



**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK  
MENGHADAPI KULIAH DARING PADA MAHASISWA  
IAIN BATANGAS**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)  
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

**Oleh:**

**WENDA ASMITA**  
**NIM 1730108085**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
BATANGAS  
2021**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wenda Asmita

NIM : 1730108085

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: **“FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MENGHADAPI KULIAH DARING PADA MAHASISWA IAIN BATUSANGKAR”** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 25 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan



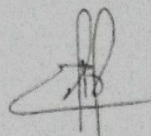
**Wenda Asmita**  
**NIM. 17 301 080 85**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama, **Wenda Asmita NIM. 1730108085** dengan judul "**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MENGHADAPI KULIAH DARING PADA MAHASISWA IAIN BATUSANGKAR**", memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk di agendakan munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 25 Januari 2021  
Pembimbing

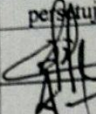
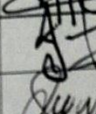



**Emeliva Hardi, M.Pd**  
NIP.19890622 201503 2 005

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

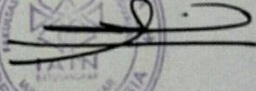
Skripsi atas nama **Wenda Asmita**, NIM. **1730108085**, dengan judul: **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MENGHADAPI KULIAH DARING PADA MAHASISWA IAIN BATUSANGKAR**, Telah diuji dalam ujian Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan Tanggal 10 Februari 2021.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya:

No.	Nama/ NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan dan Tanggal persetujuan
1.	Emeliya Hardi, M.Pd NIP. 19890622 201503 2 005	Pembimbing skripsi	
2.	Dra. Desmita, M.Si NIP. 19681229 199803 2 001	Penguji utama	 27/2
3.	Sisrazeni, S.Psi.L.,M.Pd NIP. 19810501 201101 2 010	Penguji pendamping	 27 Februari 2021

Batusangkar, 25 Februari 2021  
Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu  
Keguruan



  
Dr. Adripen, M.Pd  
NIP. 19650504 199303 1 003

## ABSTRAK

**Wenda Asmita NIM. 1730108085**, Judul Skripsi: **“Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar”**. Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah selama kuliah daring di masa pandemi covid-19 banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami stres akademik diantaranya seperti jantung berdebar kencang, kepanikan, ketakutan, frustrasi bahkan stres. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengungkap faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa IAIN Batusangkar dalam menghadapi kuliah daring.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini adalah lima orang mahasiswa IAIN Batusangkar (AM, RA, YA, NS dan PH). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data dan penyajian data. Teknik penjamin keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi dan menggunakan bahan referensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam menghadapi kuliah daring yaitu prokrastinasi/ kecenderungan Mahasiswa dalam menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia. Kedua, *self efficacy*/ keyakinan individu yang rendah untuk mencapai hasil yang diinginkan. Ketiga, jaringan internet yang lemah atau kadang hilang sehingga mahasiswa sering terlambat mengirimkan tugas, hal ini memicu kepanikan. Keempat mahasiswa sulit memahami materi perkuliahan sehingga mahasiswa cemas akan berpengaruh terhadap nilai. Kelima, mahasiswa mengalami masalah ekonomi untuk pelaksanaan kuliah daring. Selanjutnya, mahasiswa merasa panik dan khawatir karena tuntutan tugas oleh dosen yang banyak.

**Kata kunci:** Stres akademik, Kuliah daring

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Sub Fokus Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat dan Luaran Penelitian .....	5
F. Definisi Istilah.....	6

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Stres Akademik .....	7
1. Pengertian Stres Akademik .....	7
2. Sumber Stres Akademik .....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	8
4. Gejala-gejala Stres Akademik .....	13
5. Dampak Stres Akademik .....	14
B. Kuliah Daring.....	15
1. Pengertian Kuliah Daring .....	15
2. Tujuan Kuliah Daring .....	16
3. Ciri-ciri Siswa dalam Aktivitas Kuliah Daring .....	17
4. Persyaratan Kuliah Daring .....	18
5. Fungsi Pembelajaran daring.....	19
6. Manfaat Pembelajaran Daring.....	20
7. Kelemahan Pembelajaran Daring.....	21
8. Pertimbangan Dalam Pembelajaran Daring.....	21
9. Dampak Pembelajaran Daring .....	22
C. Penelitian Relevan.....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Latar dan Waktu Penelitian.....	28
C. Instrumen Penelitian.....	28
D. Sumber Data.....	29

E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	32
G. Teknik Penjamin Keabsahan Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Temuan Umum Penelitian.....	35
B. Temuan Khusus Penelitian.....	55
C. Pembahasan.....	63
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian LPPM

Lampiran 3. Letak Geografis dan Visi Misi IAIN Batusangkar

Lampiran 4. Transkrip Wawancara

Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Wawancara Informan I

Gambar 2. Proses Wawancara Informan I (21/12/2020)

Gambar 3. Wawancara Informan II

Gambar 4. Proses Wawancara Informan II (30/12/2020)

Gambar 5. Wawancara Informan III

Gambar 6. Proses Wawancara Informan III (22/12/2020)

Gambar 7. Wawancara Informan IV

Gambar 8. Proses Wawancara Informan IV

Gambar 9. Wawancara Informan V

Gambar 10. Proses Wawancara Informan V (30/12/2020)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Mahasiswa adalah individu yang belajar pada Perguruan Tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Siswoyo (2007:121) mahasiswa adalah “individu yang sedang menjalani pendidikan ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi”. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Undang-Undang no. 12 Tahun 2012, pasal 1 ayat 9 menjelaskan bahwa peran mahasiswa dalam mengamalkan Tri Dharma Perguruan Tinggi meliputi mahasiswa sebagai pendidik dan pengajar, penelitian dan pengembangan serta pengabdian masyarakat. Mahasiswa harus mampu memahami tanggung jawabnya sebagai *Agent of Change*, *Agen of Analysis*, dan *Agen of Control* dalam mencapai cita-cita bangsa Indonesia.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seorang individu yang berupaya menggali ilmu pengetahuan di perguruan tinggi untuk meningkatkan kecerdasan diri baik dalam berfikir dan bertindak dan selalu memaksimalkan potensi diri yang dimiliki untuk bersiap mengambil peran di masa depan.

Sebagaimana pendidikan pada revolusi industri 4.0 adalah respons terhadap kebutuhan revolusi industri 4.0 di mana manusia dan teknologi diselaraskan untuk menciptakan peluang-peluang baru dengan kreatif dan inovatif (dalam Piter Lase, 2019:29).

Hal ini sesuai dengan pendapat Mohamad Nasir (dalam Subekti, et al, 2018:83) bahwa “Revolusi industri 4.0 meliputi adanya persiapan untuk sistem pembelajaran yang lebih inovatif pada perguruan tinggi, atau menyesuaikan dengan kurikulum yang ada terkait perkembangan teknologi

yang begitu pesat, sehingga, persiapan pada sistem jaringan harus dikembangkan secara terus-menerus.”.

Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam era revolusi *industry* 4.0 mengharuskan generasi penerus bangsa yaitu mahasiswa untuk siap menerima setiap tantangan yang ada di era *industry* 4.0 ini. Salah satunya dengan melatih diri menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, kreatif, dan berinovasi yang mempunyai daya saing. Dengan demikian, dukungan dan peran pendidikan tinggi diharapkan untuk meningkatkan daya saing bangsa Indonesia di tengah persaingan global dan pesatnya perkembangan teknologi informasi.

Saat ini dunia mengalami musibah pandemi covid-19 atau *corona virus diseases* 2019. Indonesia termasuk salah satunya bermula sejak bulan maret tahun 2020. Pandemi covid-19 merupakan suatu penyakit yang memiliki penularan yang sangat cepat. Oleh karena itu pemerintah dunia termasuk Indonesia mengambil kebijakan. Salah satunya kebijakan dalam dunia pendidikan adalah belajar di rumah dengan system daring online. Kuliah yang normalnya dilakukan dengan tatap muka di kelas harus berubah format menjadi perkuliahan daring (*online*). Dalam menanggapi pandemi diatas Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan *Corona Virus Disease* (covid-19), pada tanggal 9 Maret 2020 yaitu:

1. Memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi siswa dan mahasiswa
2. Pegawai, guru, dan dosen melakukan aktivitas bekerja, mengajar atau memberi kuliah dari rumah (Bekerja dari Rumah /BDR) melalui *video conference*, digital, *documents*, dan sarana daring lainnya. Sebagai informasi, berbagai lembaga penyedia telah bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dalam lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Surat Edaran ini,
3. Pelaksanaan BDR tidak mempengaruhi tingkat kehadiran (dipandang sama seperti bekerja di kantor, sekolah, atau perguruan tinggi, tidak mengurangi kinerja, dan tidak mempengaruhi tunjangan kinerja, dan
4. Apabila harus datang ke kantor/ kampus/sekolah sebaiknya tidak menggunakan sarana kendaraan (umum) yang bersifat massal.

Menanggapi hal tersebut kampus IAIN Batusangkar juga mengeluarkan Surat Edaran Rektor NOMOR: B-760/In.27/R/HM.00/03/2020 tentang Penyesuaian Pelaksanaan Kegiatan Akademik dan Non-Akademik serta Sistem Kerja Pegawai dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan IAIN Batusangkar dijelaskan bahwa

Terhitung mulai tanggal 06 April 2020 seluruh kegiatan Akademik dan Non-akademik untuk Semester Genap TA 2019/2020 dilaksanakan di rumah secara online dengan tetap mengacu kepada Kalender Akademik yang sudah ditetapkan, kecuali untuk kegiatan Wisuda dan Penerimaan Mahasiswa Baru yang akan diatur lebih lanjut tentang pelaksanaannya.

Berdasarkan kebijakan di atas dapat dipahami bahwa seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia melaksanakan perkuliahan secara daring online termasuk IAIN Batusangkar. Sampai akhir Semester Genap Tahun Pelajaran 2019/2020.

Saat ini mahasiswa seharusnya sudah mampu melakukan kuliah daring online, namun kenyataan di lapangan dengan adanya perubahan sistem pembelajaran, tidak semua mahasiswa mampu melaksanakan perkuliahan daring secara baik. Hal ini dikarenakan mahasiswa banyak memiliki kendala diantaranya jaringan internet yang belum sampai ke daerah tempat mereka tinggal, gagap teknologi karena terbiasa kuliah tatap muka, tidak paham dengan materi kuliah dan masalah lainnya yang membuat mahasiswa jenuh, bosan, panik, hingga stres. Hal ini dipicu oleh perubahan cara belajar dari konvensional atau tatap muka ke cara belajar daring online. Sebagaimana diketahui bahwa stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Zuama, 2009:79) yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Mulya dan Indrawati, (2016:297) mengungkapkan stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik,

menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman. Menurut Puspitasari, W. (dalam Barseli, 2017: 144-146) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Hal ini terlihat pada berita seperti Tirto.id yang mengungkap mengenai stres, burnout, jenuh: problem siswa belajar daring selama covid-19. Diperoleh informasi bahwa banyak siswa yang stres, burnout, nge-drop, jenuh, bahkan masuk IGD saat belajar jarak jauh selama pandemi covid-19. Siswa mengalami rasa jenuh, capek mental, fisik, beban tugas sekolah yang banyak, minim interaksi, guru monoton monolog (Reja Hidayat, 2020, 10 September)

Hal ini didukung dengan wawancara yang peneliti lakukan kepada 4 orang Mahasiswa IAIN Batusangkar. Pada (Jumat, 08/05/2020, jam 16.30 wib). Dari hasil wawancara tersebut peneliti memperoleh gambaran bahwa perkuliahan daring menurut mereka merupakan perkuliahan yang materi pembelajarannya sulit dipahami, perkuliahan yang menuntut mahasiswa mengerjakan tugas berkali lipat dibanding perkuliahan *face to face*, jaringan internet yang susah, kuota paket internet yang cepat habis, tugas menumpuk dan serba *deadline* hingga membuat jantung berdebar kencang, kepanikan, ketakutan, frustrasi bahkan stres menghadapi perkuliahan daring *online*. (Asmita. Wenda, wawancara pra-riset, 08 Mei 2020).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “ **Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar**”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti menfokuskan penelitian yaitu “Faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa IAIN Batusangkar”.

## **C. Sub Fokus**

Berdasarkan fokus di atas, maka sub fokus dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam menghadapi kuliah daring pada mahasiswa IAIN Batusangkar?

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa IAIN Batusangkar.

## **E. Manfaat dan Luaran Penelitian**

### **1. Manfaat Penelitian**

Adapun Manfaat yang diharapkan dan akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

#### **a. Bagi Peneliti**

Sebagai sarana pengembangan intelektual peneliti sesuai dengan latar belakang pendidikan yang peneliti jalani. Sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana Strata 1 (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

#### **b. Bagi Instansi**

Sebagai bahan pertimbangan dan informasi bagi lembaga Pendidikan Institusi Agama Islam Negeri Batusangkar. Dalam mengetahui Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar.

#### **c. Bagi Akademik**

Sebagai tambahan informasi dan referensi bagi pembaca yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

## 2. Luaran Penelitian

- a. Dapat diproyeksikan untuk mendapatkan hak atas kekayaan intelektual (HAKI).
- b. Dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah.

## F. Definisi Istilah

Judul penelitian ini akan menimbulkan interpretasi, agar tidak terjadinya kesalahpahaman dalam memahami judul dalam pembahasan ini, maka perlu penjelasan mengenai istilah yang berkaitan dengan penelitian ini, sebagai berikut :

### 1. Stres akademik mahasiswa

Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik yang peneliti maksud disini adalah respon yang dirasakan oleh mahasiswa IAIN Batusangkar dalam menghadapi tuntutan akademik.

### 2. Kuliah daring

Perkuliahan daring adalah metode pembelajaran online atau dilakukan melalui jaringan internet. (Mustofa, et al., 2019:153) Perkuliahan secara *online* atau daring yang peneliti maksud adalah suatu sistem perkuliahan jarak jauh yang dilakukan menggunakan jaringan internet, sebagaimana yang sedang diterapkan di IAIN Batusangkar dalam hal mengikuti anjuran pemerintah demi memutus tali penyebaran virus di tengah pandemi covid-19.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Stres Akademik

##### 1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Zuama, 2009:79), yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Sinaga, M. A. J. (dalam Barseli, 2017:144) bahwa “Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik”.

Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman. (Mulya dan Indrawati, 2016:297)

Sebelumnya menurut Desmita (2010: 297) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu “stres yang berpangkal dari 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, 2015:16).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

## 2. Sumber Stres Akademik

Olejnik dan Holschuh (dalam Zuama, 2014:79-80) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum, antara lain:

- a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang.
- b. Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka; dan
- c. Standar akademik yang tinggi. Stres akademik terjadi karena siswa (mahasiswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa (mahasiswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa sumber stres akademik yaitu ujian, menulis atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, dan standar akademik yang tinggi.

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Puspitasari, W. (dalam Barseli, 2017:144-146) Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. sebagai berikut :

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik :

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

### 3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

### 4) Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Selanjutnya, Yusuf dan Yusuf (2020:236-238) faktor yang mempengaruhi stres akademik :

#### a. *Self-Efficacy*

Menurut Bandura, mendefinisikan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

b. *Hardiness*

Menurut Kobasa, kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

c. Optimisme

Seligman, menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

d. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya & Indrawati yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi. Hasil dari penelitian tersebut di atas dapat diketahui bahwa Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

e. Prokrastinasi

Menurut Rumiani, prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia. Berdasarkan penjelasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stress akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik yang dialami.

f. Dukungan sosial orangtua

Menurut Rambe, dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok.

Sebelumnya, Kholidah dan Alsa, (dalam Putri, *et al.*, 2018:30) Penyebab stres akademik bagi mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik yang dimaksud adalah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, beragamnya tugas perkuliahan, ujian-ujian, merasa salah memilih jurusan kuliah, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *drop out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga, serta tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik dan tuntutan IPK yang tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa penyebab stres akademik mahasiswa diantaranya karena beban akademik yang tinggi, ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, beragamnya tugas perkuliahan, ujian-ujian, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *drop out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga, serta tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik dan tuntutan IPK yang tinggi.

Selanjutnya, menurut Taylor (Oktafiah *et al.*, 2019:146) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

- a. Faktor Eksternal : 1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor, 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress, 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stress, 4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan

psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor, 5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

- b. Faktor Internal :
- 1) Kepribadian yang meliputi
    - a) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.
    - b) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru.
    - c) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
    - d) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif,
    - e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
    - f) Strategi coping  
Coping atau strategi mengatasi stress berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.

#### 4. Gejala-gejala Stres Akademik

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari *stressor*, yang terdiri dari empat reaksi, yaitu:

- a. Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat
- b. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas

- c. Reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan;
- d. Reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negative hingga tidak memiliki prioritas hidup. Keempat reaksi ini yang akan mengungkap gejala stress akademik siswa berbakat ketika berkenaan dengan stressor yang dialaminya. Yusuf (Azmy, Nurihsan dan Yudha, 2017:199)

Sebelumnya, Rahmawati, (2015:19) Gejala stres akademik siswa disebabkan oleh 4 sebab, yaitu gejala perilaku, gejala pikiran, gejala fisik, gejala emosi. Gejala emosi merupakan gejala yang memiliki persentase tertinggi dibanding dengan gejala yang lainnya. Kondisi emosi siswa disebabkan oleh pengaruh pikiran negatif atau positif. Gejala pikiran berperan penting terhadap stres akademik yang dialami siswa. Permasalahan yang dipikirkan akan nampak seperti kondisi nyata, sehingga siswa tidak mampu menentukan kondisi yang seharusnya.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stress akademik ada berbagai macam, diantaranya gejala perilaku yang ditandai dengan ditemukannya perubahan pada perilaku siswa, gejala pikiran yang ditandai dengan sulitnya siswa konsentrasi terhadap pembelajaran, gejala fisik yang terlihat seperti kelelahan, sakit kepala dan gejala emosi yang merupakan gejala yang paling sering dialami oleh siswa.

## 5. Dampak Stres Akademik

“Dampak stres akademik bagi siswa adalah motivasi belajar siswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang. Tugas yang banyak dan struktur mata pelajaran yang lebih banyak dibandingkan sekolah umum menjadikan siswa mengalami stres akademik dan berakibat pada menurunnya kualitas belajar (Rahmawati, 2015:19)”.

Selanjutnya menurut Schwabe dan Wolf (dalam Gaol, 2016: 8) menemukan bahwa stres bisa menyebabkan berfungsinya beberapa sistem memori pada otak manusia. Penelitian tersebut membuktikan bahwa setelah seseorang menerima stres, sistem berbasis *corpus striatum* (pusat

saraf yang berada di dalam otak hemisphere dekat thalamus) dapat menggeser sistem berbasis *hippocampus* (bagian sistem limbik yang bertugas menyimpan memori) untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada di dalam otak. Atau dengan kata lain, dengan adanya stress yang diterima, kemampuan sistem-sistem yang ada di otak pun bisa bekerja dengan optimal. Dampak negatif stres (*distress*) bisa dirasakan oleh siswa ketika stres tersebut melebihi kemampuan mereka untuk berurusan dengannya. Secara khusus, stres bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif siswa.

Berdasarkan sumber di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada berbagai dampak stres akademik bagi siswa ada dampak positif dan ada dampak negatif. Dampak negatif diantaranya penurunan motivasi belajar, gagal dalam pelajaran dan kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, kondisi belajar dan kemampuan kognitif. Dampak positif adalah kemampuan sistem-sistem otak dapat bekerja dengan optimal.

## **B. Kuliah Daring**

### **1. Pengertian Kuliah Daring**

“Istilah daring merupakan akronim dari “dalam jaringan”. Perkuliahan daring adalah salah satu langkah/metode pembelajaran online yang dilakukan melalui jaringan internet. (Mustofa et al, 2019: 153). Selanjutnya menurut Robin M dan Frank R (dalam Hasanah, 2020:7) mengemukakan bahwa “pada proses pembelajaran berbasis daring, guru, dosen, tutor, instruktur menjadi seorang fasilitator, pemandu, atau bahkan narasumber ahli, dan bukan lagi menjadi satu-satunya penentu bagi pengalaman pembelajaran siswa. Pada saat menjadi seorang fasilitator, sudah pasti tugas serta peran dari seorang dosen pun berubah”.

Sebelumnya menurut Sihaan, (dalam Waryanto, 2006:11) mengemukakan bahwa gagasan mengenai pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan internet, yaitu ; “*On-line learning, e-learning* (pembelajaran secara elektronik), *internet-enabled learning, virtual learning, virtual classroom* atau *web based learning*” Pemanfaatan teknologi telekomunikasi untuk kegiatan pembelajaran di sekolah di Indonesia semakin kondusif dengan munculnya sistem perkuliahan

daring. Istilah daring merupakan akronim dari “dalam jaringan“. Jadi perkuliahan daring adalah salah metode pembelajaran online atau dilakukan melalui jaringan internet.

Sistem perkuliahan daring ini dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui “Program Kuliah Daring Indonesia Terbuka dan Terpadu (KDITT). KDITT merupakan program pemerintah dalam menjangkau pelajar skala nasional”. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2014: 1).

Berdasarkan Kutipan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Kuliah daring adalah suatu system perkuliahan yang menggunakan jaringan internet dalam pelaksanaannya serta akan memanfaatkan berbagai macam media pembelajaran online seperti *On-line learning*, *e-learning* (pembelajaran secara elektronik), *internet-enabled learning*, *virtual learning*, *virtual classroom* atau *web based learning*” agar dapat mengoptimalkan perkuliahan daring online tersebut.

## 2. Tujuan Kuliah Daring

Tujuan dari Program Kuliah Daring Indonesia Terbuka Terpadu menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, (2014: xv) adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan ketersediaan layanan pendidikan
- b. Meningkatkan keterjangkauan layanan pendidikan
- c. Meningkatkan kualitas/mutu dan relevansi layanan pendidikan
- d. Meningkatkan kesamaan dalam mendapatkan mutu layanan pendidikan, dan
- e. Meningkatkan kepastian/keterjaminan mendapatkan mutu layanan pendidikan yang baik.

“Selanjutnya Rusdiana dan Nugroho, (2020:9) mengungkapkan salah satu tujuan dari pelaksanaan perkuliahan daring adalah sebagai variasi materi dan cara mengembangkan perkuliahan, selain untuk memanfaatkan ilmu pengetahuan, selain untuk memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dan efektifitas atau efisiensinya”.

Dapat dipahami bahwa tujuan kuliah daring diantaranya meningkatkan ketersediaan layanan pendidikan, meningkatkan keterjangkauan layanan pendidikan, meningkatkan kualitas mutu, meningkatkan kesamaan mutu pendidikan, keterjaminan mutu pendidikan, variasi materi, dan mengembangkan perkuliahan. Maka untuk hal ini perkuliahan daring adalah opsi terbaik untuk pelaksanaan pendidikan pada saat musibah pandemic covid19 ini.

### 3. Ciri-ciri mahasiswa dalam aktivitas Kuliah Daring

Menurut Dabbagh, N (dalam Hasanah et al., 2020:3-4) menyatakan bahwa ciri-ciri pelajar dalam aktivitas belajar online atau daring yaitu, sebagai berikut:

#### a. Spirit Belajar

Mahasiswa pada proses perkuliahan harus mempunyai semangat yang tinggi atau kuat guna pembelajaran mandiri. Dikarenakan pada pembelajaran daring mahasiswa sendirilah yang menentukan kriteria ketuntasan belajar dan pemahaman materi.

#### b. *Literacy* terhadap Teknologi

Penguasaan serta pemahaman tentang teknologi yang akan digunakan untuk pembelajaran daring merupakan hal yang harus dilakukan siswa sebelum pembelajaran online. Alat yang sering digunakan sebagai pembelajaran daring adalah laptop serta telpon pintar ataupun gadget lainnya.

#### c. Kemampuan Berkomunikasi Intrapersonal

Kemampuan interpersonal serta kemampuan berkomunikasi merupakan suatu hal yang harus dikuasai mahasiswa agar berhasil dalam pembelajaran daring. Kemampuan interpersonal dibutuhkan untuk terjalinnya interaksi serta hubungan antar mahasiswa lainnya. Oleh sebab itu tetap harus dilatih kemampuan interpersonal dan kemampuan komunikasi dalam kehidupan bermasyarakat.

d. Berkolaborasi

Memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Pembelajaran daring dilaksanakan sendiri oleh mahasiswa, oleh sebab itu mahasiswa harus bisa berinteraksi dengan mahasiswa lainnya ataupun dengan dosen pada forum yang sudah disiapkan. Diperlukannya interaksi tersebut terutama pada saat mahasiswa mengalami kesulitan memahami materi. Dengan adanya pembelajaran daring juga mahasiswa mampu memahami pembelajaran dengan kolaborasi. Mahasiswa akan dilatih agar mampu berkolaborasi baik dengan lingkungan sekitar atau dengan bermacam sistem yang mendukung pembelajaran daring.

e. Keterampilan untuk Belajar Mandiri

Kemampuan akan belajar mandiri merupakan karakteristik dari pembelajaran daring. Dalam pembelajaran daring sangat diperlukan untuk terampil belajar secara mandiri. Karena pada saat proses belajar, mahasiswa akan mencari, menemukan dan menyimpulkan yang telah dipelajari secara mandiri.

Dari uraian diatas dapat dipahami ada berbagai ciri siswa dalam aktivitas perkuliahan online diantaranya adalah spirit dalam belajar, literacy dalam teknologi, kemampuan berkomunikasi intrapersonal, berkolaborasi dan keterampilan untuk belajar mandiri.

4. Persyaratan Kuliah Daring

Menurut Sihaan, (dalam Waryanto, 2006:12) Terdapat beberapa hal penting sebagai persyaratan kegiatan pembelajaran online yaitu :

- a. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui pemanfaatan jaringan (internet)
- b. Tersedianya dukungan layanan belajar yang dapat dimanfaatkan oleh siswa belajar apabila mengalami kesulitan
- c. Tersedianya dukungan layanan tutor (konsultasi) yang dapat membantu peserta belajar apabila mengalami kesulitan.
- d. Tersedianya lembaga yang menyelenggarakan kegiatan elearning

- e. Sikap positif dari mahasiswa dan dosen terhadap teknologi computer dan internet.
- f. Rancangan system pembelajaran yang dapat dipelajari/ diketahui oleh mahasiswanya
- g. System evaluasi terhadap kemajuan atau perkembangan belajar mahasiswa
- h. Mekanisme umpan balik yang dikembangkan oleh lembaga penyelenggara/pengelola.

Selanjutnya Menurut Mustofa, (2019:153-154) mengungkapkan bahwa ada tambahan persyaratan lain, seperti : “(a) pihak penyelenggara kegiatan e-learning, (b) mindset positif dosen dan mahasiswa dalam fungsi utama internet, (c) desain sistem proses belajar yang bisa dipelajari oleh semua mahasiswa, (d) adanya proses evaluasi dari rangkaian proses belajar mahasiswa, dan (e) mekanisme *feedback* dari pihak penyelenggara”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai persyaratan kegiatan pembelajaran online diantaranya adanya layanan internet, adanya sarana pendukung kegiatan pembelajaran, adanya tutor dan lembaga penyelenggara *e-learning*, rancangan pembelajaran, mekanisme pembelajaran, sikap positif mahasiswa dan dosen, adanya evaluasi, adanya feedback dari pihak penyelenggara *e-learning* atau kuliah daring tersebut.

#### 5. Fungsi Pembelajaran Daring

“Menurut Sihaan dalam Adawi, (2008:3-4) terdapat tiga fungsi pembelajaran online terhadap kegiatan pembelajaran di kelas (classroom instruction), yaitu sebagai berikut :

##### a. Suplemen Tambahan

Sebagai suplemen jika siswa mempunyai kebebasan memilih, apakah akan memanfaatkan materi pembelajaran online atau tidak, dalam hal ini tidak ada kewajiban bagi siswa untuk mengakses materi pembelajaran online.

b. Komplemen (pelengkap)

Sebagai komplemen jika materi pembelajaran online diprogramkan untuk melengkapi materi pembelajaran yang diterima siswa di dalam kelas. Materi pembelajaran online diprogramkan untuk menjadi materi *reinforcement* (pengayaan) atau remedial bagi siswa atau remedial bagi siswa di dalam mengikuti kegiatan pembelajaran konvensional.

c. Substitusi (pengganti)

Sebagai substitusi jika materi pembelajaran online diprogramkan untuk menggantikan materi pembelajaran yang diterima siswa di kelas. Alternatif model pembelajaran mana pun yang akan dipilih mahasiswa tidak menjadi masalah dalam penilaian. Karena ketiga model penyajian materi perkuliahan mendapatkan pengakuan atau penilaian yang sama”.

Dari uraian diatas dapat dipahami ada berbagai fungsi pembelajaran online sebagai suplemen tambahan artinya mahasiswa boleh saja tidak menggunakan pembelajaran online jika memang tidak dibutuhkan, sebagai pelengkap untuk mahasiswa memahami proses pembelajaran selain pembelajaran tatap muka, sebagai pengganti artinya proses pembelajaran online memang dijadikan sebagai pengganti dari pembelajaran tatap muka sebagaimana yang dirasakan Mahasiswa selama pandemic covid-19 ini.

6. Manfaat Belajar Daring

Menurut Sihaan, (dalam Waryanto, 2006:19-21) menjelaskan bahwa manfaat pembelajaran online dapat dilihat dari dua sudut, yaitu :

a. Dari sudut Siswa/Mahasiswa

Pembelajaran online memungkinkan berkembangnya fleksibilitas belajar yang tinggi. Mahasiswa dapat mengakses bahan-bahan pembelajaran setiap saat dan berulang-ulang. Mahasiswa dapat berkomunikasi dengan dosen setiap saat sehingga mahasiswa akan

dapat lebih memantapkan penguasaan terhadap materi pembelajaran.

b. Dari sudut Dosen

Manfaat yang diperoleh dosen melalui pembelajaran online diantaranya adalah :

- 1). Lebih mudah melakukan pemutakhiran bahan-bahan belajar yang menjadi tanggung jawabnya sesuai dengan tuntutan perkembangan keilmuan yang terjadi.
- 2). Mengembangkan diri atau melakukan penelitian untuk meningkatkan wawasannya karena waktu luang yang dimiliki relative banyak.
- 3). Mengontrol kegiatan belajar mahasiswa.
- 4). Mengecek/ memantau apakah mahasiswa telah mengerjakan tugas atau latihan setelah mempelajari materi-materi tertentu.
- 5). Memeriksa jawaban mahasiswa dan memberitahukan hasilnya kepada mahasiswa.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai manfaat kuliah daring diantaranya dari sudut pandang mahasiswa dan dari sudut pandang dosen yang menyatakan bahwa perkuliahan daring akan memungkinkan fleksibilitas yang tinggi dalam proses pembelajaran dan dapat mengembangkan diri atau melakukan penelitian untuk meningkatkan wawasan.

7. Kelemahan pembelajaran online

Menurut Haryono (dalam Waryanto, 2006:21) menjelaskan bahwa pembelajaran online mempunyai beberapa kelemahan, yaitu :

- a. Penggunaan internet memerlukan infrastruktur yang memadai
- b. Penggunaan internet mahal
- c. Komunikasi melalui internet sering lambat

8. Pertimbangan dalam pembelajaran online

Untuk menyelenggarakan pembelajaran online perlu memperhatikan beberapa pertimbangan supaya tujuan dalam

pembelajaran tersebut dapat tercapai dengan optimal. Beberapa pertimbangan dalam menyelenggarakan pembelajaran online yang perlu diperhatikan dijelaskan oleh Anwas (dalam Waryanto, 2006:22-23) sebagai berikut :

- a. Anggaran biaya diperlukan
- b. Materi apa saja yang menjadi prioritas dimasukan pada model *e-learning* sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan, atau semua materi pelajaran perlu dimasukan.
- c. Pengalihan dari konvensional ke *e-learning* apakah bisa dilakukan sendiri atau perlu kerjasama dengan instansi lain.
- d. Apakah perubahan ini bisa diterima (diadopsi) dengan baik oleh sasaran.
- e. Bagaimana menerapkan perubahan tersebut sehingga bisa tercapai secara efektif dan efisien, serta bagaimana kelanjutan operasional termasuk evaluasi dan tindaklanjutnya.

#### 9. Dampak Pembelajaran Daring

Menurut Purwanto (2020:5-8) menjelaskan dampak pembelajaran daring sebagai berikut:

##### a. Dampak terhadap Murid

Dampak yang dirasakan murid pada proses belajar mengajar di rumah adalah para murid merasa dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana memadai di rumah. Kendala selanjutnya yaitu murid belum ada budaya belajar jarak jauh karena selama ini sistem belajar dilaksanakan sehingga membuat para murid perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka.

Dampak selanjutnya yang dialami murid yaitu sekolah diliburkan terlalu lama membuat anak-anak jenuh, anak-anak mulai jenuh di rumah dan pingin segera ke sekolah bermain dengan teman-temannya, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya, bermain dan bercanda gurau dengan teman-

temannya serta bertatap muka dengan para gurunya. Kemudian murid akan kehilangan jiwa sosial, jika di sekolah mereka bisa bermain berinteraksi dengan teman-temannya tetapi kali ini mereka tidak bias dan hanya sendiri di rumah bersama orang tua, interaksi dengan sesama teman, guru dan orang-orang disekolah akan menjadi berkurang.

b. Dampak terhadap orang tua

Kendala yang dihadapi para orang tua adalah adanya penambahan biaya pembelian kuota internet bertambah, teknologi online memerlukan koneksi jaringan ke internet dan kuota. Oleh karena itu tingkat penggunaan kuota internet akan bertambah dan akan menambah beban pengeluaran orang tua. Untuk melakukan pembelajaran online selama beberapa bulan tentunya akan diperlukan kuota yang lebih banyak lagi dan secara otomatis akan meningkatkan biaya pembelian kuota internet. Kendala selanjutnya yang dirasakan orang tua yaitu mereka harus meluangkan lebih ekstra waktu kepada anak-anak mendampingi belajar online, mereka harus membagi waktu lagi untuk mendampingi anak-anaknya dalam belajar online, untuk mendampingi anak-anak dalam belajar online tentunya akan berpengaruh pada aktivitas pekerjaan rutin sehari-hari yang akan menjadi berkurang, terkadang para orang tua juga ikut belajar bersama anak-anaknya dan ikut membantu mengerjakan tugas bersama-anak-anaknya.

Pembelajaran online juga memaksa para orang tua harus menggunakan teknologi, sehingga suka tidak suka dan mau tidak mau harus belajar dan siap mengajar melalui jarak jauh dengan menggunakan teknologi. Orang tua harus menyiapkan alat dan sistem pembelajaran jarak jauh dan melakukan bimbingan kepada anak-anak agar bisa menggunakan teknologi *modern* dalam pembelajaran untuk meningkatkan kualitas anaknya.

### c. Dampak terhadap guru

Dampak yang dirasakan guru yaitu tidak semua mahir menggunakan teknologi internet atau media sosial sebagai sarana pembelajaran, beberapa guru senior belum sepenuhnya mampu menggunakan perangkat atau fasilitas untuk menunjang kegiatan pembelajaran online dan perlu pendampingan dan pelatihan terlebih dahulu. Dan kompetensi guru dalam menggunakan teknologi akan mempengaruhi kualitas program belajar mengajar oleh karena itu sebelum diadakan program belajar online para guru wajib untuk diberikan pelatihan terlebih dahulu. Berapa dampak yang dirasakan guru yaitu pada proses belajar mengajar online di rumah tanpa sarana dan prasarana memadai di rumah. Fasilitas ini sangat penting untuk kelancaran proses belajar mengajar, untuk pembelajaran online di rumahnya seharusnya disediakan dulu fasilitasnya seperti laptop, computer ataupun hand phone yang akan memudahkan guru untuk memberikan materi belajar mengajar secara online.

Kendala selanjutnya yaitu para guru belum ada budaya belajar jarak jauh, membuat para guru perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas hasil belajar. Dampak selanjutnya yang dialami guru yaitu sekolah diliburkan terlalu lama membuat para guru jenuh, guru terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Kemudian guru juga akan kehilangan jiwa sosial, jika di sekolah mereka bisa bermain berinteraksi dengan guru guru lain dan para murid tetapi kali ini mereka tidak biasa dan hanya sendiri dirumah.

## C. Penelitian Yang Relevan

Sejumlah penelitian terdahulu yang dinilai relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah :

1. Penelitian oleh Mokhammad Iklil Mustofa, Muhammad Chodzirin, Lina Sayekti dengan judul “Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai

Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi” (Mustofa, 2019). Adapun persamaan dengan yang diteliti, yaitu terletak pada sudut pandang dalam menggunakan Perkuliahan Daring ialah dalam bentuk variabelnya sama-sama meneliti Perkuliahan Daring, sedangkan perbedaannya yaitu terdapat pada subjek penelitian, lokasi penelitian, tujuan penelitian, dan perbedaan lain terdapat pada sub fokus masalah yang diteliti.

2. Penelitian oleh Agus Purwanto, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, Ratna Setyowati Putri, dengan judul “Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar” (Purwanto dkk, 2020). Penelitian ini menggunakan metode studi kasus eksplorasi dan pendekatan penelitiannya menggunakan metode studi kasus kualitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat beberapa kendala yang dialami oleh murid, guru dan orang tua dalam kegiatan belajar mengajar online yaitu penguasaan teknologi masih kurang, penambahan biaya kuota internet, adanya pekerjaan tambahan bagi orang tua dalam mendampingi anak belajar, komunikasi dan sosialisasi antar siswa, guru dan orang tua menjadi berkurang dan Jam kerja yang menjadi tidak terbatas bagi guru karena harus berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua, guru lain, dan kepala sekolah.

Persamaan dengan yang diteliti, terletak pada sudut pandang dalam menggunakan Proses Pembelajaran Online ialah dalam bentuk variabelnya sama-sama meneliti Pembelajaran Online, sedangkan perbedaannya yaitu terdapat pada subjek penelitian, lokasi penelitian, dan tujuan penelitian.

3. Penelitian oleh Wildani Khoiri Oktavia, Rahma Fitroh, Hastin Wulandari, Fitri Feliana, dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik” (Oktavia dkk, 2019). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif (meta sintesis). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah meta etnograf. Hasil penelusuran

menunjukkan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Persamaan dengan yang diteliti, terletak pada fokus penelitian yang sama-sama membahas mengenai faktor yang mempengaruhi stres akademik dan metode yang digunakan juga sama-sama menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian, lokasi penelitian, dan tujuan penelitian.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian kualitatif yang bersifat *descriptif kualitatif*, yaitu suatu cara penelitian yang berusaha mengungkapkan fenomena dengan cara mengumpulkan data di lapangan sesuai dengan apa adanya melalui wawancara. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah, “Penelitian yang berusaha mendeskripsikan atau menggambarkan suatu gejala atau peristiwa yang sedang terjadi (Desmita, 2006:8). Penelitian deskriptif juga merupakan, “Penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, fakta, peristiwa, atau kejadian yang sedang atau sudah terjadi (Lufri, 2005:57).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha mengungkapkan fenomena dengan cara mengumpulkan, menggambarkan, atau mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa atau kejadian yang sedang atau sudah terjadi.

Penelitian kualitatif adalah Penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*) dan data yang terkumpul analisisnya bersifat kualitatif (Sugiyono, 2007:156). Pendapat lain menyebutkan Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2006:6). Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa penelitian kualitatif adalah merupakan metode penelitian pada kondisi alamiah (*natural setting*) yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi dan data tersebut analisisnya bersifat kualitatif.

Jenis penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian lapangan *field research* yang dikenal dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tipe penelitian kualitatif deskriptif mencoba menggambarkan fenomena yang terjadi secara alamiah (*natural*) dalam keadaan-keadaan yang sedang terjadi secara alamiah (Ahmadi, 2014:15).

Metode deskriptif adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal itu disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti. Dengan demikian, laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi, catatan/ memo, dan dokumen resmi lainnya (Moleong, 2016:11).

Penelitian metode kualitatif bertujuan untuk mengungkap mengenai Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Adapun tempat penelitian ini adalah Mahasiswa IAIN Batusangkar yang mengalami stres akademik dalam menghadapi kuliah daring. Penelitian ini dilakukan dari bulan November 2020-Januari 2021.

## **C. Instrument Penelitian**

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrument atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri (*human instrument*) yang berfungsi menetapkan focus penelitian, memilih informasi sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data dan menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya. Jadi peneliti merupakan instrument kunci penelitian kualitatif (Sugiyono, 2013:222)

Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri atau dengan bantuan orang lain merupakan alat pengumpul data utama. Manusia adalah sebagai instrumen yang dapat berhubungan dengan responden atau objek lainnya, dan hanya manusia yang mampu memahami kaitan dengan kenyataan di

lapangan. Oleh karena itu, pada waktu pengumpulan data di lapangan, peneliti berperan serta pada *situs* penelitian dan mengikuti secara aktif kegiatan, dinamakan juga dengan pengamatan-berperan serta atau *participant-observation* (Moleong, 2006:9).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwasanya dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen penelitiannya adalah peneliti itu sendiri. Hal ini dikarenakan peneliti yang mengetahui betul bagaimana proses dan kenyataan yang terjadi di lapangan untuk mengambil makna dan menarik kesimpulan atas penelitian tentang faktor yang mempengaruhi stress akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa IAIN Batusangkar.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat bantu sebagai instrument pendukung berupa handphone, buku catatan, pena, dan pensil. *Handphone* digunakan sebagai alat perekam suara dari informan dan pengumpulan data apabila tidak tercatat semuanya oleh peneliti. Sedangkan buku catatan, dan alat tulis digunakan untuk mencatat informasi yang intinya yang didapatkan dari informan. Instrument yang digunakan adalah melalui wawancara sebelum aktivitas wawancara dilaksanakan untuk dijadikan bahan data atau sumber dalam penelitian tersebut (Satori, 2012:61-62).

#### **D. Sumber Data**

Adapun Sumber data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Data primer**

Data primer adalah data yang dibuat oleh peneliti untuk maksud khusus menyelesaikan permasalahan yang sedang ditanganinya. Data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan (Sugiyono, 2009:137).

Data primer yang diteliti adalah lima orang mahasiswa IAIN Batusangkar (AM, RA, YA, NS dan PH). Pemilihan data primer berdasarkan pada kapasitas subjek penelitian yang dinilai dapat memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti secara menyeluruh.

Mempunyai kecocokan masalah yang dialami dengan keadaan data primer dan kemudahan jangkauan oleh peneliti.

## 2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dalam penelitian ini, data sekunder yang peneliti maksud adalah dokumentasi saat wawancara penelitian yang berguna untuk memperkuat sumber data primer yang peneliti teliti serta menanyakan kembali kepada informan pendukung seperti orangtua, teman dan tetangga data primer.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. “Secara umum terdapat empat teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan/triangulasi (Sugiyono, 2013:225).

Teknik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah Triangulasi. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan Observasi, Wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak (Sugiyono, 2013:241) :

#### 1. Observasi

Teknik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.

Teknik observasi partisipatif yang peneliti gunakan ialah observasi partisipasi pasif, yaitu peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah metode yang digunakan untuk mencari data primer dan merupakan metode yang banyak dipakai dalam penelitian interperitif maupun penelitian kritis. Wawancara dilakukan ketika peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai sikap, keyakinan, perilaku, atau pengalaman dari responden fenomena sosial. Ciri khas dari metode ini adalah adanya pertukaran informasi secara verbal dengan satu orang atau lebih. Terdapat peran wawancara yang berusaha untuk menggali informasi dan memperoleh pemahaman dari responden (Bastian et al., 2018:2).

Wawancara adalah Suatu cara untuk mendapatkan keterangan secara lisan dari responden atau informan dengan bercakap-cakap dengan tujuan untuk mengumpulkan keterangan demi menyempurnakan data yang representatif (Hanafi, 2015:130).

Berdasarkan pendapat ahli dapat dipahami bahwa wawancara merupakan cara pengumpulan data untuk memperoleh informasi langsung dari sumber yang bersangkutan. Pada proses wawancara percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Berdasarkan sifat pertanyaan, wawancara dapat dibedakan menjadi wawancara terstruktur, dan wawancara tidak terstruktur :

- a. Wawancara terstruktur (*structured interview*) merupakan wawancara yang pewawancaranya menerapkan sendiri masalah dan pertanyaan yang diajukan, untuk itu pertanyaan disusun dengan ketat dan pertanyaan yang diajukan sama untuk setiap subjek.
- b. Wawancara tidak terstruktur (*unstructured interview*) merupakan wawancara yang pertanyaannya tidak disusun terlebih dahulu atau dengan kata lain sangat tergantung dengan keadaan atau subyek (Bungin, 2001:109).

Wawancara yang peneliti lakukan adalah wawancara yang terstruktur. Wawancara tersebut peneliti lakukan secara langsung dengan Mahasiswa IAIN Batusangkar (AM, RA, YA, NS dan PH) yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa IAIN Batusangkar.

### 3. Dokumentasi

Analisis dokumen merupakan salah satu metode terpenting pada penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang berasal dari catatan-catatan tertulis (Saroso, 2012:37-38). Dokumen mengacu pada material (bahan) seperti fotografi, video, film, memo, surat, diari, rekaman kasus klinis, dan sejenisnya yang dapat digunakan sebagai informasi suplemen sebagai bagian dari kajian kasus yang sumber data utamanya adalah observasi dan wawancara (Bogdan dan Biklen dalam Ahmadi, 2014:179).

Jadi dokumentasi merupakan informasi pendukung dalam pengumpulan data terkait hal yang sedang diteliti. Sebagaimana informasi yang peneliti dapatkan berupa rekaman suara, foto kegiatan wawancara dan *screenshot* kegiatan kuliah daring yang dilaksanakan oleh informan peneliti, yang tentunya dapat menunjang penelitian peneliti tentang Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar.

### F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai, bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu diperoleh data yang dianggap kredibel. Miles dan Huberman (1984), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis

data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.

Aktivitas dalam analisis data yaitu :

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan data yang masih mentah dari catatan yang telah diperoleh dengan cara meringkas data, menggolongkan mengarahkan serta membuang data yang tidak relevan.

#### 2. Penyajian Data

Penyajian data yaitu proses ketika data yang dibutuhkan telah siap dipakai maka dibentuk suatu penyajian. Bentuk tersebut berupa teks naratif dan juga data tabel.

#### 3. *Verification*/ Menarik Kesimpulan dilakukan setelah data selesai diolah dan dibahas secara rinci (Sugiyono, 2015:404-412).

Jadi setelah peneliti melakukan penelitian, maka data yang yang didapatkan dari hasil wawancara pada masing-masing informan tersebut dihimpun dan dinarasikan dengan kata-kata, setelah itu dilakukan analisis terhadap data tersebut dan terakhir penarikan kesimpulan.

### **G. Teknik Penjamin Keabsahan Data**

Ada beberapa macam pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif antara lain dapat dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi, analisis kasus *negative*, member *check*, dan referensi. Di antara 6 uji keabsahan ini satu di antaranya yang dipakai yaitu, triangulasi. Untuk menguji keabsahan data yang diperoleh dengan wawancara maka peneliti menggunakan teknik triangulasi. “Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2006:330).

Denzir membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori, dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

2. Triangulasi metode

Pada triangulasi dengan metode, terdapat dua strategi, yaitu :

- a. Pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data
- b. Pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.

3. Triangulasi penyidik

Teknik ini dilakukan dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data.

4. Triangulasi teori

Menurut Liconln dan Guba triangulasi teori yaitu berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori. Sedangkan menurut Patton, berpendapat bahwa hal itu dapat dilaksanakan dan hal itu dinamakannya penjelasan banding (Moleong, 2006:330-331).

Berdasarkan kutipan di atas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber sebagai validitas data, yang mana triangulasi sumber ini bertujuan untuk menguji keabsahan data yang dilakukan dengan cara memeriksa data yang dilakukan dengan beberapa sumber yang ada, untuk menguji valid data yang peneliti dapatkan dari mahasiswa yang mengalami stres akademik menghadapi kuliah daring. Triangulasi sumber yang peneliti lakukan dengan mahasiswa IAIN Batusangkar (AM,RA,YA,NS dan PH) serta orangtua, teman, dan tetangga informan penelitian.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Temuan Umum

##### 1. IAIN Batusangkar

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar merupakan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) di Indonesia yang berada di Jalan Sudirman no. 137 Lima Kaum Batusangkar, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat.

##### a. Metode Perkuliahan

Sebelum pandemi covid-19, metode perkuliahan di IAIN Batusangkar dilaksanakan secara luring/ tatap muka. Namun, setelah keluarnya Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan *Corona Virus Disease* (covid-19) salah satunya memberlakukan perkuliahan dari rumah maka menanggapi hal tersebut kampus IAIN Batusangkar juga mengeluarkan Surat Edaran Rektor NOMOR: B-760/In.27/R/HM.00/03/2020 tentang Penyesuaian Pelaksanaan Kegiatan Akademik dan Non-Akademik serta Sistem Kerja Pegawai dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan IAIN Batusangkar dijelaskan bahwa “Terhitung mulai tanggal 06 April 2020 seluruh kegiatan Akademik dan Non-akademik untuk Semester Genap TA 2019/2020 dilaksanakan di rumah secara online dengan tetap mengacu kepada Kalender Akademik yang sudah ditetapkan, kecuali untuk kegiatan Wisuda dan Penerimaan Mahasiswa Baru yang akan diatur lebih lanjut tentang pelaksanaannya”.

Berdasarkan kebijakan di atas dapat dipahami bahwa seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia melaksanakan perkuliahan secara daring online termasuk IAIN Batusangkar. Sampai akhir Semester Genap Tahun Pelajaran 2019/2020.

## b. e-learning IAIN Batusangkar

e-learning IAIN Batusangkar merupakan aplikasi pembelajaran online yang tersedia di <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/>. Berikut ini langkah langkah untuk menggunakan e-learning IAIN Batusangkar.

1. Pembuatan akun dosen (bagi yang belum ada) Dosen dapat membuat akun melalui Unit Teknologi dan Pangkalan Data (TIPD) IAIN Batusangkar dengan menyebutkan:
  - a. Nama dosen
  - b. NIP/NIDN/NIDK
  - c. Jurusan
  - d. E-mail

2. Login ke akun dosen

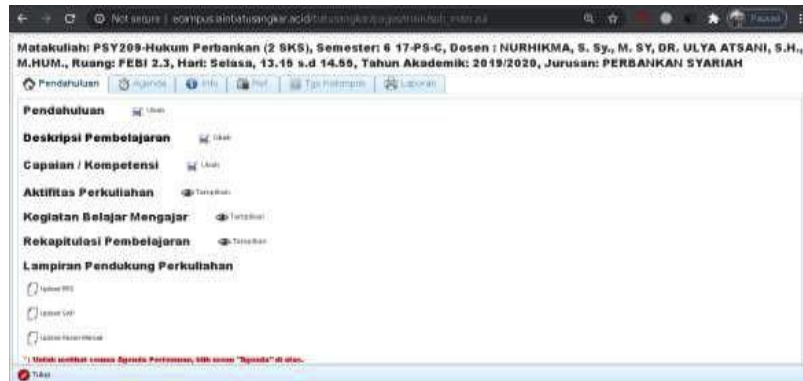
Untuk login ke akun dosen pertama-tama masuk ke laman <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/> melalui browser, sehingga muncul tampilan seperti gambar di bawah ini



Setelah itu masukkan Username, Password dan menetik teks (yang muncul) dan klik login.

### 3. Memilih menu e-learning

Untuk memilih menu, pilih jendela e-learning pada bagian atas tampilan halaman depan <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/>.



**PENGUMUMAN**  
Nomor : B-1220/In.27/R.UPP.00.9/05/2020

Berdasarkan Kalender Akademik IAIN Batusangkar, bersama ini disampaikan kepada seluruh mahasiswa program Strata I (S.1) dan Diploma III (D.3) bahwa jadwal herregistrasi dan perkuliahan Semester Gasal Tahun Akademik 2020/2021 sebagai berikut:

No	Kegiatan	Waktu	Tempat	Ket.
1	Pengajuan Iain Cuti Akademik	08 Juni s.d 28 Agustus 2020	<a href="http://www.ecampus.iainbatusangkar.ac.id">www.ecampus.iainbatusangkar.ac.id</a>	
2	Pembayaran UKT/SPP	08 Juni s.d 21 Agustus 2020	Bank Nagari Syariah	- Teller Bank Nagari Syariah/Bank Nagari - ATM Bank Nagari Syariah/Bank Nagari - ATM Bersama/Prims

Akses: 55, Login: 15 TA. 2020/2021, Smt. Ganjil, VIM: Rana, 02-07-2020 10:50

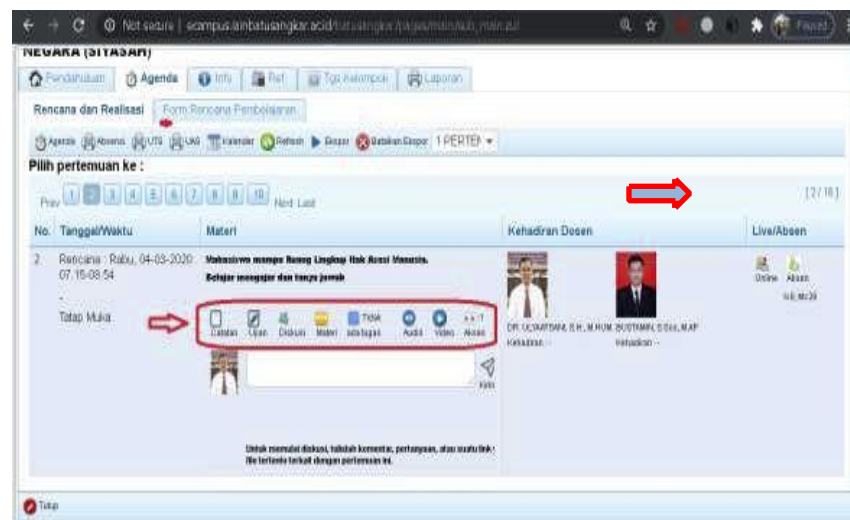
**Perkuliahan**  
2019/2020

PSY209-Hukum Perbankan (2 SKS) 6 17-PS-G, Dosen: NURHIKMA, S. Sy, M. SY, DR. ULYA ATSANI, S.H., M.HUM., Ruang: FEBI 2.3, Hari: Selasa, 13.15 s.d 14.55, Tahun Akademik: 2019/2020, Jurusan: PERBANKAN SYARIAH

Akses: 72, Login: 25 TA. 2020/2021, Smt. Ganjil, VIM: Rana, 02-07-2020 11:33

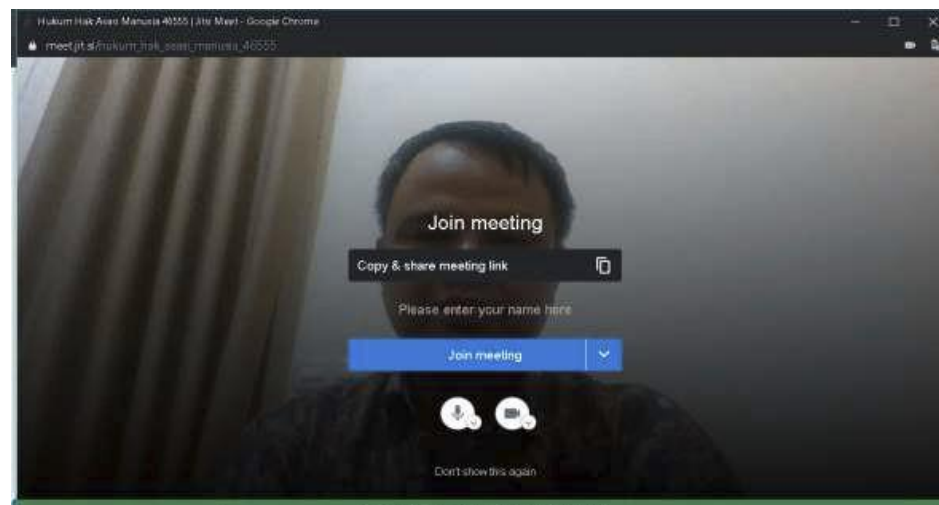
#### 4. Membuat agenda perkuliahan

Untuk menggunakan elearning di [campus.iainbatusangkar.ac.id](http://campus.iainbatusangkar.ac.id), dosen harus membuat agenda perkuliahan mata kuliah yang telah terdaftar. Untuk itu dosen harus menyiapkan RPS dan bahan ajar terlebih dahulu. Kemudian Dosen harus mengisi data pendahuluan, deskripsi pembelajaran, capaian pembelajaran, aktifitas perkuliahan, kegiatan belajar mengajar, rekapitisi pembelajaran, dan mengupload pendukung perkuliahan seperti RPS



Setelah agenda perkuliahan selesai diisi, selanjutnya Dosen dapat melaksanakan e-learning sesuai dengan jadwal/agenda yang telah dibuat. Terdapat beberapa fitur yang bisa dipergunakan oleh dosen seperti catatan, ujian, materi, penugasan, audio, maupun video dan melakukan absen secara online.

Untuk penggunaan video, Dosen harus memilih menu online dan selanjutnya akan terhubung ke aplikasi [meet.jit.si](https://meet.jit.si)



Untuk mengundang mahasiswa, selanjutnya Dosen mengirim kode link dengan cara menh klik copy & share link untuk dikirim kepada mahasiswa melalui Group WA, e-mail dan sebagainya. Setelah mahasiswa bergabung ke dalam meet jit.si Mata Kuliah, dosen dapat memulai perkuliahan dan melakukan share materi ajar dalam bentuk ppt, doc, pdf, audio, video melalui aplikasi share.



## B. Google Classroom

### 1. Pembuatan Kelas Menggunakan Google Classroom

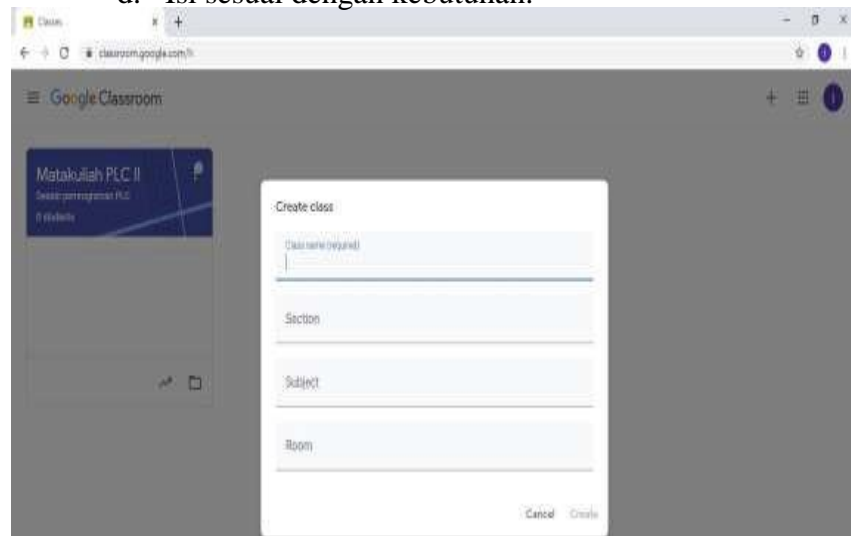
- a. Untuk menggunakan google classroom kita membuka browser google chrome. Klik 9 tanda titik kemudian pilih untuk memulainya.



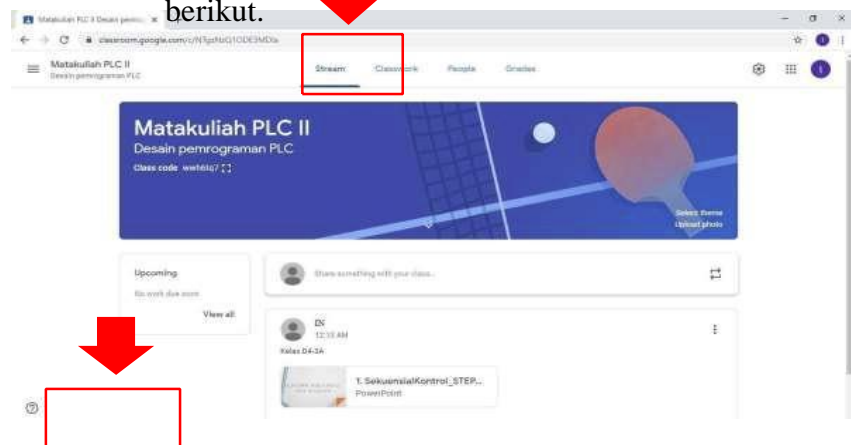
- b. Pada layar akan menampilkan gambar sebagaimana berikut.
- c. Kemudian centang kolom yang diminta.



d. Isi sesuai dengan kebutuhan.



e. Selanjutnya di layar akan tampil sebagaimana gambar berikut.



## 2. Pembuatan Tugas Menggunakan Google Classroom

a. Pindahkan cursor menuju classwork



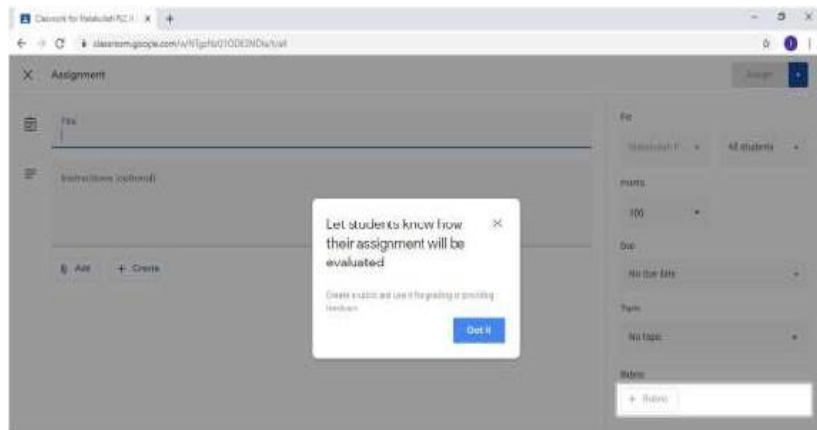
b Pilih Create untuk memulai..



### c. Pilih Assigment

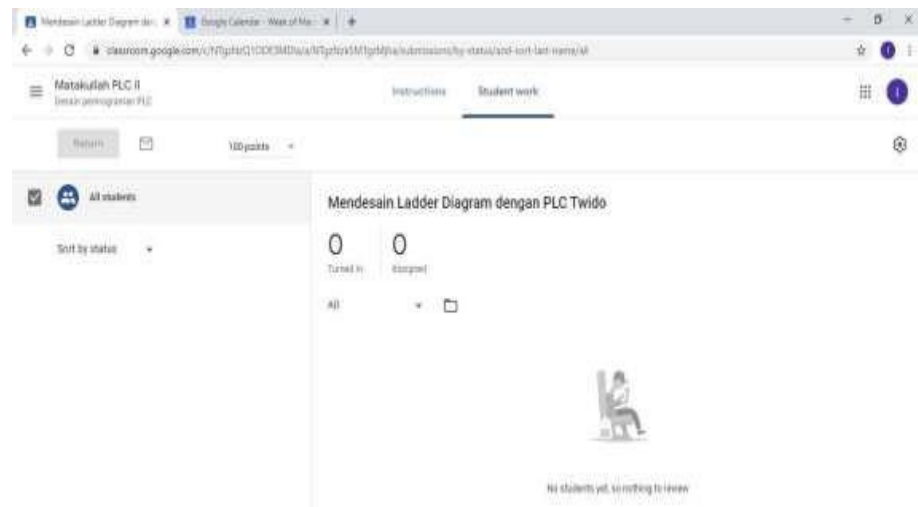


d. Buat rubrik sesuai dengan tugas yang ingin di berikan, dengan menekan Got it.



e. Jika isian rubrik telah selesai, maka tampilan akhir seperti berikut.





### c. Zoom

Zoom adalah sebuah aplikasi online yang agar para pengguna bisa saling berkolaborasi lewat gambar, video, dan suara dari mana pun secara lebih mudah. Anda dapat memanfaatkan fitur-fitur pada Zoom ini secara gratis dengan beberapa keterbatasan fitur. Selengkapnya mengenai batasan fitur dan biaya bisa dilihat pada link berikut: <https://zoom.us/pricing>

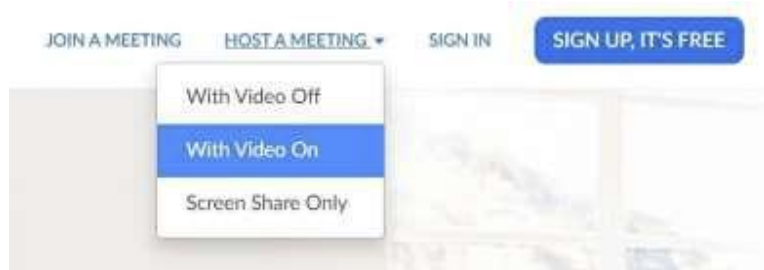
Langkah-langkah mengoperasikan zoom adalah sebagai berikut:

#### 1. Create Zoom Meeting (Untuk Dosen/Host)

- a. Buka halaman <https://zoom.us/meetings> pada Browser



b. Pilih Host a Meeting - With Video On

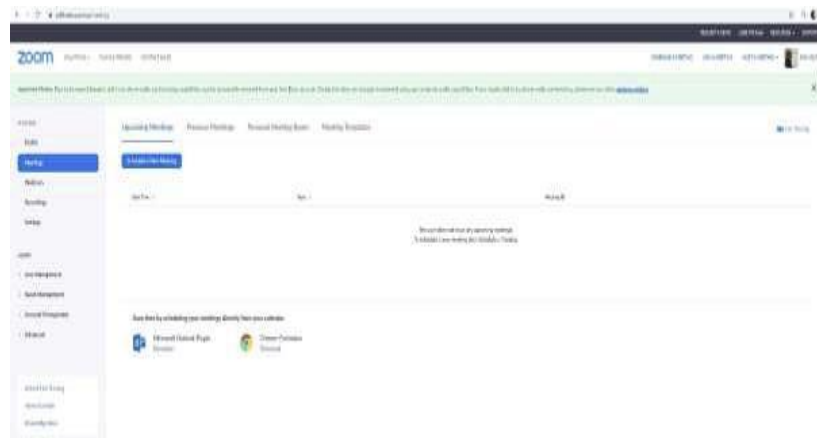


c. Anda bisa Sign In menggunakan email lain atau agar lebih mudah langsung Sign In menggunakan Google Account yang kita punya.

 A screenshot of the Zoom 'Sign In' page. It features a central 'Sign In' button. Above it are input fields for 'Email address' and 'Password'. Below the main button are links for 'Forgot password?' and a 'Stay signed in' checkbox. Below a horizontal separator with the word 'or' are two social login buttons: 'Sign in with Google' and 'Sign in with Facebook'. At the bottom, there is a link that says 'New to Zoom? Sign Up Free'.

d. Pilih Create Account





e. Lalu akan muncul interface sebagai berikut

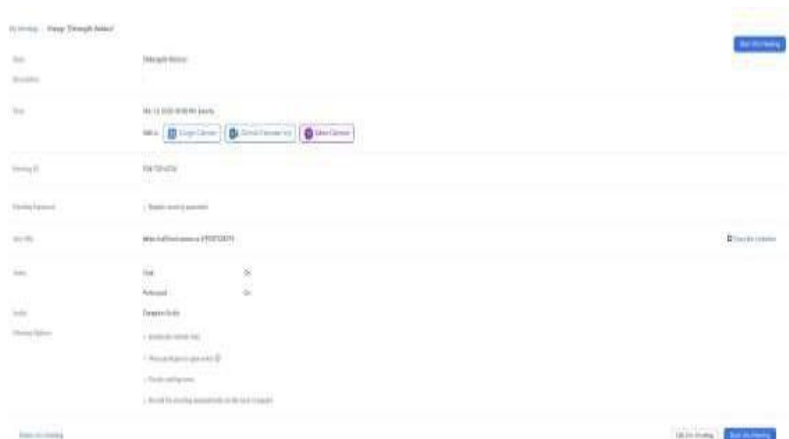
f. Buat meeting dengan memilih Schedule a New Meeting 7.

Pada tampilan berikut isi form sebagai berikut:

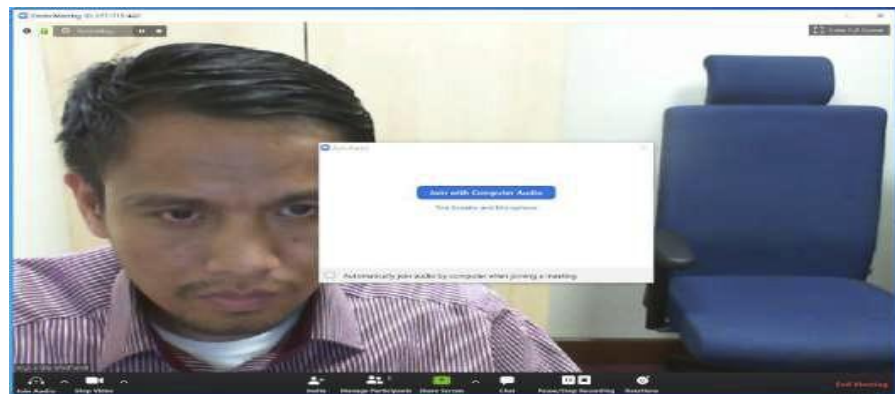
Penjelasan Isian pada Form adalah sebagai berikut :

- 1) Topic : Isikan dengan Judul atau Title Meeting
- 2) Deskripsi : Isikan dengan Deskripsi bebas
- 3) When : berisi informasi tanggal dan waktu meeting akan dilakukan
- 4) Duration : kita isikan 1 Jam saja, karena utk akun zoom basic/free ini dibatasi sampai maksimal 40 menit
- 5) Time Zone : Zona waktu tempat tinggal kita
- 6) Meeting ID : bebas pilih auto atau personal

- 7) Meeting Password : bisa diisi jika dikehendaki utk private meeting dan memerlukan password
- 8) Video : opsi untuk memilih apakah host atau participant bisa menampilkan video camera atau tidak.
- 9) Audio : disarankan untuk memilih computer audio
- 10) Meeting Options: bias dikosongkan atau uncheck jika opsi dirasa tidak penting (opsi perekaman sesi video conference ada disini).
- g. Setelah itu Klik Save, dan akan muncul tampilan sebagai berikut:



- h. Setelah itu klik Copy the Invitation pada Join URL atau sorot link pada join URL dan copy, selanjutnya link tersebut bisa disebarakan ke Mahasiswa yang akan Join Meeting.
- i. Lalu Klik Start this Meeting
- j. Pada Proses selanjutnya pilih Download Zoom dan ikuti petunjuk selanjutnya.
- k. Selanjutnya akan muncul interface sebagai berikut :



Pilih Join for With Computer Audio atau jika ingin melakukan test dahulu bisa dipilih Test Speaker dan Microphone


1. Dan Dosen sudah terhubung pada Room Meeting yang dibuat. Selanjutnya tinggal menunggu peserta/attendee untuk Join

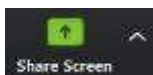
1. Tombol untuk Interaksi

Selanjutnya ada beberapa Button yang perlu diketahui dalam interface zoom kali ini



invite digunakan untuk invite peserta lain


a.  : digunakan untuk setting mute/unmute microphone kita, tanda panah disampingnya berisi option untuk audio setting (microphone dan speaker) yang terhubung pada Laptop/PC yang digunakan. Seperti pada tampilan berikut.



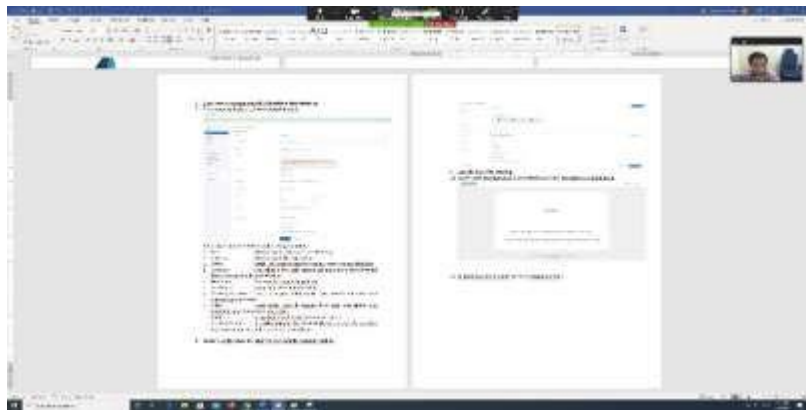
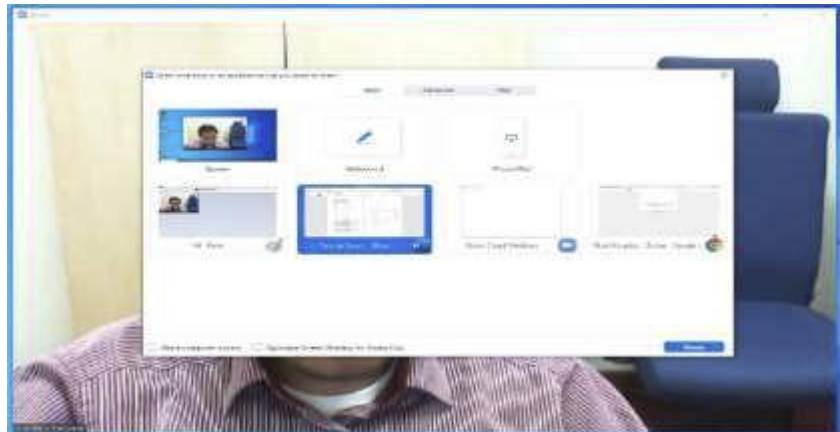
b. Tulisan bergambar Invite

digunakan untuk mengaktifkan atau nonaktif video dr webcam. Tanda panah disamping digunakan untuk melihat settingan Camera/Video.

c. Manjer Participants.: digunakan untuk mengatur peserta vicon seperti mutemic all peserta,peserta lain sebagai host, dll.

d.  : digunakan untuk sharing screen seperti layar Ms PowerPoint, MS Word dll. Preview seperti pada tampilan berikut :

Pilih tampilan yang dikehendaki dan klik tombol Share



Selanjutnya berikut tampilan saat sedang dilakukan share screen: Jika sudah selesai, bisa diklik tombol Stop Sharing di bagian atas.

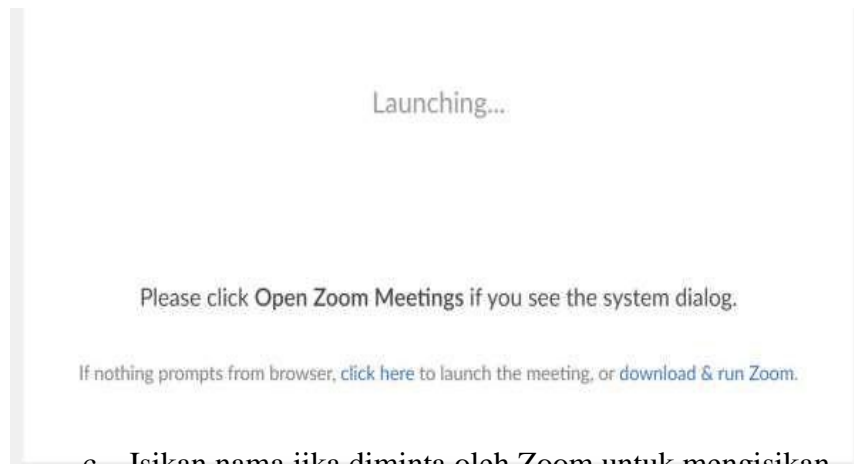
f. Chat : dilakukan untuk interaksi dengan mahasiswa melalui fitur chat.

g. : tombol untuk melakukan proses perekaman. Selanjutnya hasil rekaman akan otomatis tersimpan pada drive C://Documents/Zoom

## 2. Join Zoom Meeting (Untuk Mahasiswa/Peserta)

a. Mahasiswa dapat mengakses Zoom Meeting dengan cara meng-klik link invite zoom yang dikirimkan oleh Dosen.

b. Pilih Download or Run Zoom



- c. Isikan nama jika diminta oleh Zoom untuk mengisi nama atau email
- d. Pilih Join with Video atau Join Without Video



- e. Selanjutnya Join with Computer Audio
- f. Sekarang anda sudah terhubung dalam Zoom Meeting Room.

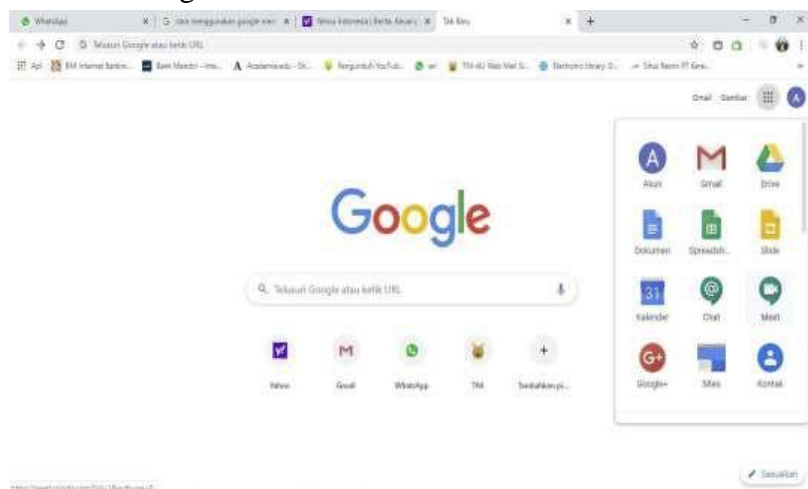
#### d. Google Meet

Google Meet adalah fasilitas meeting daring yang diberikan secara free oleh Google. Fasilitas ini

dapat diakses melalui Google Chrome. Untuk menjalankan Google Meet lakukan prosedur sebagai

berikut:

1. Buka Google Chrome, klik icon , dan akan muncul window Google Meet.



2. Pilih + Bergabung atau mulai rapat untuk memulai kelas daring.

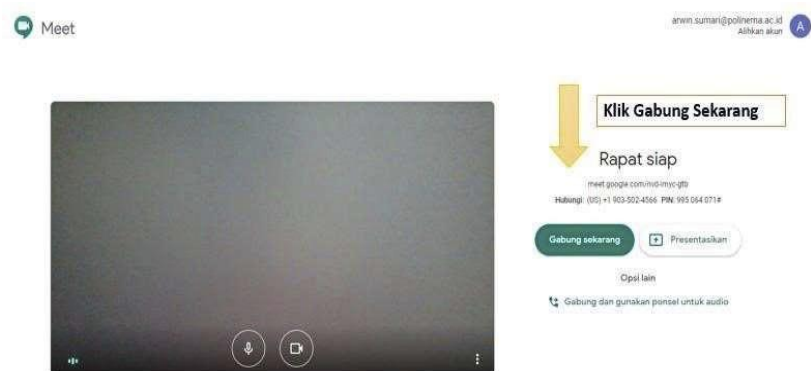




**Kode PIN untuk bergabung dalam Meeting**

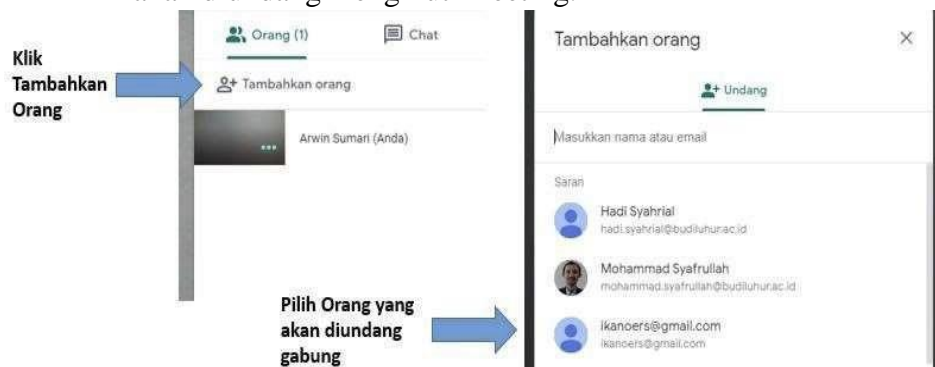
3. akan muncul window berikutnya yang menanyakan kode rapat (PIN) yang telah diberikan oleh administrator.

4. Namun bila menjadi administrator meeting, maka anda langsung klik tombol Lanjutkan dan akan muncul layar berikutnya dengan kamera yang diaktifkan secara otomatis. Klik tombol Gabung Sekarang untuk bergabung dalam meeting dan akan muncul layar berikutnya secara penuh yang menandakan anda siap untuk melakukan meeting.



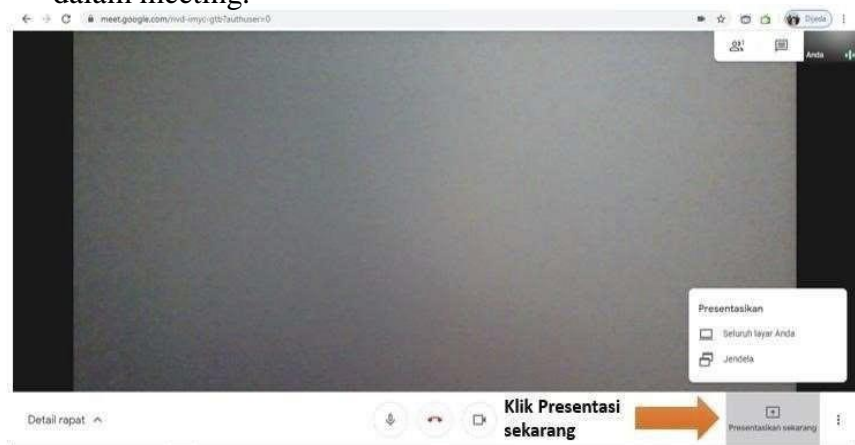
5. Bila bergabung dalam meeting berdasarkan undangan menggunakan kode PIN, maka anda dapat segera mengikuti jalannya meeting.

6. Namun bila anda menjadi administrator meeting, maka anda perlu mengundang orang-orang yang diajak berpartisipasi dalam meeting. Untuk mengundang partisipasi, klik tombol Tambahkan orang dan akan muncul window yang berisi alamat-alamat email partisipan yang akan diundang mengikuti meeting.

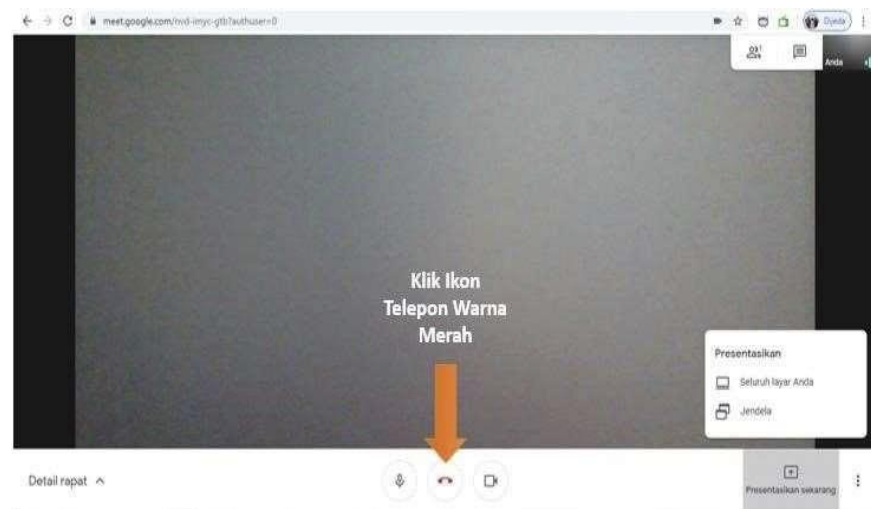


7. Selanjutnya anda menunggu respon dari partisipan yang diundang. Sebaiknya para partisipan telah diinfokan kode PIN sehingga dapat dengan cepat bergabung dalam meeting pada hari dan waktu yang telah disepakati.

8. Bila akan menyampaikan presentasi, arahkan kursor ke bagian kanan bawah window Meet dan klik tombol Presentasi sekarang, selanjutnya akan muncul pop up window yang berisi dua pilihan yakni Seluruh layar anda dan Jendela. Anda dapat memilih salah satu opsi sesuai dengan kebutuhan dalam meeting.



9. Bila meeting sudah selesai, anda dapat meninggalkan atau menutup meeting dengan me-klik icon telepon warna merah.



10. akan muncul layar berikutnya yang memberikan pilihan apakah sudah selesai atau masih ingin kembali bergabung dalam meeting.

# Anda keluar dari rapat

Gabung lagi

Kembali ke layar utama

Kirim masukan



## B. Temuan Khusus

Deskripsi yang berkaitan dengan hasil penelitian ini disusun berdasarkan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian melalui wawancara dan pengamatan langsung di lapangan.

Untuk mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar, berikut disajikan hasil wawancara dalam penelitian, selain itu peneliti juga akan mendeskripsikan data dari hasil observasi dan dokumentasi. Faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa IAIN Batusangkar dalam menghadapi kuliah daring:

### 1. AM

Berdasarkan hasil wawancara dengan AM pada Senin, 21 Desember 2020 diketahui bahwa AM merupakan salah satu mahasiswa semester V jurusan Tadris Bahasa Inggris Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Beliau beralamat di Jorong Monas, Nagari Sawah Tengah, Kecamatan Pariangan, Kabupaten Tanah Datar. Diketahui dari EV (teman AM) bahwa AM merupakan anak kedua dari empat saudara. Pekerjaan orangtua AM, sebelumnya bekerja di Kantor Wali Nagari dan sekarang bekerja sebagai petani dan Ibu AM sendiri bekerja jualan kue dan gorengan yang diantar ke warung-warung dekat rumah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan AM maka diketahui bahwa AM merasa kuliah daring itu sulit dipahami, beban terberat yang sering dirasakan seperti pembelian paket internet, materi yang kurang lengkap dan dosen yang kurang memberikan penjelasan mengenai materi tersebut. Data pendukung selanjutnya dari teman AM yang diketahui jaringan yang sering kurang stabil di tempat tinggal AM mengakibatkan materi yang disampaikan dosen tidak dimengerti oleh AM, hingga AM cenderung pusing dalam menghadapi kuliah daring.

Serta AM menyampaikan bahwa yang ia rasakan ketika kuliah daring dan luring itu pertama terkait dengan pertemuan seperti kalau daring hanya via aplikasi/dunia maya sedangkan luring dapat *face to face*

langsung. Kedua dari segi biaya, daring tentu lebih banyak memakan kuota dibanding luring. Ketiga, dari segi materi perkuliahan kalau perkuliahan daring tidak dapat dimengerti dengan baik dibanding perkuliahan secara luring. Terkait hal-hal di atas, beban emosi atau perasaan yang AM rasakan selama kuliah daring adalah ketika tugas kuliah dalam satu minggu tersebut banyak, menumpuk serta dikumpulkan dalam waktu dekat yang tentunya akan menimbulkan emosi, kecemasan dan kekhawatiran tersendiri bagi AM. AM sendiri menyebutkan bahwa ia juga sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen, terutama untuk tugas yang masih lama jadwal pengumpulan tugasnya, namun tanpa disadari tugas-tugas lain pun menyusul hingga tugas menjadi menumpuk. Alasan selanjutnya, tugas menumpuk juga dikarenakan dosen a memberikan tugas dan tugas tersebut tidak hanya satu sedangkan perkuliahan dengan dosen a tersebut 2 kali seminggu dengan jarak hanya beberapa hari saja, sedangkan tugas dengan dosen lain juga masih harus dikerjakan hingga akhirnya AM bingung, panik, hingga stres harus mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu. Dari segi waktu, hal-hal yang sering mengganggu ketika kuliah daring adalah berkaitan dengan tidak tepat waktunya pelaksanaan perkuliahan sementara perkuliahan selanjutnya juga akan dimulai. Dari segi sosial hubungan dengan teman-teman juga sangat jauh berbeda terutama dalam perkuliahan dengan sistem berkelompok karena semakin sulit untuk pembagian tugas perkelompoknya. Kesulitan selama kuliah daring adalah dari segi sinyal, kadang sedang belajar sinyal hilang, paket habis hingga menimbulkan kecemasan, kepanikan, kekesalan serta ketakutan tersendiri oleh AM apabila dosen tidak dapat memahami kondisi dari AM tersebut.

Untuk keyakinan AM dalam menghadapi kuliah daring, AM menyebutkan “Kalo keyakinan kia pribadi untuk kuliah daring ini hmm, enggak sampai 70% kk. Palingan hanya 60% kak. 40% tidak yakinnya yah karena belum siap menghadapi dosen karena ketika kuliah daring terkadang ada dosen yang tidak mengerti keadaan kita kadang ada yang

emosi dan kadang sering tidak sesuai dengan yang kita harapkan gitu kak. Misalnya kan kak, ketika kita kuliah metodologi menggunakan wa grup, lalu dosennya tidak terlalu memberikan respon kembali tapi kadang ada juga dosen yang memberikan respon kembali kk. Tapi salahnya, dibatasi gitu waktunya kak. Sehingga kurang puas saja rasanya kak”. Ini menunjukkan AM masih tidak yakin mengenai kuliah daring yang ia hadapi.

## 2. RA

Berdasarkan hasil wawancara dengan RA pada Selasa, 22 Desember 2020 diketahui bahwa RA merupakan salah satu mahasiswa semester I jurusan Tadris Bahasa Inggris Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Beliau beralamat di Jalan Caniago No. 02 Kubu Rajo, Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar. Diketahui dari Ibu UP (tetangga RA), RA merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ayah RA sendiri bekerja di Pekanbaru dan Ibu RA bekerja sebagai penjual kue seperti pastel dan risoles di pasar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan RA maka diketahui bahwa perkuliahan daring itu membosankan, terutama ketika harus menatap layar *handphone* dalam durasi waktu yang lama. Beban terberat selama kuliah adalah ketika dosen menyampaikan materi, materi yang disampaikan tersebut tidak dapat dipahami dan cukup sulit untuk menanyakannya. Beban terberat yang RA rasakan selama kuliah daring adalah ketika dosen menjelaskan materi dan RA tidak mengerti mengenai penjelasan tersebut dan sulit untuk menanyakan bagian yang tidak dipahami tersebut, pengumpulan tugas yang memakai limit waktu dan sering terkendala jaringan hingga membuat RA terlambat mengumpulkan tugas. Hal ini membuat RA takut, cemas, gelisah dan ragu mengenai apakah tugas tersebut diterima oleh dosen tersebut atau nilainya dikurangi. RA juga pernah mengalami masalah disaat diberikan tugas membuat video, untuk video 1 tersebut RA belum menyelesaikan pengeditan dan lain-lainnya hingga sudah ada video kedua yang harus

RA kumpulkan juga dengan mata kuliah yang sama. Hal ini menimbulkan kecemasan dan kepanikan RA karena tugas pertama saja belum diselesaikan bagaimana dengan tugas keduanya. Selama daring beban emosi atau perasaan yang RA rasakan adalah terkait hal-hal yang sebelumnya menjadi permasalahan inilah hingga RA merasa kecewa, tidak puas karena hal-hal yang diinginkan tidak didapatkan, ditambah panik, cemas, takut ketika telat mengumpulkan tugas. dan stres ketika tugasnya menumpuk.

Selanjutnya, untuk biaya pendidikan selama daring, RA menyebutkan biaya pendidikan lebih banyak dihabiskan untuk membeli kuota internet dan kemarin ini ada diberikan kuota gratis dari kampus yang membantu untuk perkuliahan via zoom namun belum cukup terutama perkuliahan via whatapp group, karena tidak dapat digunakan. Diketahui yang membuat tugas RA sering menumpuk itu karena misalnya ada tugas membuat video, dan pada hari itu juga mata kuliah penuh, lalu besoknya juga penuh dan belum sempat membuat video namun sudah ada lagi tugas baru yang harus diselesaikan. Oleh karenanya tugas RA sering menumpuk.

### 3. YA

Berdasarkan hasil wawancara dengan YA pada Selasa, 22 Desember 2020 diketahui bahwa YA merupakan salah satu mahasiswa semester V jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah. Beliau beralamat di Koto Tuo, Koto Lamo Kecamatan Kapur IX.

Berdasarkan hasil wawancara dengan YA maka diketahui bahwa perkuliahan daring, cukup sulit dikarenakan banyaknya ditemukan berbagai kendala. Kendala tersebut mulai dari kendala pribadi YA yang sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen, sedangkan tuntutan YA pribadi kepada diri sendiri adalah berharap setiap mata kuliah nilainya aman atau dalam artian tidak ada yang menggulang dan lebih baik dari semester sebelumnya. Hingga dengan tuntutan ini YA

juga semakin tertekan apabila mengalami kendala dalam kuliah daring yang berakibat pengurangan nilai yang akan YA dapatkan. Selanjutnya faktor jaringan dimana YA menyebutkan bahwa ia harus menghabiskan waktu selama 30 menit untuk menuju pada tempat akses jaringan, juga dalam perkuliahan yang dilaksanakan via apk zoom, google meet, dan apk yang sama lainnya sering terkendala dengan suara putus-putus hingga membuat YA tidak memahami apa maksud dari dosennya. Ditambah YA menegaskan hal yang amat mempengaruhi nilai selama kuliah daring adalah jaringan. Beban terberat YA selama kuliah daring adalah akses mencari jaringan dari kampung itu harus menghabiskan waktu selama 30 menit ke tempat jaringan tersebut. Pergi pagi pulang sore bahkan kadang magrib baru sampai di rumah, tugas yang banyak dengan limit waktu yang singkat seperti sekarang diberikan tugas, besoknya dikumpulkan. Beban emosi atau perasaan yang YA rasakan selama kuliah daring adalah apabila ketika terlambat masuk lalu dosen menyampaikan tidak boleh lagi mengambil absen. Ini tentunya membuat segala bentuk perasaan kecewa, kesal, dan marah. Juga ketika lampu mati tentunya sinyal di kampung YA sendiri tentu akan hilang. Perbedaan kuliah daring dan luring yang YA rasakan adalah kalau via luring tentunya YA dan teman-teman sering bertemu, bisa berbagi pengalaman, bertukar pikiran. Kalau daring harus belajar dan memahami materi sendiri. Dari segi waktu, hal-hal yang mengganggu ketika kuliah daring adalah saat masuk pagi, kadang jam 07.15 tentu YA sudah harus siap-siap berangkat shubuh ke tempat akses jaringan.

Hubungan YA dengan teman-teman selama kuliah daring ini juga hanya sekedarnya saja, seperti menanyakan tugas dan terkadang juga susah menghubungi teman-teman tersebut. Tanggapan YA sendiri terhadap lingkungannya adalah saling menikmati suasana belajar saja dikarenakan selain dengan akses jaringan yang jauh tadi, juga di tempat jaringan tersebut ramai dipenuhi para pelajar yang juga melaksanakan kuliah daring. Untuk biaya pendidikan YA menyebutkan bahwa

perkuliahan secara daring ini biayanya semakin besar dikarenakan RA harus membeli paket kuota kisaran 100 ribu kurang, biaya ke tempat akses jaringan, biaya kos barang-barang yang masih ada di batusangkar. Hal-hal ini pernah membuat YA frustrasi, cemas, takut, khawatir, lelah hingga berfikir mau berhenti kuliah namun YA kembali mengingat bahwasanya semuanya sudah terlanjur dan perjuangan tinggal sedikit lagi.

Selanjutnya, terkait tugas yang menumpuk diketahui bahwa YA sering menunda-nunda tugas yang diberikan dosen, jika ada tugas yang deadline maka itu yang dikerjakan. Target dan Keyakinan YA mengenai hasil kuliah daring adalah mendapatkan nilai yang lebih baik lagi dari semester sebelumnya namun YA sendiri menyebutkan ia masih kurang yakin apakah ia bisa mendapatkan hasil demikian karena menurutnya hasil kuliah daring itu tergantung dengan faktor jaringan.

#### 4. NS

Berdasarkan hasil wawancara dengan NS pada Kamis, 31 Desember 2020 diketahui bahwa NS merupakan salah satu mahasiswa semester V jurusan tadaris Bahasa Inggris Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Beliau beralamat di Jorong Koto, Nagari Labuh Kecamatan Lima Kaum, Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan NS maka diketahui bahwa NS merasa kuliah daring kurang efektif karena banyak kendala-kendala seperti jaringan, mindset orangtua yang menganggap anak yang sedang kuliah dianggap bermain-main hp saja. Beban terberat kuliah daring yang NS rasakan adalah beban tugas, dosen cenderung hanya memberikan tugas, kendala jaringan yang sering hilang dan paket internet. Kalau beban emosi atau perasaan yang NS rasakan adalah stress karena tugas dan belum lagi tekanan dari orangtua. Perbedaan luring dan daring adalah dalam luring apabila tidak memahami materi, maka dapat ditanyakan langsung kepada dosen terkait, kalau via daring susah untuk bertanya

terkait materi. Dari segi waktu, hal yang sering mengganggu dalam kuliah daring adalah tidak tepat waktunya perkuliahan daring hingga dempet dengan perkuliahan selanjutnya. Kesulitan selama kuliah daring adalah dari segi ekonomi untuk membeli paket internet yang harus disesuaikan dengan tempat tinggal, kuota telkomsel yang lebih mahal dibandingkan kuota paket lainnya. Sehingga membuat NS merasa harus membebaskan orangtua kembali. Sebelumnya NS sendiri telah mencoba kuliah sambil bekerja namun NS mengalami kendala dalam dua kegiatan tersebut. NS mengalami kendala dalam manajemen waktunya, sehingga memutuskan berhenti bekerja dan fokus kuliah.

Selanjutnya, untuk biaya pendidikan pada kuliah daring adalah untuk membeli paket internet yang mana biasanya pada kuliah luring NS menghabiskan kuota 4gb selama 1 bulan pada kegiatan daring 15 gb dalam 1 bulan.

#### 5. PH

Berdasarkan hasil wawancara dengan PH pada Kamis, 31 Desember 2020 diketahui bahwa NS merupakan salah satu mahasiswa semester V jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Beliau beralamat di Jalan Fatmawati Dusun 1 Desa Medan Jaya Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko, Bengkulu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan PH maka diketahui bahwa PH merasa kuliah daring kurang efektif karena PH merasa dalam pelaksanaan kuliah daring kurang pengawasan dari dosen terutama perkuliahan yang dilaksanakan via whatappgrup sehingga materi perkuliahan tidak dapat dipahami. Beban terberat PH selama kuliah daring tugas menumpuk dan serba deadline yang kerap sekali membuat PH menjadi panik, cemas, takut, lelah. Sehingga kadang sembari kuliah a, PH akan mengerjakan tugas kuliah b, dan tentunya untuk perkuliahan yang PH lakukan tidak optimal dan efektif. Ini juga dikarenakan PH sering menunda-nunda tugas yang diberikan, PH sendiri menyebutkan bahwa ia mengerjakan tugas pun tergantung, misalnya tugas diberikan

dan harus dikumpulnya hari ini barulah ia akan mengerjakan, tapi jika masih deadline pengumpulan tiga hari atau minggu depannya biasanya PH akan mengerjakan pada waktu akhir deadline pengumpulan tugasnya ditambah PH juga sering menunggu mood dulu agar bisa mengerjakan tugasnya. Beban emosi atau perasaan yang PH rasakan ketika kuliah daring adalah cemas, takut, dan panik, jantung berdebar terutama apabila tugas harus disiapkan dalam waktu singkat. Yang PH rasakan ketika kuliah luring dan daring adalah kuliah luring bertemu dengan teman-teman, saling berbagi suka duka bahkan memberikan semangat. Jika daring, kita sendiri harus menyemangati diri sendiri, belajar sendiri dan tentunya akan merasa sepi. Dari segi waktu yang mengganggu kuliah daring adalah saat waktu perkuliahan tidak konsisten, misalnya perkuliahan a dilaksanakan tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Hubungan dengan teman-temanpun sudah amat berkurang berkabar seperlunya saja. Kesulitan yang amat mengganggu ketika kuliah daring adalah tugas menumpuk, deadline, materi kuliah yang susah dipahami, dosen yang tidak menerangkan materi perkuliahan. Dari segi ekonomi cukup memberatkan dalam pembelian kuota dan pembayaran uang kos di batusangkar. Selanjutnya, untuk penilaian dalam kuliah daring semester ini PH berharap bisa mendapatkan nilai 3.5 ke atas, namun yang terus mengganjal dan membuatnya cemas, takut dan berdegup kencang sewaktu melihat penilaian adalah ketika harapannya tidak sesuai kenyataan, terutama kisah nyata dari PH di semester sebelumnya yang berharap mendapatkan nilai 3.8 namun ternyata nilai yang ia dapatkan malah menurun dari semester sebelumnya, ini amat membuat ph kurang yakin akan nilai di semester ini. Terutama nilai selama daring menurutnya hanya untung-untungan saja.

## C. Pembahasan

### 1. Prokrastinasi

Menurut Rumiani (dalam Yusuf dan Yusuf, 2020: 237), Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa semakin tinggi prokratinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres yang dialami.

Menurut Risdiantoro dan Iswinarti (dalam Handoyo, et.al, 2020:256) yang melakukan prokrastinasi ini disebut prokrastinator. Prokrastinator akan cenderung akan memiliki rasa cemas, takut mengalami kegagalan, sulit untuk membuat keputusan, selalu mengalami ketergantungan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, sulit untuk memberikan penilaian terhadap personal dan kompetensi diri, membenci adanya tugas, tidak tegas serta melawan aturan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Mahasiswa IAIN Batusangkar yang bernama AM, RA, YA, PH bahwa mahasiswa tersebut sering menunda-nunda tugas yang telah diberikan sampai batas akhir waktu yang tersedia. Beberapa alasan informan menunda tugas tersebut karena merasa waktu pengumpulan tugas masih lama, cenderung hanya menyelesaikan tugas yang *deadline*, merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas. Sehingga berdampak, menumpuknya tugas-tugas yang diberikan dan tentunya membuat mahasiswa tersebut panik, cemas, jantung berdegup kencang dan takut mengalami kegagalan terutama terhadap nilai yang ia dapatkan.

### 2. *Self-Efficacy*

Menurut Bandura, (dalam Yusuf dan Yusuf, 2020:236) mendefinisikan bahwa *Self-Efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam

melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Hal di atas dapat dipahami bahwa apabila individu tidak yakin ia mampu melaksanakan kuliah daring dengan maksimal maka ia tidak akan memperoleh hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan AM, RA, YA, NS dan PH diketahui AM, RA, dan NS yang menekankan pada dirinya bahwa semester ini, semua mata kuliahnya yang ia laksanakan tidak boleh ada mata kuliah yang mengulang. Sedangkan YA dan PH lebih menekankan lagi tidak hanya kepada tidak adanya mata kuliah yang mengulang namun juga harus ditambah dengan nilai yang harus lebih baik dari semester sebelumnya. Namun diketahui hanya AM yang yakin bisa mendapatkan nilai aman atau dalam kategori tidak ada mata kuliah yang mengulang di semester ini. Sedangkan RA, YA, NS dan PH masih ragu apakah mereka mampu mendapatkan hasil sesuai yang mereka harapkan. Dengan adanya keraguan ini tentu mempengaruhi bagaimana mereka menjalankan perkuliahan daring dengan baik. Karena sejatinya keyakinan individu yang baik tentu akan mempengaruhi tindakan individu tersebut dalam menjalankan sesuatu. Jika ada keraguan atau ketidakyakinan terhadap diri tentu akan berpengaruh negatif terhadap proses kuliah daring yang dilakukan, seperti sering merasa cemas, takut, jantung berdegup kencang terutama ketika pengumpulan tugas dan segala yang menyangkut penilaian selama kuliah daring.

### 3. Jaringan Internet yang lemah/kadang hilang

“Kondisi jaringan juga menjadi hal yang sangat penting untuk berlangsungnya proses pembelajaran secara online. Namun banyak mahasiswa yang mengeluhkan kendala terhadap jaringan yang tidak stabil. Minimnya akses jaringan tidak hanya dikeluhkan oleh mahasiswa yang tinggal di daerah terpencil, akan tetapi mahasiswa yang bertempat tinggal di daerah perkotaan juga mengeluhkan masalah yang sama, belum lagi ketika di daerah tempat mahasiswa tinggal mengalami pemadaman listrik, hal ini

juga dapat mengganggu kondisi jaringan. Sehingga mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran online menjadi sedikit terhambat akibat permasalahan loading ketika sedang berada dalam pembelajaran ataupun sama sekali tidak bisa melakukan login pada waktu yang telah ditentukan. Hal ini dapat menyebabkan si mahasiswa mengalami keterlambatan dalam proses belajar serta dapat mengakibatkan terjadinya 10 ketidak-maksimalnya proses pembelajaran. (Oviana, 2020:9-10)”

Kuliah daring tentu tidak lepas dari yang namanya internet.

Kenyataannya di beberapa wilayah Indonesia masih banyak yang mengalami kendala sinyal, sehingga kesulitan mengakses internet. Hal ini tentu dapat membuat stres mahasiswa dikarenakan akan sangat menghambat terlaksananya kuliah daring dengan maksimal. Misalnya ketika dosen sedang menyampaikan materi via Google meet, zoom dan sebagainya sehingga sinyal hilang tiba-tiba/suara yang terdengar putus-putus maka tentu akan mengakibatkan mahasiswa tidak bisa mendengar dengan jelas materi yang disampaikan dan menimbulkan ketidakpahaman mengenai materi yang disampaikan, juga bisa ketika deadline pengumpulan tugas dengan sinyal hilang tiba-tiba maka dapat mengakibatkan kepanikan yang berujung stress apabila tugas tersebut tidak terkirim pada waktu yang semestinya.

Berdasarkan pendapat Mahasiswa IAIN Batusangkar yang bernama AM, RA, YA, NS, dan PH menyampaikan dari segi sinyal sering sekali menjadi salah satu faktor pengaruh timbulnya stress akademik mahasiswa. Pertama, sewaktu dosen menyampaikan materi dan jaringan hilang/putus-putus sehingga penjelasan dosen tidak dapat dipahami oleh mahasiswa. Kedua, dalam pengumpulan tugas yang mempunyai limit waktu pengumpulan dan seringkali jaringan bermasalah pada saat ini. Berimbang dengan telatnya pengumpulan tugas dari beberapa informan dan membuat informan panik, khawatir, serta cemas apabila tugas tersebut tidak diterima/ditolak dosen mata kuliah tersebut.

#### 4. Sulit Memahami Materi Perkuliahan

“Ali Sadikin dan Afreni Hamidah (2020:220) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa mahasiswa kesulitan memahami materi perkuliahan secara daring. Bahan ajar yang disampaikan dalam bentuk bacaan tidak mudah dipahami secara menyeluruh oleh mahasiswa hingga berasumsi bahwa materi dan tugas tidak cukup tanpa adanya penjelasan secara langsung oleh dosen.”

Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan.

Kesulitan memahami materi ini tentunya muncul dikarenakan adanya perubahan yang signifikan mengenai sistem pembelajaran yang dihadapi oleh mahasiswa. Yang mana sistem pembelajaran dari tatap muka beralih ke pembelajaran daring/online.

Berdasarkan pendapat Mahasiswa IAIN Batusangkar yang bernama AM, RA, YA, NS, dan PH menyampaikan bahwa dalam daring seringkali mahasiswa tidak dapat memahami penjelasan dari dosen dan juga mahasiswa mengalami kendala dalam menyampaikan ketidakpahamannya mengenai materi kepada dosen tersebut dikarenakan perbedaan pemahaman mengenai materi yang tidak dipahami tersebut dengan penjelasan ulang yang diberikan oleh dosen. Hingga berakhir dengan tidak puasnya mahasiswa dalam memperoleh materi yang diajarkan oleh dosen yang dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap materi-materi selanjutnya.

## 5. Faktor Ekonomi

Menurut Taylor (dalam Oktafiah et al, 2019: 146) waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor. Yang mana waktu dan uang ini tentunya termasuk dalam pembahasan dalam faktor ekonomi.

“Pada dasarnya sistem pembelajaran online memerlukan kuota internet untuk mengakses yang begitu banyak, hal ini dikarenakan pembelajaran dilakukan via aplikasi online, terlebih pada aplikasi video seperti aplikasi Zoom maupun Google Meet dapat mengakibatkan penggunaan kuota internet dalam jumlah yang besar, sehingga mahasiswa lebih banyak mengeluarkan biaya untuk membeli kuota internet. Akibat penggunaan kuota internet yang banyak ini mahasiswa harus membeli kuota dalam jumlah yang begitu besar. (Ulya, *et al.*, 2020: 9)”.

Berkaitan dengan kuliah daring faktor ekonomi yang dimaksud disini berkaitan dengan beban waktu untuk pelaksanaan kuliah daring dan uang untuk membeli paket kuota internet dan berbagai kegiatan pendukung terselenggaranya kegiatan kuliah daring secara ekonomi.

Peneliti melakukan wawancara dengan Mahasiswa IAIN Batusangkar yang bernama AM, RA, YA, NS, dan PH yang menyampaikan beban kuliah daring seperti paket internet . Kisah YA sendiri, misalnya harus mengeluarkan uang Rp. 150.000-+ untuk pembelian paket internet selama 1 bulan, akses memperoleh jaringan internet dengan menggunakan kendaraan seperti motor menuju tempat akses jaringan yaitu 1 liter-an dalam 1 hari dengan menempuh kurang lebih 30 menit menuju tempat akses jaringan dan kadangkala dengan tidak tepat waktunya dosen dan mahasiswa dalam perkuliahan daring. Sehingga ada salah satu mahasiswa menyebutkan perkuliahan daring lebih besar biaya yang dibutuhkan dan dikeluarkan dibandingkan perkuliahan secara luring.

## 6. Tuntutan Tugas oleh Dosen

Menurut Puspitasari, W. (dalam Barseli, 2017:144-146) Kurikulum dalam system pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, namun kenyataannya tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stress yang dihadapi mahasiswa meningkat.

Peneliti melakukan wawancara dengan Mahasiswa IAIN Batusangkar yang bernama Saudari AM, YA, dan PH, mereka menyampaikan bahwa tugas kuliah yang banyak dan dengan deadline pengumpulan yang dempet menjadi salah satu faktor pengaruh stres akademik mahasiswa dikarenakan dengan tugas tersebut menambah kecemasan baru bagi narasumber.

Pernyataan diatas diperkuat lagi oleh Saudari RA, beliau mengatakan bahwa dalam proses pembelajaran daring juga pernah ada tugas diberikan yaitu membuat video pembelajaran, dalam membuat video biasanya membutuhkan waktu yang lama, belum pengambilan videonya yang rumit dengan posisi yang sesuai, serta proses mengeditnya dan persiapan lainnya. Bebananya itu ketika 1 video belum selesai, video selanjutnya sudah harus dikerjakan kembali. Sehingga makin ada kepanikan tersendiri oleh kita karena 1 video yang sebelumnya belum selesai, sudah ada lagi yang harus dikerjakan untuk tugas berikutnya.

Pernyataan diatas diperkuat lagi oleh Saudari YA, beliau mengatakan bahwa “tugas pembelajaran daring banyak sekali, kadang diberikan tugas hari ini esok dikumpulkan lagi dan dempet-dempet gitu”.

Pernyataan diatas diperkuat lagi oleh Saudari PH yang mengatakan bahwa untuk deadline tugas mungkin sangat terdesak, soalnya kuliah pertama kan ngasih tugas dan deadline jam 12

sedangkan mereka jam 12 tersebut juga sedang dalam perkuliahan lain. Sehingga sedang kuliah juga membuat tugas. Sedangkan pada kuliah tatap muka kalau ada tugas dikumpulkannya dalam minggu selanjutnya. Kalau online pengumpulan tugasnya, kadang hanya diberi waktu 2 jam saja dengan soal yang juga banyak. Berdasarkan paparan dari narasumber dapat diketahui bahwa tugas kuliah yang banyak dan dengan pengumpulan tugas juga daedline yang menjadi faktor pengaruh stres akademik mahasiswa di IAIN Batusangkar dalam menghadapi kuliah daring.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat peneliti simpulkan bahwasanya Faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa IAIN Batusangkar sebagai berikut: Faktor pertama yaitu prokrastinasi/ kecenderungan Mahasiswa dalam menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia. Kedua, *self efficacy*/ keyakinan individu yang rendah untuk mencapai hasil yang diinginkan. Ketiga, jaringan internet yang lemah atau kadang hilang sehingga mahasiswa sering terlambat mengirimkan tugas, hal ini memicu kepanikan. Keempat, mahasiswa sulit memahami materi perkuliahan sehingga mahasiswa cemas akan berpengaruh terhadap nilai. Kelima, mahasiswa mengalami masalah ekonomi untuk pelaksanaan kuliah daring. Selanjutnya, mahasiswa merasa panik dan khawatir karena tuntutan tugas oleh dosen yang banyak. Hal di atas yang menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam menghadapi kuliah daring.

#### **B. Saran**

Berikut ini peneliti mengharapkan pembaca agar memperhatikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa, disarankan untuk selalu berpikir positif terhadap sesuatu hal karena sejatinya pola pikirlah yang akan mempengaruhi tindakan seseorang, selalu mempersiapkan diri dengan berbagai situasi yang akan datang dan terus berupaya mencari alternatif-alternatif tertentu apabila mengalami kendala dalam perkuliahan. Baik yang datang dari pribadi mahasiswa sendiri maupun dari lingkungan sekitar.
2. Kepada Pemerintah, semoga pemerintah dapat meratakan pembangunan terutama dalam pembangunan jaringan internet.
3. Kepada Kampus, semoga dapat memberikan paket kuota yang lebih banyak lagi, karena paket kuota yang sebelumnya diberikan masih belum cukup memenuhi kebutuhan mahasiswa selama kuliah daring.

4. Kepada Tenaga Pendidik (Dosen), semoga dapat mempertimbangkan pemberian tugas-tugas selama masa daring.
5. Kepada Peneliti Lanjutan, agar lebih membahas mengenai penanggulangan layanan konseling untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik menghadapi kuliah daring.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah, Djam'an Satori. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta*
- Ahmadi, R. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar Ruz Media
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). *Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. Indonesian Journal of Educational Counseling, 1(2)*, 197-208.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3)*, 143-148.
- Bungin, B. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hanafi, A. H. 2015 *Metodologi Penelitian Kependidikan*. Batusangkar: STAIN Press
- Gaol. 2016. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. *Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19*. Kemdikbud. 2012. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. <http://kemdikbud.go.id/kemdikbud/sites/default/files/UUPT-12-thn2012.pdf>.
- Lufri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: Fakultas Matematika dan IPA UNP
- Moleong, L. J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Empati, 5(2)*, 296-302.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). *Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. Walisongo Journal of Information Technology, 1(2)*, 151-160.
- Noor, J., 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana

- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Oviana, W. 2020. *Persepsi Mahasiswa PGMI UIN Ar-Raniry Terhadap Sistem Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Rahmawati, W. K. (2016). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). *Respon Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia UNESA*. *Integralistik*, 31(1), 1-12.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. 2020. *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(02): 214-224.
- Saroso, S. 2012. *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar*. Jakarta : Permata Puri Media.
- Siswoyo, Dwi. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subekti, H., Taufiq, M., Susilo, H., Ibrohim, I., & Suwono, H. (2018). *Mengembangkan Literasi Informasi Melalui Belajar Berbasis Kehidupan Terintegrasi Stem Untuk Menyiapkan Calon Guru Sains Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0: Review Literatur*. *Education and Human Development Journal*, 3(1).
- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Management*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2015. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung : Alfabeta.
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 2 Tahun 2020 dan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan CoronaVirus Disease (Covid-19), tanggal 9 Maret 2020
- Surat Edaran Rektor NOMOR: B-760/In.27/R/HM.00/03/2020 Nomor B-76 Tahun 2020 tentang Penyesuaian Pelaksanaan Kegiatan Akademik dan Non-Akademik serta Sistem Kerja Pegawai dalam Upaya Pencegahan

Penyebaran Covid-19 di Lingkungan IAIN Batusangkar tanggal 6 April 2020.

Undang-undang Nomor 12 tahun 2012 tentang *Pendidikan Tinggi*.

Waryanto. 2006. *Online Learning sebagai salah satu inovasi pembelajaran. Jurnal Matematika, 2 (1):10-23*

Yusuf, M,N dan J. M. Yusuf. 2020. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. Jurnal Psyche, 13 (02)*.

Zuama, H. S. N. (2014). *Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. Kreatif, 17(2)*.