanyak 98% (dari 194 responden) mahasiswa aktif dalam penggunaan media sosial jenis whatsapp (Andiarna et al., 2020) (Loviana & Baskara,2020).

Stres akademik memiliki 2 komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori yaitu frustasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Menurut Taylor menjelaskan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Selain itu, sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) menjadi aktif dan tubuh mengeluarkan hormon-hormon stres. Dalam jangka panjang, hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga menimbulkan berbagai jenis penyakit. Tidak hanya penyakit fisik namun juga penyakit jiwa (Taylor, 2003). Pada kondisi pandemi covid-19 saat ini, kebutuhan akan menjaga kondisi imun atau kekebalan tubuh sangat diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak terinfeksi oleh virus covid-19.

Perkuliahan dengan sistem pembelajaran jarak jauh akibat pandemi covid-19 adalah anjuran dari pemerintah melalui surat edaran Kemendikbud Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran virus Covid-19 di perguruan tinggi yang berisi bahwa semua perguruan tinggi untuk menyelenggarakan proses pembelajaran jarak jauh dan menyarankan kepada mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing (*stay at home*). Lokasi yang berbeda antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran daring

mendukung perilaku *physical distance* yang mana hal ini dianggap sebagai salah satu upaya dalam menekan penyebaran covid-19 (Stein, 2020). Pembelajaran jarak jauh adalah interaksi pembelajaran daring melalui jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas yang dapat dilakukan secara fleksibel (Moore et al., 2011).

Ada beberapa hal yang harus disiapkan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran yaitu (1) Spirit belajar, adalah semangat yang tinggi untuk belajar mandiri. Mahasiswa dituntut untuk menggali pengetahuan dan pemahaman materi secara mandiri. (2) Literacy terhadap teknologi, yaitu penguasaan mahasiswa terhadap teknologi sebagai media mencapai keberhasilan pembelajaran daring/online. (3) Kemampuan berkomunikasi Intrapersonal, adalah kemampuan yang dibutuhkan mahasiswa dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain sebagai bentuk makhluk sosial meskipun proses pembelajaran daring/online dilaksanakan secara mandiri. (4) Berkolaborasi, yaitu perlunya kolaborasi efektif tidak hanya antara mahasiswa dalam forum kuliah daring, tetapi kolaborasi juga dilakukan dengan dosen dan lingkungan sekitar (5) Ketrampilan untuk belajar mandiri, yaitu kemampuan belajar mandiri secara terampil. Mahasiswa selama proses pembelajaran daring/online akan mencari, menemukan dan menyimpulkan materi yang dipelajari secara mandiri (Dabbagh, 2007). Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kegiatan belajar mengajar secara daring, mahasiswa sudah tidak lagi bersifat pasif dengan hanya menunggu materi dari dosen karena peran dari dosen berubah menjadi fasilitator dan bukan menjadi penentu satu-satunya pengalaman belajar mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

Pembelajaran daring selama pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana maha-siswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri. Kemandirian dan ketrampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan

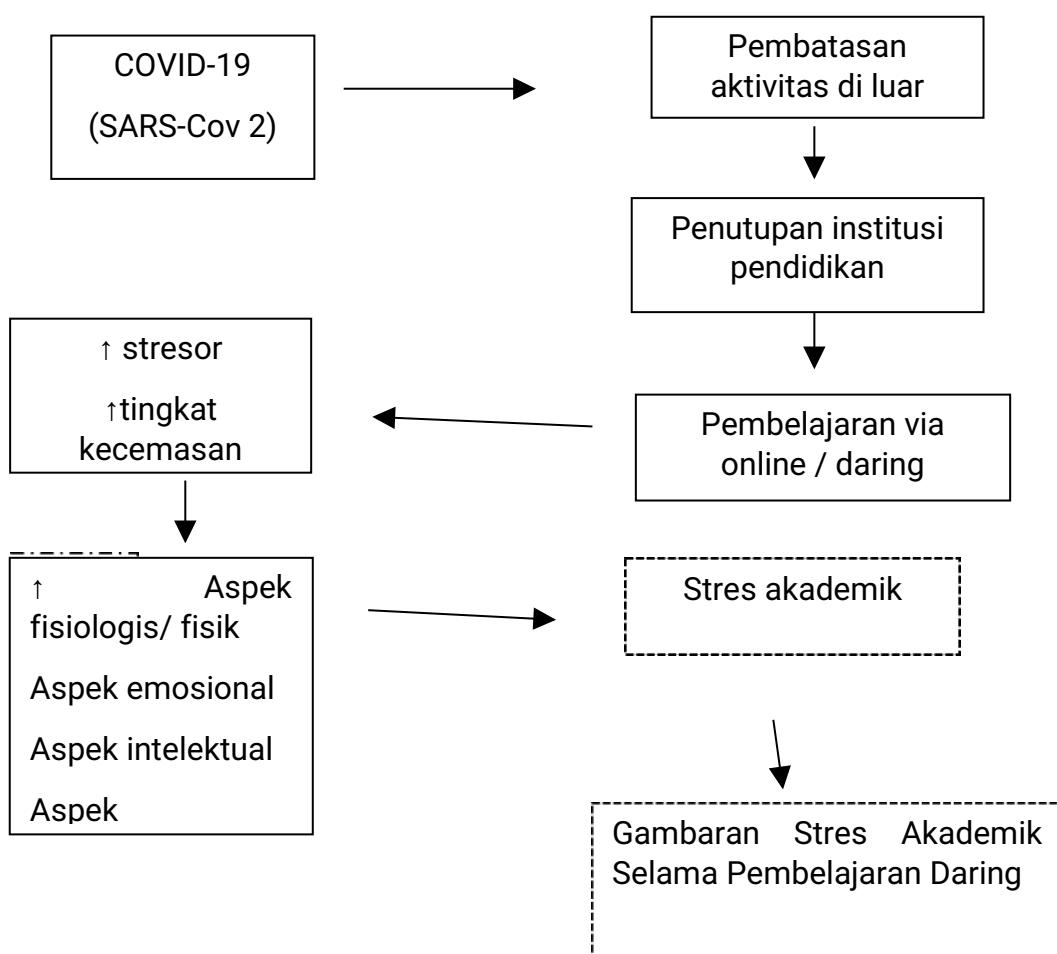
akademik mahasiswa. Tujuan pendidikan nasional dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran secara daring, namun masih perlu kesiapan dan perbaikan sistem untuk menunjang proses pembelajaran daring agar tidak berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya berpusat pada mahasiswa, namun sarana prasarana dan keterampilan dosen sebagai fasilitator juga sangat diperlukan ( Funsu Andiarna, Estri Kusumawati 2020).



## 2.6 Kerangka konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo,2012)

**Bagan 2.1  
Kerangka konsep**



Sumber : (potter & perry 2005), Widya (2020).

[Dashed Box] =Yang diteliti