	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 8, No. 2, 2021
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm.19—28

STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA KAMPUS KOTA MADIUN

Fransisca Mudjijanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik
Widya Mandala Surabaya Jawa Timur, Indonesia
e-mail: fransiscamudjijanti@gmail.com, 08155620761

Abstract: This study aims to obtain an overview of academic stress levels among students of UKWMS Madiun due to online learning during Covid-19 pandemic. The research method used in this study is descriptive quantitative method, with data collection technique using questionnaire in the form of scale. The population of this study were all 777 active students of UKWMS Madiun in the academic year of 2020/2021. The research samples of this study were 220 students, determined by using Isaac and Michael table. The results of this study showed that stress levels among UKWMS Madiun students are 47% experienced mild academic stress, 50% experienced moderate academic stress, and 3% experienced severe academic stress.

Keywords: academic stress, online learning, covid-19 pandemic

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid 19 di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan alat pengumpul data berupa angket berbentuk skala. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa UKWMS Kampus Madiun yang aktif pada semester genap 2020/2021 sebanyak 777 mahasiswa. Dengan menggunakan tabel Isaac and Michael jumlah sampel ditentukan sebesar 220. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi adalah kategori ringan 47%, kategori sedang 50%, kategori berat 3%.

Kata kunci : stres akademik, pembelajaran daring, pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Global telah dinyatakan oleh WHO pada 20 Maret 2020 akibat wabah virus Covid 19 yang menyebar luas. Sebagai upaya penghentian laju penyebaran virus, banyak negara yang menerapkan lockdown untuk menghentikan segala aktivitas keluar maupun yang akan masuk ke dalam negeri. Di Indonesia, meskipun tidak sepenuhnya menerapkan lockdown, namun banyak daerah yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di wilayahnya masing-

masing. Membatasi diri untuk tetap tinggal di rumah dalam jangka waktu lama tentu menimbulkan banyak akibat. Tujuan utama untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona memang tepat sasaran. Namun hal ini juga menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama pada sektor perekonomian dan pendidikan di Indonesia.

Pada sektor pendidikan, kegiatan belajar-mengajar terpaksa harus dilakukan dengan menggunakan sistem daring. Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 13 Maret 2020 terkait Pembelajaran secara daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (COVID-19) menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Coronavirus disease (Covid-19). Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu yang cepat (Nizam, 2020).

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, local area network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Pembelajaran daring pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Dampak yang dirasakan secara langsung oleh mahasiswa adalah metode pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dapat mengakibatkan biaya pengeluaran pulsa internet meningkat dari sebelumnya, sulitnya berinteraksi bersama dosen ketika mereka dihadapkan dengan materi yang belum mereka pahami dan selama masa pembelajaran dalam jaringan (daring) terjadi komunikasi satu arah. Kesulitan lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha & Rahmayunita, 2020). Tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online (Kompas, 2020).

Hal yang sama dirasakan oleh para dosen, mereka tidak mengetahui secara langsung tingkat pemahaman peserta didik pada saat penyampaian materi. Hal ini didukung oleh hasil riset yang dilakukan oleh Mursyid (Naserly, 2020) yang berjudul Implementasi Zoom, Google Classroom, dan Whatsapp Group dalam Mendukung Pembelajaran Daring (Online) Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris Lanjut mengatakan bahwa penggunaan aplikasi zoom menguras kuota internet, pemahaman materi yang rendah dengan aplikasi google classroom dan respon komunikasi yang lamban dengan whatsapp

Meskipun belum ada penelitian resmi yang menyatakan seberapa besar efektivitas pembelajaran sistem daring ini dibandingkan dengan pembelajaran secara manual, namun melihat realitas saat ini banyak dari kaum pelajar dan mahasiswa yang mengeluhkan pembelajaran jarak jauh tersebut. Mereka lebih menyukai pembelajaran secara langsung atau face to face seperti biasanya. Fenomena ini semakin lama menimbulkan berbagai dampak, terutama pada aspek psikologis mahasiswa. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang dialami oleh mahasiswa. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi.

Stres dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov dalam Andriana & Kusumawati, 2020)

Stres ditandai dengan adanya gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014). Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stress ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak segera diatasi. Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut dengan stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017).

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Semiun (2006), stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa.

Hasil penelitian Maia, Berta Rodrigues, Paulo César (2020) dalam Hasanah, dkk (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa/mahasiswa.

Melihat latar belakang di atas, penelitian tentang tingkat stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid 19 penting untuk dilakukan, karena stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang faktor-faktor penyebab stres akademik, gejala-gejala stres akademik yang sering dialami mahasiswa, dan memberikan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan pola penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bermaksud menggambarkan keadaan atau nilai satu atau lebih variabel secara mandiri. Dalam penelitian deskriptif peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2019).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun yang melakukan registrasi pada semester genap tahun akademik 2020/2021 berjumlah 777 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan mengacu pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa jika populasi diketahui jumlahnya maka besarnya sampel penelitian dapat menggunakan rumus Yamane dan Isaac and Michael. Berdasarkan tabel Isaac and Michael besarnya sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan taraf kepercayaan 10 % adalah 220.

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik Non Probability Sampling jenis Purposive Sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun yang melakukan registrasi, dan masih aktif mengikuti perkuliahan daring/online pada semester genap 2020/2021.

Variabel penelitian ini adalah stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid 19 yaitu suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dalam menghadapi pembelajaran online dimasa pandemi Covid 19, yang dimanifestasikan dalam gejala emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku.

Instrumen yang digunakan adalah skala tingkat stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut pendapat Selye (dalam Hardjana,1994) yaitu : gejala emosional, gejala kognitif atau mental, gejala fisiologis, dan gejala perilaku. Jumlah seluruh item dalam skala adalah 46 dengan rincian gejala emosional terdiri dari 11 item, gejala kognitif atau mental 10 item, gejala fisiologis 12 item, dan gejala perilaku 13 item. Skala tingkat stres disusun mengikuti model skala Likert yang terdiri dari empat kategori jawaban/respon yaitu : Sangat Sering (SS) diberi skor 4, Sering (S) diberi skor 3, Kadang-kadang (KD) diberi skor 2, dan Tidak Pernah (TP) diberi skor 1.

Pengujian instrumen dengan uji validitas menggunakan uji korelasi Product Moment dari Pearson dengan kriteria setiap butir soal alat ukur dikatakan valid jika nilai r hitung > nilai r kritis 0.3 (Sugiyono, 2019). Uji Reliabilitas instrumen menggunakan formula Alfa Cronbach. Kriteria reliabilitas menggunakan nilai r Alfa Cronbach dengan taraf signifikansi 5%. Dengan ketentuan harga r yang diperoleh paling tidak mencapai 0.60 (Nurgiyantoro, 2005). Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Tingkat stres digolongkan menjadi tiga kategori yaitu kategori berat, sedang, dan ringan dengan kriteria sebagai berikut

:

Tabel 1 Kategori Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Skor	Kategori
46 - 91	Ringan
92 – 137	Sedang
138 – 184	Berat

HASIL PENELITIAN

1. Profil Responden



Gambar 1. Profil responden berdasar jenis kelamin

Tabel 2. Profil responden berdasarkan Prodi nya

No	Prodi	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Manajemen	88	40%
2.	Farmasi	42	19%
3.	Akuntansi	22	10%
4.	Bimbingan Dan konseling	19	9%
5.	Psikologi	16	7%
6.	Bahasa Inggris	9	4%
7.	Biologi	7	3%
8.	Rekayasa Industri	7	3%
9.	Bahasa Indonesia	6	3%
10.	Pendidikan matematika	4	2%
	Total	220	100%

2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dari 46 item pernyataan dalam skala stres akademik terdapat 1 item yang tidak valid karena memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation kurang dari nilai kritis 0.3, dan 45 item valid karena memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation lebih dari nilai kritis 0.3. Skala stres akademik telah memenuhi syarat reliabilitas karena memiliki nilai Cronbach's Alpha hitung di atas 0.6 yaitu sebesar 0.947.

3. Faktor-faktor penyebab stres akademik

Tabel 3. Faktor penyebab stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun

No	Faktor penyebab stress (Stressor)	Jumlah	Persentase (%)
1	Tugas yang banyak dengan <i>deadline</i> waktu Waktu singkat	142	64.5%
2	Sulitnya berinteraksi dengan dosen ketika dihadapkan Dengan materi yang belum dipahami	135	61.4%
3	Merasa kurang focus belajar tanpa adanya interaksi Langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain.	128	58.2%
4	Sinyal yang kurang mendukung	116	52.7%
5	Biaya pengeluaran pulsa internet meningkat	109	49.5%
6	Materi yang disampaikan sulit dipahami	94	42.7%
7	Jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang Sekarang sedang dijalani	92	41.8%
8	Banyak gangguan ketika belajar di rumah	85	38.6%
9	Pembelajaran <i>online</i> kurang efektif	79	35.9%
10	Kekurangan kuota	71	32.3%
11	Komunikasi satu arah	36	16.4%
12	Mahasiswa tidak dipersiapkan sebelumnya Dalam pembelajaran <i>online</i>	28	12.7%
13	Kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi	22	10%

3. Gejala-gejala stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19.

Tabel 4. Gejala Stres Akademik Mahasiswa

NO	PERNYATAAN	SS	S	KD	TP
A	Gejala Emosional				
	1. Takut dan khawatir	20%	36.6%	36.8%	4.5%
	2. Gelisah atau cemas	20%	38.2%	37.3%	4.5%
	3. Mudah marah	20.9%	26.4%	42.7%	10%
	4. Kehilangan rasa ketertarikan Terhadap hal-hal yang ada di Sekitarnya.	16.8%	29.5%	33.2%	20.5%
	5. Membenci sekolah	5.5%	9.1%	35.9%	49.5%
	6. Tidak bergairah	11.8%	22.7%	44.5%	20.9%
	7. Gugup		14.15% 27.3%	44.1%	14.1%
	8. Mudah menyerang orang Dan bermusuhan	4.5%	5.9%	23.6%	65.9%
	9. Sangat peka dan mudah Tersinggung	10.5%	17.7%	49.1%	22.7%
	10. Merasa tidak aman dan was-was	9.5%	20%	43.2%	27.3%
	11. Merasa tidak nyaman.	10.9%	15.9%	41.4%	31.8%

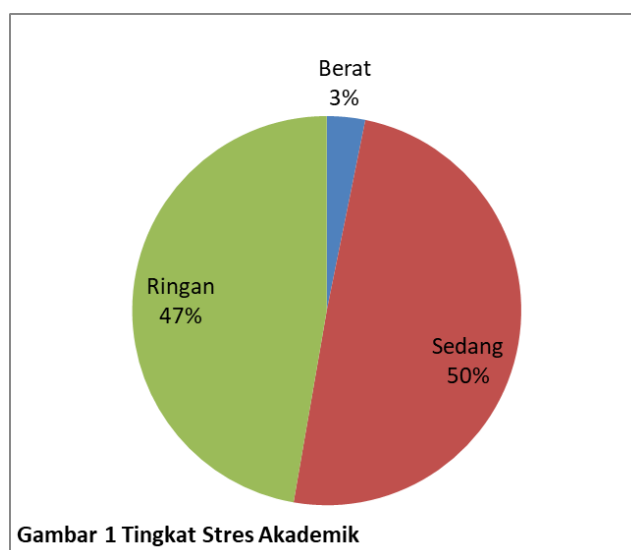
B	Gejala Koqnitip atau Mental				
	12. Ketidakmampuan berfikir	10%	24.1%	47.7%	18.2%
	13. Daya konsentrasi kurang, Susah berkonsentrasi	22.7%	32.3%	37.7%	7.3%
	14. Daya ingat menurun	15.5%	32.7%	42.3%	9.5%
	15. Suka melamun	11.4%	22.7%	40.5%	25.5%
	16. Mudah lupa / menjadi pelupa	16.4%	31.8%	44.1%	7.7%
	17. Pikiran kacau	17.7%	31.4%	38.6%	12.3%
	18. Produktivitas atau prestasi Belajar menurun	12.3%	28.2%	45%	14.5%
	19. Sering melakukan kesalahan Dalam berkerja.	9.1%	16.8%	57.3%	16.8%
	20. Sulit mengambil/membuat Keputusan	8.2%	20.9%	53.6%	17.3%
	21. Kehilangan rasa humor yang sehat	7.3%	16.8%	35%	40.9%
C	Gejala Fisiologis				
	22. Pusing atau sakit kepala	22.3%	28.6%	36.8%	12.3%
	23. Sakit perut, mual, muntah	8.2%	13.2%	34.5%	44.1%
	24. Susah bernafas	5.9%	6.8%	20%	67.3%
	25. Jantung berdebar	6.8%	15.5%	35.5%	42.3%
	26. Kehilangan nafsu makan	11.8%	15.9%	31.4%	40.9%
	27. Makan berlebihan	12.3%	14.5%	35.9%	37.3%
	28. Sulit buang air besar, sembelit	6.4%	11.4%	27.7%	54.5%
	29. Susah tidur, tidur tidak teratur	39.1%	30.5%	18.6%	11.8%
	30. Mimpi buruk	11.4%	15.9%	39.5%	33.2%
	31. Bangun terlalu awal	11.8%	22.7%	36.8%	28.6%
	32. Telapak tangan berkeringat	11.4%	8.6%	23.2%	56.8%
	33. Mudah lelah	21.4%	34.1%	30.5%	14.1%
B	Gejala Perilaku				
	34. Mudah menyalahkan orang lain.	3.6%	13.6%	35.9%	46.8%
	35. Menarik diri dari pergaulan dan Berdiam diri	7.7%	16.4%	39.5%	36.4%
	36. Merusak dan mengganggu	1.8%	2.7%	20.5%	75%
	37. Membolos sekolah/kuliah	2.3%	3.2%	14.1%	80.5%
	38. Berbohong	1.4%	10.5%	45.9%	42.3%
	39. Menarik-narik rambut	7.3%	10.5%	16.4%	65.9%
	40. Menggigit kuku	5.5%	2.3%	14.5%	77.7%
	41. Mengigau	2.3%	3.2%	18.2%	76.4%
	42. Menggertakkan gigi	2.7%	2.7%	10.5%	84.1%
	43. Suka mencari-cari kesalahan Orang lain atau suka menyerang Orang dengan kata-kata	2.7%	3.2%	20%	74.1%
	44. Tidak percaya pada orang lain, Kehilangan kepercayaan kepada Orang lain.	8.6%	17.7%	41.4%	32.3%

45. Mudah membatalkan janji Atau tidak memenuhinya	1.8%	5.9%	40.9%	51.4%
46. Mengambil sikap terlalu Membentengi dan Mempertahankan diri	10.9%	17.3%	34.5%	37.3%

4. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid 19.

Tabel 5. Tingkat stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun

Skor	Kategori	jumlah	Persentase
46 – 91	Ringan	104	47%
92 - 137	Sedang	109	50%
138 - 184	Berat	7	3%



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 13 faktor penyebab stres akademik terdapat 5 faktor terbesar yang menjadi penyebab stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 yaitu faktor : 1) tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat (64.5%); 2) sulitnya berinteraksi dengan dosen ketika dihadapkan dengan materi yang belum dipahami (61.4%); 3) merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain (58.2%); 4) sinyal yang kurang mendukung (52.7%); 5) biaya pengeluaran pulsa internet meningkat (49.5%).

Selanjutnya, pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 46 gejala stres akademik terdapat beberapa gejala stres yang sering dan sangat sering dialami oleh mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 yaitu 1) Gejala emosional meliputi : takut & khawatir (56.6%); gelisah & cemas (58.2%); 2) Gejala kognitif atau mental meliputi daya konsentrasi kurang, susah berkonsentrasi (55%); daya ingat menurun (48.2%); pikiran kacau

(49.1%); mudah lupa/menjadi pelupa (48.2%); 3) Gejala fisiologis meliputi: pusing/sakit kepala (50.9%); susah tidur/tidur tidak teratur (69.6%); mudah lelah (55.5%).

Tabel 5 dan gambar 1 memberikan gambaran bahwa tingkat stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 berada pada beberapa kategori yaitu ringan sebanyak 47%, kategori sedang sebanyak 50%, kategori berat 3%.

SIMPULAN

1. Terdapat 5 faktor terbesar yang menjadi penyebab stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 yaitu faktor: 1) tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat; 2) sulitnya berinteraksi dengan dosen ketika dihadapkan dengan materi yang belum dipahami; 3) merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain; 4) sinyal yang kurang mendukung; 5) biaya pengeluaran pulsa internet meningkat .
2. Gejala stres akademik yang sering dan sangat sering dialami oleh mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 yaitu: 1) Gejala emosional meliputi : takut & khawatir ; gelisah & cemas ; 2) Gejala kognitif atau mental meliputi daya konsentrasi kurang, susah berkonsentrasi; daya ingat menurun ; pikiran kacau ; mudah lupa/menjadi pelupa ; 3) Gejala fisiologis meliputi: pusing/sakit kepala; susah tidur/tidur tidak teratur ; mudah lelah .
3. Tingkat stres akademik mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 berada pada kategori ringan cenderung sedang.

SARAN

Mengacu pada hasil penelitian ini maka peneliti mengajukan beberapa saran yang berkaitan dengan pihak-pihak di bawah ini:

1. Bagi Pimpinan UKWMS Kampus Kota Madiun
 - a. Dapatnya diupayakan bantuan kuota internet bagi mahasiswa seluruh angkatan.
 - b. Memberikan perhatian atau perlakuan khusus bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori berat.
2. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

Memberikan bantuan layanan konseling bagi mahasiswa UKWMS Kampus Madiun terutama bagi mahasiswa yang mengalami stress akademik kategori berat.
3. Bagi para dosen UKWMS Kampus Kota Madiun
 - a. Hendaknya dalam memberikan tugas kuliah mempertimbangkan segi kuantitas tugas dan tingkat kompleksitas tugas dengan kecukupan waktu yang disediakan untuk menyelesaikannya.
 - b. Memberikan ruang dan waktu yang cukup bagi mahasiswa untuk berkonsultasi tentang masalah-masalah yang mungkin dihadapinya terlebih bagi mahasiswa yang mengalami tingkat stress berat.
4. Bagi mahasiswa UKWMS Kampus Kota Madiun
 - a. Aktif berkomunikasi dengan dosen maupun dengan teman, agar tidak merasa sendirian/terpisah dari komunitas.
 - b. Membiasakan diri untuk tidak menunda nunda dalam menyelesaikan tugas. Hindari prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. (2007). *Stres Akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Andiarna, F & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, Volume 16 Nomor 2, Desember 2020 (139-149)*. Surabaya : Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine, 2(3)*, 317–320
- Bariyyah, K. (2015). The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Academic-Stress of Students. *Addictive Disorders & Their Treatment, 14(4)*, 176-181.
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*, 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Calaguas, G. M. (201). Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Developmental Sciences, 1(5)*, 194-201.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*.
<https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Hardjana, Agus M. 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasanah, U, dkk.(2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol.8, No. 13. Agustus 2020. h. 299-306*. Semarang : Fikkes Universitas Muhamaddiyah
- Kompas.(2020). Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Mustofa dkk. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (studi terhadap Website pditt.belajar.kemdikbud.go.id. *Walisongo Journal of Information Technologi, 1(2)*, 151-160.
- Naserly, M. K. (2020). Implementasi Zoom, Google Classroom, Dan Whatsapp Group Dalam Mendukung Pembelajaran Daring (Online) Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris Lanjut. *Journal of Chemical Information and Modeling, 4(2)*, 155–165. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nizam. (2020). Optimalisasi Pembelajaran Daring untuk Merdeka Belajar. In Webinar 9 Mei
- Nurgiyantoro, B, dkk. (2005). *Statistik Terapan untuk Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora, 2(3)*, 10.
- Semiun, Y.(2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Sugiyono. (2019) . *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R & D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung : Alfabeta.