

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK DITINJAU DARI
PEMBELAJARAN SEBELUM DAN SESUDAH DARING PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI BERJENIS KELAMIN
LAKI-LAKI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu Syarat Untuk memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

SONIA SARTIKA DEWI SIREGAR

15.860.0067



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/11/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/11/22

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK DITINJAU DARI PEMBELAJARAN
SEBELUM DAN SESUDAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI BERJENIS KELAMIN LAKI-LAKI UNIVERSITAS MEDAN
AREA**

dipersiapkan dan disusun oleh
Sonia Sartika Dewi Siregar
158600067

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 30 September 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua


(Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

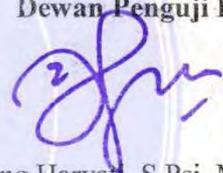
Sekretaris


(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi,
Psikolog)

Dewan Penguji I


(Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi)

Dewan Penguji II


(Endang Haryati, S.Psi, M. Psi)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 30 September 2022

Kepala Bagian


Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi Psikolog

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area


Hasanuddin, Ph. D

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sonia Sartika Dewi Siregar

NPM : 15.600.0067

Tahun Terdaftar : 2015

Program Studi : Perkembangan

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsure unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 30 September 2022



Sonia Sartika Dewi Siregar

15.600.0067

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sonia Sartika Dewi Siregar
NPM : 15.600.0067
Program Studi : Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Perbedaan Stres Akademik ditinjau dari pembelajaran sebelum dan sesudah daring pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Berjenis kelamin Laki-laki Universitas Medan Area** . Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan berhak menyimpan, mengalihkan media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 30 September 2022

Yang Menyatakan



(Sonia Sartika Dewi Siregar)

MOTTO

"Jangan kamu melihat hasil akhir

tetapi lihatlah perjalanan menuju hasil akhir tersebut"

"Jangan anggap sulit sesuatu yang mudah kamu jalani, karena itu hanya akan mempersulit setiap langkah dihidupmu"

"Ketika suatu masalah menghampiri kehidupanmu

janganlah kamu mengeluh, masalah akan lebih terasa semakin berat jika kamu selalu mengeluhkannya".

"Lebih baik gunakan waktu dan energi untuk melakukan sesuatu dari pada terus-terusan menunggu seseorang untuk menolongmu"

"Ubahlah hidupmu mulai hari ini, jangan bertaruh dimasa depan nanti dan bertindaklah sekarang tanpa menunda-nunda lagi".

"Kegagalan ada batu loncatan menuju kesuksesan".

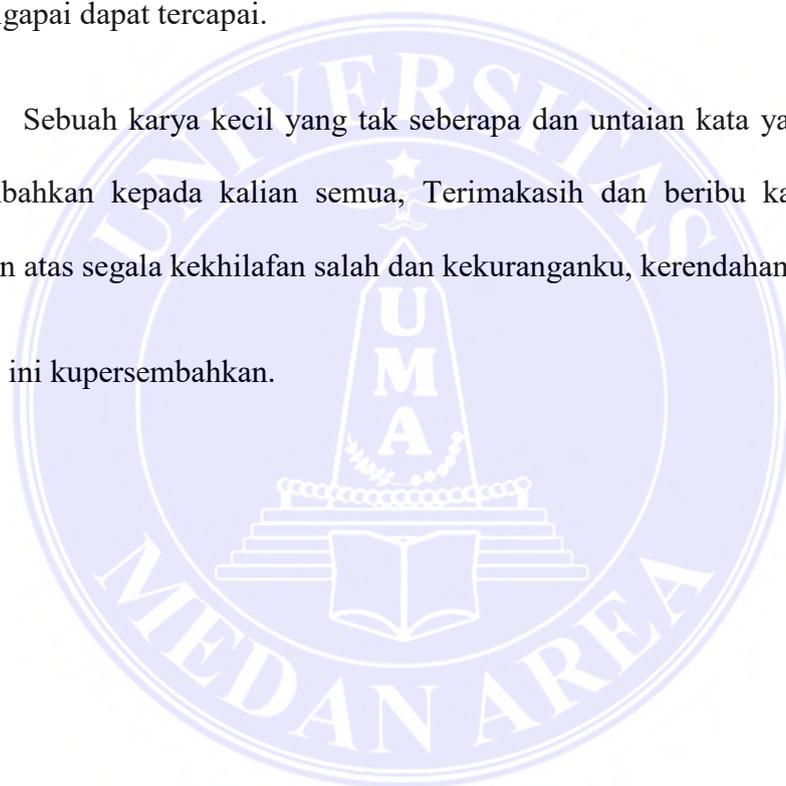
PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrahim...

Untuk sebuah harapan yang harus dicapai, jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah masa depan yang akan digapai, agar hidup lebih bermakna, tanpa angan semu belaka. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa agar apa yang akan digapai dapat tercapai.

Sebuah karya kecil yang tak seberapa dan untaian kata yang dapat saya persembahkan kepada kalian semua, Terimakasih dan beribu kata maaf saya ucapkan atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kerendahan hati ini.

Skripsi ini kupersembahkan.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar, selanjutnya peneliti menyadari tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak penyusunan skripsi tidak dapat berjalan baik. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan-bantuan dan bimbingan moril dan materil. Maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimah kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA. selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan M.Eng.Msc. selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak, Hasanuddin, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku ketua sidang yang telah memberikan banyak masukan bagi penulis, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu sabar membimbing selama pengerjaan skripsi ini.
5. Ibu Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog, selaku sekretaris yang sudah berkenan menjadi notulen dan memberikan saran dalam sidang meja hijau.
6. Ibu Eryanti Novita, S.Psi., M.Psikolog selaku penguji I dan dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan bagi penulis, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu sabar membimbing selama pengerjaan skripsi ini.
7. Ibu Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, selaku penguji II yang sudah berkenan memberikan saran dalam meja hijau.

8. Terimakasih banyak yang amat sangat tidak bisa diungkapkan untuk orangtuaku tercinta mama Suri Hayati yang selalu memberikanku semangat, dukungan, nasihat, doa serta kasih sayang sehingga pada akhirnya aku bisa menyelesaikan pendidikan dengan baik, dan Al-fatimah untuk Ayahandaku Alm. Sangkot Siregar
9. Terimakasih kepada saudara-saudari tersayang, Rizky Anandha Putri Siregar, adinda Putri Ramadhani Siregar, , adik M. Reza Fahlevi Siregar atas segala macam upaya kalian untuk membuat ku semangat dalam mengerjakan skripsi / kewajiban ini. Al-fatima buat kakak Almh Melisa Novita Putri Susanti Siregar dan adik yang tersayang Alm M. Satria Andi Saputra Siregar Makasih juga doanya ya.
10. Terimakasih juga kepada Suami tercinta Abdul Rajab Harahap yang tidak pernah menyerah dan selalu membuat diriku bersemangat serta buah hati sholeha Alesha Reni Hibatillah Harahap.
11. Terimakasih untuk teman-teman, para sahabat, rekan organisasi, dll, yang sudah memotivasi, menginspirasi, dan memberikan masukan dan kritik.
12. Terimakasih banyak semoga kita bisa meraih sukses bersama dimasa depan, aamiin

Saya menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik tata tulis maupun isinya, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga amal budi baik semuanya yang diberikan kepada peneliti mendapat pahala ganda dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu psikologi.

Hormat Saya



Sonia Sartika Dewi Siregar
15.860.0067

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Sonia Sartika Dewi Siregar dilahirkan di Medan Pada tanggal 23 Desember 1998, beragama Islam, anak kandung dari Ayahanda Alm. Sangkot Siregar dan Ibunda Suri Hayati. Peneliti merupakan anak ke empat dari enam bersaudara.

Peneliti memulai pendidikan sekolah dasar tahun 2003 di SD Swasta Muhammadiyah 31 Medan. Tahun 2009 memulai pendidikan di jenjang menengah pertama di SMP Kartika I-2 Medan setelah menyelesaikan sekolah, peneliti melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 12, Medan dan selesai pada tahun 2015.

Setelah tamat sekolah menengah atas, penulis mendaftar masuk ke universitas Medan Area dengan jurusan psikologi. Di tahun 2018, peneliti kuliah sembari bekerja di Dinas Pekerjaan Umum (PU) selama satu tahun.

ABSTRAK

PERBEDAAN STRES AKADEMIK DITINJAU DARI PEMBELAJARAN SEBELUM DAN SESUDAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI BERJENIS KELAMIN LAKI-LAKI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:

SONIA SARTIKA DEWI SIREGAR
NPM: 15 860 0067

Pada penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan stres akademik mahasiswa sebelum daring dan sesudah daring di Universitas Medan Area Fakultas Psikologi. Sampel penelitian sebanyak 31 mahasiswa, dengan hipotesis: Adanya perbedaan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi kelas C1 di tinjau sebelum daring dan setelah kegiatan daring. Penelitian ini disusun berdasarkan metode skala Likert dengan menggunakan skala Aspek stres akademik menurut Sun, Dunne dan How (2011) : Tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan uji *teknik independent sample test* atau disebut juga dengan uji T. Setelah dilakukan analisis data maka diperoleh hasil penelitian : Adanya perbedaan stres akademik antara mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area yang di tinjau dari pembelajaran daring dan sebelum daring, dimana $T = 2.897$, dengan signifikansi $p = 0.009 < 0,050$. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan yaitu adanya perbedaan sebelum dan sesudah pembelajaran daring, diterima.

Kata kunci: Stres Akademik, Sebelum daring dan Sesudah daring

ABSTRACT

DIFFERENCES IN ACADEMIC STRESS REVIEWING FROM ONLINE BEFORE AND AFTER LEARNING IN FACULTY OF PSYCHOLOGY STUDENTS OF THE MALE SEX UNIVERSITY OF MEDAN AREA

SONIA SARTIKA DEWI SIREGAR
NPM: 15 860 0067

This study aims to see the difference in student academic stress before and after being online at the University of Medan Area, Faculty of Psychology. The research sample was 31 students, with the hypothesis: There is a difference in academic stress before and after online activities. This study was compiled based on the Likert scale method using the Aspects of Faith scale according to Syaifuddin (2019): Ideological, Intellectual, Ritualistic, Experimental, Consequential, Community. To test the proposed hypothesis, it is done by using the independent T test technique. After analyzing the data, the research results obtained: There is a difference in faith between before participating in the organization and after participating, where $T = 2.897$, with a significant $p = 0.009 < 0.050$. This means that the hypothesis proposed is that there is a difference in faith before participating in the organization and after participating in the organization, is accepted.

Keywords: Academic Stress, Before online and After online

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN ii

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI iii

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI vi

MOTTO/PERSEMBAHAN v

DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii

KATA PENGANTAR..... viii

ABSTRAK..... xi

DAFTAR ISI..... xiii

DAFTAR TABEL xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Batasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa..... 10

1. Pengertian Mahasiswa 10

2. Ciri-ciri Mahasiswa 12

3. Peran Mahasiswa 12

B. Stres Akademik 13

1. Pengertian Stres Akademik 13

2. Komponen Stres Akademik 14

3. Ciri-ciri Stres Akademik 15

4. Faktor Stres Akademik 17

5. Tahapan Stres 19

6. Aspek Stres Akademik 21

C. Pembelajaran Daring 26

1. Pengertian Daring.....	26
2. Ketentuan Pembelajaran Daring.....	27
3. Ciri-ciri pembelajaran daring	28
D. Kerangka Konseptual.....	31
E. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	33
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	34
D. Subjek Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Metode Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	39
B. Persiapan Penelitian	40
C. Pelaksanaan Penelitian	45
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	46
E. Pembahasan.....	50
F. Metode Analisis Data	36

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	60
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Item Stres Akademik.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Pernyataan Stres akademik Sebelum uji coba	41
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Pernyataan Stres akademik sebelum daring Setelah Uji Validitas	44
Tabel 4.3 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Stres akademik setelah daring Setelah Uji Validitas	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Stres akademik	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Stres Akademik.....	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Independent Sample	48
Tabel 4.8 Tabel Kriteria	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pembelajaran secara daring di implementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah atau perguruan tinggi untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadi, 2020).

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metode daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Corona virus disease (Covid-19).

Pada pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Kondisi kesehatan masyarakat terkait penularan Covid-19 dibagi menjadi enam kelompok yaitu orang sehat, orang tanpa gejala, orang dalam pemantauan, pasien dalam pengawasan, dan orang yang positif Covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali di China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar hampir ke semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini (WHO, 2020).

Untuk melakukan pencegahan Covid-19 ini semua orang harus dapat mematuhi protokol kesehatan dan melakukan social distancing serta *physical distancing* dengan tidak melakukan aktivitas yang dilakukan diluar rumah. Salah satunya Negara Indonesia juga telah melakukan dan menerapkan *Lock down* dengan memberlakukan PSBB atau yang bisa disebut dengan pembatasan sosial beskala besar. Pemerintah telah mengeluarkan surat edarannya dengan memerintahkan seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan dirumah dan bekerja dari rumah. Institusi pendidikan baik itu dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu.

Pembelajaran daring ini terjadi secara tiba-tiba dan tanpa adanya persiapan terlebih dahulu dari pihak mahasiswa, sehingga mahasiswa sangat merasakan dampak akibat dari Covid-19 ini. Karna semua kegiatan perkuliahan, harus dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan dan tidak menggunakan sistem tatap muka langsung dengan pendidik dan mahasiswa dituntut untuk harus serba bisa dalam menyesuaikan selama proses pembelajaran dialihkan secara daring. Yang mana mahasiswa harus bisa cepat, tanggap dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan selama daring dengan berbagai flatform.

Pembelajaran secara daring di implementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan kampus, terutama pada kampus di Universitas Medan Area yang telah mengantisipasi virus corona dengan cara mengalihkan seluruh pembelajaran untuk dialihkan secara daring. Penugasan ini dilakukan dengan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama Whatsapp Group,

Google Classroom maupun Xcloud. Dalam kondisi darurat karena adanya virus corona seperti sekarang ini, bentuk penugasan yang dipandang efektif dalam pembelajaran jarak jauh.

Beberapa peristiwa selama hidup kita hampir selalu penuh dengan stres. Semua ini diacu sebagai peristiwa-peristiwa kehidupan, sebagian besar tidak terhindarkan dan kita harus beradaptasi atau menyesuaikan hidup untuk mengatasinya. Peristiwa-peristiwa kehidupan tersebut harus dihadapi, misalnya sakit, kehilangan seseorang, ketidak harmonisan perkawinan, masalah anak, kesulitan keuangan, pindah rumah dan salah satunya adalah pemberian tugas yang dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa di masa pandemik.

Yusuf (2011) mengemukakan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Bingku, T.A dkk, 2014). Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension, yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus (Simbolon, 2015).

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Stres saat menjadi atribut kehidupan modern karena stres telah menjadi bagian kehidupan yang umum dan tidak dapat terelakkan. 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, 2014).

Ciri-ciri dalam stres, seseorang merasakan beberapa gejala fisik, gejala emosi seperti sakit kepala, keadaan lemas, sakit perut, depresi, panic, dan berada dalam titik jenuh. Selain ciri-ciri, stress akademik bersumber meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan (Purwati, S. 2012). Pada tingkat stres yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran dan peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa (Goff, A., M., 2011).

Mahasiswa di Universitas Medan Area yang sedang menjalankan daring merasa bahwa pihak kampus yang mengambil keputusan daring pada saat pandemik merupakan pilihan yang tepat, akan tetapi dengan seiring waktu merasa kurang efektif. Mahasiswa tidak fokus dalam proses pembelajaran karena dalam pembelajaran secara daring para pengajar dan para mahasiswa lainnya tidak memberikan ilmu secara jelas, kemudian juga mahasiswa lebih banyak diberikan tugas yang lebih banyak dibandingkan dengan pembelajaran sebelum daring.

Pembelajaran daring pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara 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; Utami et al., 2020). Tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online (Kompas, 2020).

Stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani, 2016).

Fenomena stres akademik ini juga di rasakan oleh mahasiswa Universitas Medan Area kelas C1 stambuk 2019, saat kondisi pandemik para mahasiswa dan mahasiswi dituntut untuk belajar melalui daring atau online dengan bertatap muka, maka para dosen memberikan tugas pekerjaan rumah yang nantinya di kumpul via *email*, *Google Classroom* ataupun melalui *Whatsapp* sehingga dosen menekankan kepada pendidik agar dapat belajar melalui tugas pekerjaan yang diberikan. Akan tetapi karena banyaknya pemberian tugas pekerjaan rumah yang

diberikan oleh dosen, tidak sedikit para mahasiswa maupun mahasiswi menjadi stres karena adanya penekanan belajar secara daring dan beban tugas yang diberikan dosen terlalu banyak dibandingkan sebelum daring diadakan.

Pada saat pembelajaran sebelum daring diadakan, mahasiswa yang bekerja tidak begitu mengalami stres karena beban pemberian tugas tidak banyak dan tim pengajar memberikan waktu pengumpulan tugas yang dapat di kondisikan oleh mahasiswa yang bekerja.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Menurut Kaplan dan Sadock (Affum-osei et al., 2014) Stres menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stres Akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan

terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko (Aryani, 2016).

Selain Fenomena yang telah dijelaskan mengenai pemberian tugas yang banyak dibandingkan sebelum pembelajaran daring di lakukan, peneliti juga mewawancarai mahasiswa kelas C1 stambuk 2019, beberapa mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring mengeluhkan bahwa pembelajaran daring yang cukup lama tidak efektif dalam pemberian ilmu, dan pada saat ujian nilai kekhawatiran nilai.

Adapun beberapa hasil kutipan wawancara yang dilakukan peneliti kepada siswa:

“Semenjak Corona ini kami daring kak, banyak kali tugas yang dikasih dosen dosen ini. Cobalah kakak pikir, satu dosen ngasih tugas. Ada berapa dosen masuk kelas, belum lagi tugas dari kantor yang kemarin itu WFH” (DR, Mei 2021)

“Yang buat stres kak kalau udah semua tugas numpuk dalam satu hari, disini aku lihat dosennya mau semua dikerjakan, mau semua cepat siap, tapi ngga ada dikasih kami kelonggaran waktu sedikit” (RR, Juni 2021)

Dari beberapa hasil wawancara yang dilakukan peneliti, fenomena yang terjadi adalah adanya stres yang dialami oleh mahasiswa karena pemberian beban tugas dan beban pekerjaan yang dilakukan pada mahasiswa sehingga mahasiswa merasa tertekan dalam belajar sehingga stres tersebut mengakibatkan kekhawatiran mahasiswa terhadap nilai karena pembelajaran daring kedepannya tidak akan efektif, sehingga banyak mahasiswa yang mengeluhkan dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Acep Roni Hamdani dan Asep Priatna (2020) tentang pembelajaran daring penuh (full online) sebagai dampak dari Covid-19 mengatakan bahwa daring kurang efektif dilakukan, dikarenakan belum ada persiapan maksimal dari segi regulasi, pelaksana dilapangan, dan juga siswa, serta berbagai infrastruktur pendukung pembelajaran daring, maka tingkat efektifitas pembelajaran sekitar 66,97 %, perlu adanya peningkatkan kembali agar pembelajaran lebih efektif guna peningkatan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Litbang Kompas, sebanyak 28,3% siswa mengalami stres jika sistem ini berlangsung lama (Mediana, 2020). Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Yusof dan Rahim (dalam Hasanah et al., 2020) bahwa stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen.

Dengan adanya fenomena yang terjadi dan dilakukannya observasi tempat dan wawancara yang sudah dilakukan oleh beberapa mahasiswa membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut di kampus tersebut dengan memuat judul **“Perbedaan stres Akademik ditinjau dari Pembelajaran sebelum dan sesudah Daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi berjenis kelamin Laki-laki di Universitas Medan”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang dijelaskan pada latar belakang, masalah yang timbul yaitu para mahasiswa pemberian beban tugas Pekerjaan Rumah yang

banyak oleh dosennya karena pembelajaran daring dan mahasiswa yang di teliti beraktivitas bekerja.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah pada penelitian ini hanya di batasi pada perbedaan stres akademik mahasiswa yang di tinjau dari pembelajaran daring. Adapun mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa stambuk 2019 kelas C1(Malam).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Perbedaan antara stres akademik yang ditinjau pembelajaran daring dan sebelum pembelajaran daring berlangsung pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki di Universitas Medan Area?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut mengenai apakah adanya perbedaan stres akademik mahasiswa Universitas Medan Area dalam pembelajaran daring dan pembelajaran tidak daring.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan mempunyai manfaat baik bagi peneliti maupun pihak-pihak yang terkait. Adapun manfaat yang dapat diambil adalah:

1. Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi ilmu psikologi dan memberikan beberapa kontribusi kepada peneliti lain guna mengembangkan penelitian mengenai tingkat stres ditinjau dari pemberian tugas.

2. Praktis

a. Bagi Kampus

Hasil penelitian ini juga bisa menjadi bahan referensi dan informasi bagi lembaga pendidikan mengenai tingkat stres mahasiswa pada pembelajaran daring dan tidak daring.

b. Bagi Peneliti

Dapat memberikan beberapa manfaat terhadap ilmu pengetahuan dan wawasan terhadap peneliti maupun pembaca, khususnya dibidang psikologi perkembangan dan psikologi pada umumnya.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan penambahan informasi bagi masyarakat mengenai stress akademik yang dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin laki-laki di Universitas Medan Area

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1 Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino, 2006). Desmita (2010) mengatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Secara umum stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup (Mumpuni & Wulandari, 2010). Santrock (2003) mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang terhadap suatu kejadian yang memicu stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu. Kemudian, apabila stres yang diakibatkan karena akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008).

Menurut Agnihstri (2018), stres akademik adalah tekanan yang berhubungan dengan beberapa kegagalan pada akademik misalnya siswa banyak adanya tuntutan akademis di sekolah, menjawab pertanyaan di kelas,

menunjukkan diri di kelas, memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua.

Menurut Sinaga (2015) stres akademik ialah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mencontek, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian.

Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, (2017) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa yang menimbulkan rasa takut terhadap guru yang mengajar.

Berdasarkan pengertian dari para pendapat yang telah di jelaskan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan yang menuntut pola seseorang yang melebihi batas kemampuan sehingga membuat individu mengalami tekanan.

2. Komponen Stres Akademik

Menurut (Agnihstri,2018) menjelaskan bahwa komponen dari stres akademik terdiri dari beberapa,yaitu;

- a. Frustrasi akademik (Academic Frustration) Keadaan yang merugikan tujuan pencapaian.
- b. Konflik akademik (Academic Conflict) Hasil dari pemikiran yang berbeda sehingga mengeluarkan respon yang sesuai untuk mencapai tujuan akademik.
- c. Tekanan akademik (Academic Pressure) Siswa mengalami tekanan yang berat dari waktu dan energy untuk pencapaian akademik.

d. Kecemasan Akademik (Academic Anxiety) Ketakutan akan akademis yang berpengaruh dalam prestasi akademik, juga berbahaya terhadap kesehatan mental dan masalah fisik yang terkait dengan stres. Sedangkan menurut Hardjana(2014), stress akademik bisa muncul dengan sendirinya karena memiliki beberapa komponen seperti;

a. Fisikal

Fisikal Hal-hal yang dapat dilihat, serta perilaku individu yang dapat diamati, dikenal sebagai aspek fisik. Hipertensi ditandai dengan keringat berlebih, tekanan darah tinggi, sulit tidur dan buang air besar, serta sesak di pembuluh darah dan sakit kepala.

b) Emosional

Komponen emosional berkaitan dengan perasaan yang dialami individu dalam menanggapi sesuatu. Stres akademik memiliki komponen emosional yang mudah dialami, seperti putus asa, melankolis, dan marah; suasana hati berubah dengan cepat, dan akibatnya terjadi kelelahan.

c) Intelektual Mempelajari hal-hal baru merupakan komponen penting dari sifat intelektual seseorang. Aspek ini juga terkait dengan proses mental individu. Stres akademik dapat mempersulit orang untuk fokus dan mengingat informasi, yang mengakibatkan penurunan kualitas pekerjaan mereka secara keseluruhan.

d) Interpersonal

Komponen interpersonal dari kepribadian seseorang mengacu pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain. Siswa yang stres akan mengalami kesulitan bersosialisasi dan berkomunikasi karena perjuangan mereka di kelas. Orang lebih rentan untuk menyerang orang lain dan kurang siap untuk menerima tanggung jawab atas tindakan mereka ketika mereka kehilangan kepercayaan pada diri mereka sendiri dan orang lain.

Dari yang dijelaskan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa komponen stres akademik terdiri frustasi akademik, konflik akademik, tekanan akademik, kecemasan akademik, fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal.

3. Ciri-ciri Stres Akademik

Stres akademik yang di alami oleh mahasiswa atau pelajar memiliki ciri-ciri ataupun gejala yang menyangkut kesehatan fisik dan kekuatan mental. Individu yang mengalami stres akademik bisa mengalami nervous dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu tersebut sering menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. (Rika, 2019) mengatakan bahwa stres akademik memiliki tiga ciri-ciri, yaitu perilaku/tindakan, emosi/perasaan, dan fisik/fisiologi. Sedangkan menurut (Goliszek, 2005) stres akademik memiliki gejala menjadi tiga kategori yaitu:

a. Gejala fisik Sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar.

b. Gejala emosi Depresi, panic, khawatir, jenuh, sering menangis, marah, mimpi buruk, gelisah terhadap hal-hal kecil dan sikap agresif yang tidak normal.

c. Gejala perilaku Dahi berkerut, gelak tawa gelisah bernada tinggi, menggigit kuku, berjalan mondar-mandir, merokok secara berlebihan.

Sedangkan Menurut (Farida,2014) menyatakan bahwa gejala-gejala dari stres akademik adalah:

a. Gejala badan: sakit kepala, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dan sejumlah gejala lain.

b. Gejala emosional: sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas akan sesuatu, was-was, sering khawatir yang berlebihan, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah atau jengkel, mudah menangis, gelisah dan pandangan putus asa.

c. Gejala sosial: menarik diri dari pergaulan sosial saat stres, mudah bertengkar, dll

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa stres akademik mempunyai gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala fisik. Sedangkan menurut yang lain stres memiliki gejala badan, gejala emosional, dan gejala sosial. Dari gejala-gejala tersebut, dapat dilihat

bahwa ciri-ciri antara gejala emosional dan gejala suasana hati atau perasaan (afeksi) adalah sama. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres akademik meliputi gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial.

4. Faktor Stres Akademik

Menurut Alvin (2007), terdapat penyebab stres akademik yaitu :

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 mengendalikan 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 yang sifatnya pesimis.

3.) Keyakinan, Menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar 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 tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu jam belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam Negara, tetapi tidak menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2.) Dorongan untuk prestasi tinggi

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

3.) Dorongan status sosial

4.) Pendidikan selalu menjadi symbol 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 dikenal, disukai, 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 orang tua, dan diabaikan oleh teman sebaya.

5.) Orangtua saling berlomba

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

Berdasarkan pengertian dari para pendapat yang telah di jelaskan, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri terjadinya stres karena faktor internal seperti pola pikir, kepribadian dan keyakinan, sedangkan dari eksternal seperti pelajaran lebih padat, desakan orangtua, dorongan dari orang sekitar dan status sosial.

5. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan baik di rumah, lingkungan kerja, ataupun di lingkungan sosial. Hardjana (2002) merumuskan stres sebagai general adaptation syndrome (GAS) atau sindrom penyesuaian umum.

Apabila faktor penyebab stres tidak dapat diatasi dan faktor penyebab tersebut terlalu besar, maka terjadi reaksi tubuh yaitu GAS (General Adaptation Syndrom) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan, dan tahap kelelahan yang bekerja untuk melindungi individu agar dapat

bertahan hidup. Hawari (2001) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti: merasa letih waktu bangun tidur pagi, merasa mudah lelah dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Tahapan stres yang merupakan kelanjutan dari stres tahap II dengan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang

harus sudah berkonsultasi dan mendapat terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Merupakan tahapan stres yaitu keluhan-keluhan stres tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit, karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat serta akan muncul gejala-gejala: pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, negativisme, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap V Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI Tahap ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah: debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas, seluruh

tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.

Berdasarkan pengertian dari para pendapat yang telah di jelaskan, dapat disimpulkan bahwa tahapan stres memiliki 6 tahapan yang membuat terjadinya reaksi waspada, melawan dan kelelahan.

6. Aspek Stres Akademik

Stres akademik Terdapat dua aspek(Sarafino dan Smith, 2012), yaitu:

a. Aspek Biologis Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stresor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Cannon (Sarafino dan Smith, 2012) memberikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat. Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

b. Aspek Psikososial Stres timbul adanya pengaruh dari lingkungan. Stres dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

1) Kognitif

Banyak individu yang telah mengalami reaksi dalam stres, misalnya stres ketika ujian sekolah, individu sering mengabaikan atau salah

menafsirkan informasi penting dalam sebuah pertanyaan, serta mengalami kesulitan mengingat jawaban individu yang telah dipelajari sebelumnya. Tingginya stres pada individu dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

2) Emosi

(Sarafino dan Smith, 2012) menyatakan bahwa emosi dapat berkaitan dengan stres. Individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi. Menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012), aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, hilang rasa humor yang ada, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Cohen dan Spacapan (Sarafino dan Smith, 2012) mengatakan stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Menurut (Safaria dan Saputra, 2012) bahwa individu tampak dari perilaku sering membolos, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka nyontek, merokok takut bertemu guru menyendiri dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Sedangkan menurut (Hardjana, 2002) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

a) Fisikal Aspek

Fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b) Emosional Aspek

Emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres

akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta terjadi burn out.

c) Intelektual Aspek

Intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d) Interpersonal Aspek

Interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Menurut (Sun, Dunne dan Hou, 2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

a) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

b) Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

c) Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e) Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia

tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas, stres akademik mencakup beberapa aspek yaitu, aspek biologis dan aspek psikososial. Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas. Peneliti menggunakan aspek-aspek stres akademik menurut (Sun, Dunne dan Hou, 2011) dikarenakan aspek tersebut menjelaskan aspek-aspek stres akademik secara detail dan mudah untuk dipahami. Selain itu, aspek-aspek yang dijelaskan mampu menjelaskan stres akademik.

B. Pembelajaran Daring (Online)

1. Pengertian Daring

Pemerintah telah membuat kebijakan yakni physical distancing yang diantaranya berupa kebijakan khusus para peserta didik dimulai dari TK, SD, SMP, SMA sampai PT belajar dari rumah. Pendidik/guru, dosen, siswa, mahasiswa serta orang tua, berinteraksi melalui teknologi. Kebijakan ini menjadi hal yang tentu membuat para pendidik untuk gencar melatih dan membiasakan diri terhadap perubahan yang akan terjadi.

Sejalan dengan hal tersebut bekerja dari rumah, belajar dari rumah, beribadah dari rumah dan menjaga jarak dan kesehatan diri diberlakukan. Sekolah dan universitas sebagai lembaga pendidikan formal tentu harus merespon dan mengambil sikap pada situasi ini dengan tepat. Aktivitas pembelajaran di sekolah dan universitas di seluruh Indonesia dihentikan, sebagaimana tertuang dalam

Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat (Kossasy, 2020)

Seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh melalui via daring. Istilah dalam pembelajaran daring itu sendiri yakni suatu singkatan dari pembelajaran yang dilakukan dalam jaringan (daring) yang menggunakan bantuan teknologi dalam proses pelaksanaannya (Ivanova dkk, 2020).

Pembelajaran Daring sangat dikenal di kalangan masyarakat dan akademik dengan istilah pembelajaran online (online learning). Istilah lain yang sangat umum diketahui adalah pembelajaran jarak jauh (learning distance). Pembelajaran Daring merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan dimana pengajar dan yang diajar tidak bertatap muka secara langsung.

Menurut (Kuntarto,2017) pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi multimedia, kelas virtual, CD ROM, streaming video, pesan suara, email dan telepon konferensi, teks online animasi, dan video streaming online”

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran daring merupakan pembelajaran jarak jauh melalui salah satu aplikasi penyedia melalui jaringan internet.

2. Ketentuan Pembelajaran Daring

Ketentuan pembelajaran Daring telah diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Surat Edaran Nomor

4 Tahun 2020 tentang batasan-batasan dalam pelaksanaan pembelajaran Daring. Adapun batas-batasannya sebagai berikut:

- a. Mahasiswa tidak dibebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas
- b. Pembelajaran dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.
- c. Difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai covid-19.
- d. Tugas dan aktivitas disesuaikan dengan minat dan kondisi siswa, serta mempertimbangkan kesenjangan akses dan fasilitas belajar di rumah.
- e. Bukti atau Produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dari guru, tanpa harus berupa skor/nilai kuantitatif.

Berdasarkan pengertian dari para pendapat yang telah di jelaskan, dapat disimpulkan ketentuan pembelajaran daring memiliki batasan seperti tidak dibebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian, pembelajaran dilaksanakan untuk memberikan minat dan kondisi.

3. Ciri-ciri pembelajaran daring

Menurut pendapat (Mustofa, Chodzirin, & Sayekti, 2019) menyebutkan karakteristik dalam pembelajaran daring antara lain:

- 1) Materi ajar disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia,

- 2) Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti video conferencing, chats rooms, atau discussion forums,
- 3) Digunakan untuk belajar pada waktu dan tempat maya,
- 4) Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM untuk meningkatkan komunikasi belajar,
- 5) Materi ajar relatif mudah diperbaharui,
- 6) Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator,
- 7) Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal,
- 8) Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet

Selain itu Rusma dalam Herayanti, Fuadunnazmi, & Habibi (2017) mengatakan bahwa karakteristik dalam pembelajaran elearning antara lain:

- 1) Interactivity (interaktivitas),
- 2) Independency (kemandirian),
- 3) Accessibility (aksesibilitas),
- 4) Enrichment (pengayaan).

Pembelajaran daring harus dilakukan sesuai dengan tata cara pembelajaran jarak jauh. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (PERMENDIKBUD) nomor 109 tahun 2013, ciri-ciri dari pembelajaran daring adalah:

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

Dari penjelasan tentang karakteristik/ciri dari pembelajaran daring maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik/ciri pembelajaran daring yaitu dengan menggunakan media elektronik, pembelajaran yang dilaksanakan menggunakan

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

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Pada masa remaja, peran individu secara umum adalah sebagai seorang pelajar atau mahasiswa. Menurut Asrori dan Ali (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Kehidupan tahun pertama di perguruan tinggi sebagai seorang mahasiswa cukup terasa perbedaannya setelah sebelumnya menyangkut status sebagai siswa sekolah menengah. Mereka pada umumnya merasakan beberapa perubahan yang cukup menonjol di masa awal memasuki dunia perkuliahan ini.

Kehidupan tahun pertama di perguruan tinggi sebagai mahasiswa cukup terasa perbedaannya setelah sebelumnya menyangkut status sebagai siswa sekolah menengah. Mereka pada umumnya merasakan beberapa perubahan yang cukup menonjol di masa awal memasuki dunia perkuliahan ini.

Menurut Willis, S (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (young adulthood). Turner dan Helms didalam Dariyo (2008) mengatakan pada tahap dewasa muda ada beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh setiap individu yang berada pada tahap ini. Salah satunya

mencari dan menemukan calon pasangan hidup. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk Indonesia, jumlah remaja umur 10-24 tahun sekitar 63,4 juta atau 26,8 % dari jumlah penduduk Indonesia dan sebanyak 23,3 juta diantaranya yaitu mahasiswa. Selain jumlahnya yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami mahasiswa, kelompok umur 10-24 tahun perlu mendapat perhatian khusus karena masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (BKKBN, 2010).

Menurut (Gunarsa, 2004), individu yang baru saja beralih status menjadi mahasiswa mengalami perbedaan dalam hal sistem pendidikan perguruan tinggi. Hal ini meliputi sistem pengajaran, kedisiplinan, serta hubungan antara mahasiswa dengan dosen. Kemudian dalam hal akademik, perubahan juga terjadi pada hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya.

Sebagai mahasiswa, individu diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang mempunyai intelektual yang tinggi, terampil, berpengetahuan, kreatif, serta menjadi tumpuan harapan dalam bersaing menghadapi era globalisasi yang semakin canggih ini.

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Taufik, 2010), sedangkan (Spica, 2008) mengatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi.

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah remaja yang berusia 17-40 tahun dan telah memasuki tahap perkembangan dewasa awal, dimana mereka diharuskan siap menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri, bekerja atau berkarir, dan melakukan hal-hal yang dilakukan orang dewasa lainnya.

2. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut (Ulfah, 2010) ciri-ciri mahasiswa adalah:

- a. Mahasiswa mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia.
- b. Mahasiswa diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat atau dalam dunia kerja.
- c. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan professional.
- d. Mahasiswa diharapkan menjadi penggerak bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat.

Sedangkan menurut (Saputra,2006) mahasiswa mempunyai ciri-ciri seperti rajin, tekun dalam proses belajar, sebagian waktu tersita dengan belajar baik di kampus, perpustakaan dan di rumah, tampil dengan gaya seorang intelektual baik cara bicara, menyampaikan pendapat atau berdebat, sedikit sulit memasuki kelompok lain di luar kelompok yang memiliki kesamaan prinsip.

Dari beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri mahasiswa yaitu seseorang yang mempunyai kemampuan belajar di perguruan tinggi dan tampil layaknya intelektual.

3. Peran Mahasiswa

Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan (2011), ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, sosial.

a. Peran intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, serta harapan masyarakat.

b. Peran moral

Mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

c. Peran sosial

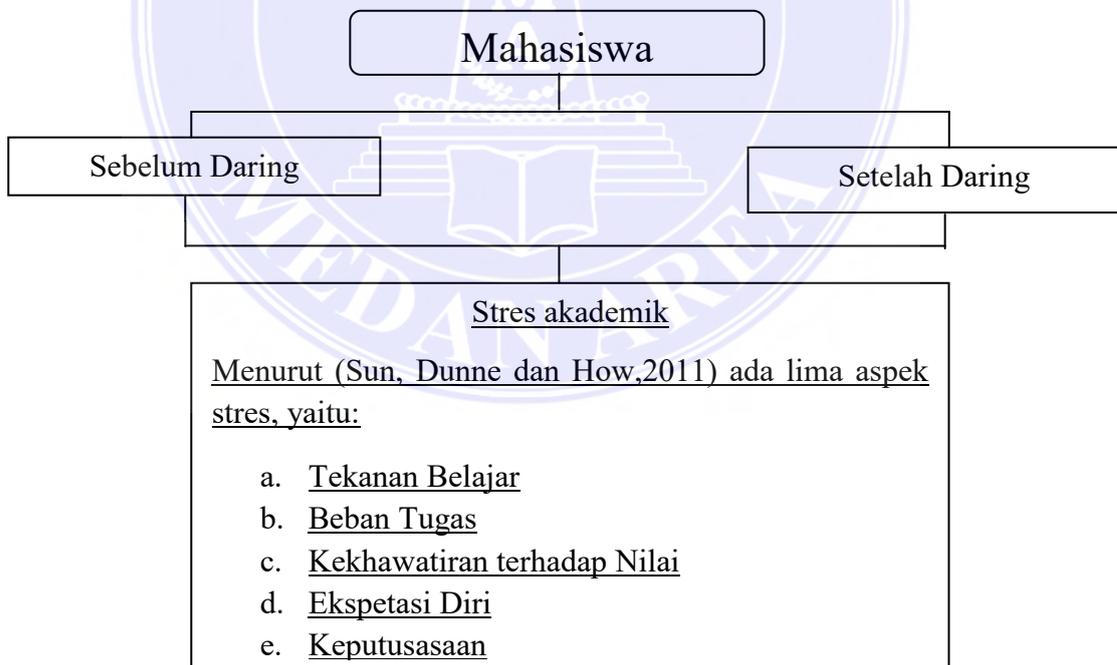
Mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat.

Menurut (Cahyono,2019) Mahasiswa memiliki tempat tersendiri di lingkungan masyarakat, namun bukan berarti memisahkan diri dari masyarakat. Oleh karena itu perlu dirumuskan perihal peran, fungsi, dan posisi mahasiswa untuk menentukan arah perjuangan dan kontribusi mahasiswa tersebut. Ada 4

(empat) peran penting mahasiswa yang merupakan harapan dari masyarakat yakni peran sebagai *agent of change*, *social control*, *iron stock* dan *moral force*. Peran tersebut tentu saja untuk tidak diartikan sebagai peran berat ataupun disalah artikan yang pada ujungnya masyarakat antipati dengan kegiatan yang diselenggarakan oleh mahasiswa.

Berdasarkan pengertian dari para pendapat yang telah di jelaskan, dapat disimpulkan bahwa peran mahasiswa berupa intelektual, baik itu fungsi dan posisi mahasiswa, moral, sosial, dan agent perubahan untuk kedepannya yang dapat mengontrol di lingkungan sosial.

D. Kerangka konseptual



Sumber diolah oleh peneliti

Gambar 2.2
Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Ada perbedaan stress akademik ditinjau dari pembelajaran sebelum dan sesudah daring pada mahasiswa laki-laki dengan asumsi stress akademik mahasiswa pada saat sebelum daring lebih rendah dari pada sesudah daring.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dan dianalisis menggunakan statistik SPSS 20.0. Menurut (Sugiyono, 2014) bahwa metode penelitian kuantitatif umumnya memiliki analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian uji beda bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian uji beda ataupun uji komparasi yaitu untuk melihat apakah ada perbedaan antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2003).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2008) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yang digunakan dalam pengujian hipotesis sebagai berikut:

1. Variabel terikat (Y) : Stres Akademik
2. Variabel bebas (X) : Pembelajaran Daring (Online)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut (Azwar, 2003) definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.

Definisi Operasional Variabel dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang disiapkan.

1 Stres Akademik

Stres Akademik merupakan suatu keadaan yang menuntut pola seseorang yang melebihi batas kemampuan sehingga membuat individu mengalami tekanan. Aspek stres akademik terdiri Tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan di tarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Dalam populasi penelitian ini adalah mahasiswa berjenis kelamin laki-laki Universitas Medan Area Fakultas Psikologi stambuk 2019 kelas C1 sebanyak 31 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang terpilih mewakili populasi (Yusuf, 2014). Bila Populasi besar maka peneliti tidak mungkin

mempelajari semua karena adanya keterbatasan dana, tenaga, waktu, dan juga masa-masa pandemi. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sample yang akan diambil untuk diteliti harus betul-betul dapat mewakili sehingga sampel yang akan peneliti teliti berjumlah 31 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, Menurut Sugiyono (2009:63), teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode skala. Dimana skala adalah suatu daftar yang terdiri atas sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan kondisi yang tidak diketahui.

Penelitian ini menggunakan skala Model *Likert*. Skala ini merupakan model skala pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai sikap (Sugiyono, 2014) Prosedur skala dengan metode Likert didasari oleh dua asumsi yaitu:

1. Setiap pernyataan sikap yang disepakati sebagai pernyataan yang favourable (mendukung) atau yang unfavourable (tidak mendukung).

2. Jawaban dari individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot yang lebih tinggi daripada jawaban yang diberikan oleh responden yang mempunyai sikap negatif.

Setiap pernyataan memiliki 4 alternatif jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan favourable diberi rentangan nilai 4-1 dan pernyataan yang bersifat unfavourable diberi rentangan nilai 1-4. Uraian diatas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1
Penilaian Item Stres Akademik

Favorable	Nilai	Unfavorable	Nilai
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur :

1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Oleh karena itu, suatu instrumen yang valid akan mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan karena instrumen yang

menghasilkan data yang tidak sesuai dengan tujuan pengukuran akan menghasilkan validitas yang rendah (Arikunto, 2006).

Untuk mengetahui validitas angket maka peneliti menggunakan teknik statistik korelasi Product Moment.

Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap. Jika r hitung $\geq r$ tabel maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total maka item dinyatakan valid, dan sebaliknya jika r hitung $\leq r$ table maka intrumen atau item-item pertanyaan dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang di ukur memang belum berubah (Azwar, 2003).

Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai r_{xx} mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum reliabilitas yang dianggap

sudah cukup memuaskan jika ≥ 0.700 , dan dianggap tidak memuaskan apabila $< 0,700$.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Uji Independent T Test, dimana dalam penelitian ini yang menjadi jalur/klasifikasinya adalah Tingkat Stres. Tingkat Stres dengan kode 1 sebelum diberlakukan daring dan 2 setelah dilakukan daring disebut sebagai variabel bebas (X) Sedangkan variabel yang akan diukur atau variabel terikatnya (Y) di dalam bagan penulisannya dilambangkan dengan huruf Y. Berikut adalah bagan penelitian Uji Independent Sample Test.

Y	1
Y	2

Keterangan :

- 1 = Sebelum diberlakukan daring
- 2 = Setelah diberlakukan daring
- Y = Stres Akademik

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik Analisis Uji Independent T Test, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data-data penelitian, antara lain:

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan pengujian untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas untuk mengetahui suatu varians (keberagaman) data dari dua atau lebih yang bersifat homogen (sama) atau heterogen (tidak sama). Uji Homogenitas yang digunakan yaitu *Levene*.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Ada perbedaan antara stres akademik mahasiswa sebelum pembelajaran daring dan setelah di Universitas Medan Area, dimana t hasil = 2.897 dengan signifikan $p = 0.009 < 0,050$.
2. Pada uji T dengan melihat empirik, bahwa sebelum diberlakukan daring memiliki hasil 83.22 sedangkan setelah pembelajaran daring hasilnya 121.15 sehingga pembelajaran daring membuat mahasiswa lebih stress pada akademik
3. hipotesis yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan stres akademik sebelum daring dan sesudah daring di Universitas Medan Area terbukti (diterima).
4. Mahasiswa berjenis kelamin laki-laki di Universitas Medan Area memiliki tingkat stres yang lebih tinggi pada saat diberlakukan pembelajaran daring dibandingkan pembelajaran luring.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan hasil penelitian maka dapat dikembangkan beberapa saran atau masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam penelitian ini. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambahan keilmuan psikologi khususnya teori tentang stres akademik Ditinjau sebelum dan sesudah daring. Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

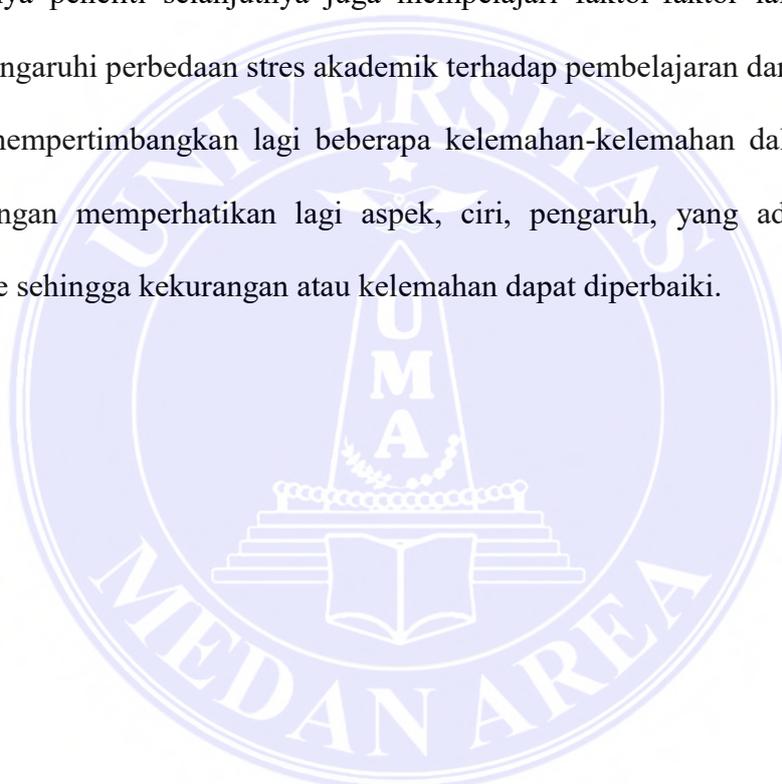
Bagi mahasiswa, diharapkan dapat membuat pikiran lebih rileks dan mengatur waktu dalam pengerjaan tugas yang diberikan dosen sehingga dapat diharapkan para mahasiswa bisa mengurangi stres akademik karena kondisi ataupun hal lainnya. Dan juga kepada subjek ataupun mahasiswa lainnya yang merasakan terjadi stres akademik, lebih sharing atau membuat kelompok belajar atau group sehingga dapat mengurangi gejala atau dampak dari stres akademik terjadi.

2. Saran kepada Universitas Medan Area

Pada Universitas dapat segera melakukan pembelajaran tatap muka atau luring kembali sehingga mahasiswa maupun para pengajar dapat bertatap muka secara langsung dalam melakukan kegiatan belajar mengajar. Dan kepada tenaga pengajar yang ada pada Universitas Medan Area, sekiranya dapat mengerti beban pada mahasiswa.

3. Saran kepada penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan stres akademik di tinjau dari sebelum daring dan sesudah daring, di harapkan untuk memperluas dan mengembangkan hasil dari penelitian baik dari segi tempat penelitian, waktu penelitian, dan juga data penelitiannya, Selain itu, sebaiknya peneliti selanjutnya juga mempelajari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perbedaan stres akademik terhadap pembelajaran daring dan luring yang mempertimbangkan lagi beberapa kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini, dengan memperhatikan lagi aspek, ciri, pengaruh, yang ada dalam satu variable sehingga kekurangan atau kelemahan dapat diperbaiki.



DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, Sanim, Sinaga (2015). Jurnal Manajemen dan Organisasi Vol.VI No.1 Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia (persero) Tbk Cabang Krekot.
- Agus M. Hardjana. Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres, (Yogyakarta, Kanisius, 1994), hal. 103.
- Amir, Taufik. (2010). Inovasi Pendidikan Melalui Problema Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pembelajaran di Era Pengetahuan. Jakarta: Kencana.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2003. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bagus Takwin. (2008). Menjadi Mahasiswa. Diakses dari http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18/Menjadi_Mahasiswa pada tanggal 2 Mei 2021, Jam 19.30 WIB
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2008). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148.
- Bingku, T.A., Bidjuni, H., dan Wowiling, F. (2014). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler Dengan Mahasiswa Ekstensi Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Universitas Sam Ratulangi Manado, Manado.
- Charismiadji. 2020. Hubungan Regulasi Emosi dengan Strss Akademik pada Mahasiswa Baru [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Dedi Holden Symbolon. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbasis Eksperimen Rill dan Laboratorium Virtual Terhadap Hasil Belajar Fisika SMA. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (Vol. 21, No: 3)
- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Goff, A.M. (2011). Stresor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 1548.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Ivanova, T., Gubanova, N., Shakirova, I., & Masitoh, F. (2020). Educational technology as one of the terms for enhancing public speaking skills. *Universidad y Sociedad*, 12(2), 154- 159.
- Kemendes RI. Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian, 2019 Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) § (2020)
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 03, 102.
- Mumpuni, Y., dan Wulandari, A.,2010. *Cara Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta : Andi
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. 151-159.
- Olejnik, S. N. L (2007) & Holschuh, J.P (2007). *College rules!2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New york: Ten Speed Press. Diakses dari http://books.google.co.id/books?id=h_cfDji4V6YC&pg=PA101&dq=stres+academic&hl=id&ei=5oezTK2CJse3cOiYtKwI&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=6&ved=0CD0Q6AEwBQ#v=onepage&q&f=false.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, 45–62.

- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. New York; John Wiley & Sons, Inc
- Siallagan, DF. (2011). "Fungsi dan Peranan Mahasiswa", www.academia.edu, diakses pada 30 April 2021
- Spica, Bima. (2008). *Perilaku prososial mahasiswa ditinjau dari empati dan dukungan sosial teman sebaya*. (Skripsi). Universitas Katolik Soegidjapranata. Semarang: Tidak diterbitkan.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Bisnis*. Cetakan Delapan Belas. ed. Revisi. Bandung: CV Alfabeta
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stres scale for adolescents : development, validity, and realibility with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29 (6), 534- 546.
- Ulfah, S.H. (2010). *Evikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.



Lampiran



LAMPIRAN A
Tabulasi Stres Akademik

	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	TOT AL
1	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	132
2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	136
3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	129
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	132
5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	136
6	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	134
7	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	138
8	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	136
9	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	138
10	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	136
11	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	138
12	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	140
13	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	137
14	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	138
15	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	142
16	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	3	2	136

17	3	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	136	
18	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	150	
19	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	133	
20	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	1	4	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	113	
21	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	4	2	1	2	3	2	2	3	3	129	
22	3	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	4	3	130	
23	2	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	4	1	4	123	
24	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	4	4	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	2	98
25	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	1	4	2	3	3	4	123
26	3	1	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	4	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	4	2	3	124	
27	2	2	2	2	3	4	3	4	4	2	1	3	1	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1	100	
28	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	124	
29	2	1	2	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	4	1	3	2	3	2	121	
30	3	2	3	4	2	4	2	4	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	1	4	2	3	2	4	122	
31	2	3	2	3	4	2	1	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	116	



LAMPIRAN B

Blue Print

Sonia Sartika Dewi Siregar - Perbedaan Stres Akademik Ditinjau Dari Pembelajaran Sebelum Dan Sesudah Daring...		AITEM		
VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR		
			FAVORABLE	UNFAVORABLE
Stres akademik	Tekanan Belajar	Tekanan yang dialami individu ketika sedang dalam pembelajaran	Saat dalam kegiatan belajar, saya mampu memahami pembelajaran yang diberikan	Saya tidak mengerti terhadap pembelajaran yang diberikan
			Saya merasa senang ketika belajar	Ketika memulai pembelajaran, saya bosan dan lelah
			Belajar bersama membuat saya lebih produktif dan cekatan	belajar membuat saya semakin tidak karuan
	Beban Tugas	Tugas pekerjaan rumah yang diberikan berlebih kepada individu	Ketika diberikan tugas pekerjaan rumah, saya langsung segera mengerjakan tugas tersebut pada hari itu juga	Saya jarang mengerjakan tugas yang diberikan
			Saya tidak menjadi beban pada saat mengerjakan tugas rumah	Tugas pekerjaan rumah yang diberikan membuat saya terbebani
			saya bersedia mengerjakan pekerjaan rumah yang berlebih	Saya meras terpaksa apabila belajar dan menyelesaikan pekerjaan rumah
	Kekhawatiran terhadap Nilai	Nilai berpengaruh terhadap kecemasan	Saya banyak belajar untuk mendapatkan nilai yang baik	Saya tidak mementingkan nilai, yang penting selesai membuat saya sakit kepala

Sonia Sartika Dewi Siregar - Perbedaan	Stres Akademik Ditinjau	Dari Pembelajaran Sebelum Dan Sesudah Daring...	Saya mengerjakan tugas dan belajar sangat giat	Saya mengerjakan tugas dengan terpaksa
			Laporan tugas yang banyak mampu saya selesaikan dengan waktu yang sedikit	Berkumpul bersama teman sangat penting daripada belajar
	Ekspektasi Diri	Memiliki pengharapan dan target yang di capai	Saya belajar dengan rajin agar berhasil	Impian saya tidak banyak
			Dalam waktu tertentu, saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik	Saya selalu mengerjakan tugas dengan terburu-buru
			Saya mampu menjadi terbaik dalam kelas	Saya lebih senang bermain game dari pada memikirkan masa depan
	Keputusan	Respon emosional ketika individu tidak mencapai keinginannya	Usaha saya belum maksimal dalam mencapai target	Saya tidak peduli terhadap keberhasilan saya
			Saya harus lebih baik lagi untuk kedepannya	Berpikir untuk masa depan merupakan impian bagi orang yang kutu buku
			Saya menjadi lebih semangat ketika impian saya belum tercapai	ketika impian saya tidak tercapai, saya menyerah



LAMPIRAN C
Skala Penelitian

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama (Inisial) :
2. Tempat, Tanggal lahir :
3. Umur :
4. Jenis Kelamin :
5. Bekerja/Tidak bekerja

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

SS : Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

TS : Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

STS : Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh : Setiap bangun tidur saya selalu berdoa

SS	<input checked="" type="checkbox"/>	TS	STS
----	-------------------------------------	----	-----

Tanda silang (X) merupakan seseorang itu merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saat dalam kegiatan belajar, saya mampu memahami pembelajaran yang diberikan	SS	S	TS	STS
2.	Ketika diberikan tugas pekerjaan rumah, saya langsung segera mengerjakan tugas tersebut pada hari itu juga	SS	S	TS	STS
3.	Tugas pekerjaan rumah yang diberikan membuat saya terbebani	SS	S	TS	STS
4.	Saya tidak mementingkan nilai, yang penting selesai	SS	S	TS	STS
5.	Saya merasa senang ketika belajar	SS	S	TS	STS
6.	Ketika memulai pembelajaran, saya bosan dan lelah	SS	S	TS	STS
7.	Belajar bersama membuat saya lebih produktif dan cekatan	SS	S	TS	STS
8.	Belajar membuat saya semakin tidak karuan	SS	S	TS	STS
9.	Saya tidak menjadi beban pada saat mengerjakan tugas rumah	SS	S	TS	STS
10.	Saya jarang mengerjakan tugas yang diberikan	SS	S	TS	STS
11.	Saya bersedia mengerjakan pekerjaan rumah yang berlebih	SS	S	TS	STS
12.	Saya tidak mengerti terhadap pembelajaran yang diberikan	SS	S	TS	STS
13.	Saya mengerjakan tugas dan belajar dengan sangat giat	SS	S	TS	STS
14.	Saya merasa terpaksa apabila belajar dan menyelesaikan pekerjaan rumah	SS	S	TS	STS
15.	Saya banyak belajar untuk mendapatkan nilai yang baik	SS	S	TS	STS
16.	Saya mengerjakan tugas dengan terpaksa	SS	S	TS	STS

17.	Saya belajar dengan rajin agar berhasil	SS	S	TS	STS
18.	Impian saya tidak banyak	SS	S	TS	STS
19.	Saya mampu menjadi terbaik dalam kelas	SS	S	TS	STS
20.	Berkumpul bersama teman sangat penting daripada belajar	SS	S	TS	STS
21.	Dalam waktu tertentu, saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik	SS	S	TS	STS
22.	Saya selalu mengerjakan tugas dengan terburu buru	SS	S	TS	STS
23.	Laporan tugas yang banyak mampu saya selesaikan dengan waktu yang sedikit	SS	S	TS	STS
24.	Saya lebih senang bermain game dari pada memikirkan masa depan	SS	S	TS	STS
25.	Saya harus lebih baik lagi untuk kedepannya	SS	S	TS	STS
26.	Saya tidak peduli terhadap keberhasilan saya	SS	S	TS	STS
27.	Usaha saya belum maximal dalam mencapai target	SS	S	TS	STS
28.	Berpikir untuk masa depan merupakan impian bagi orang yang kutu buku	SS	S	TS	STS
29	Melanjutkan mimpi untuk masa depan dibandingkan rebahan	SS	S	TS	STS
30	Belajar terus menerus agar tercapai hasil yang diinginkan	SS	S	TS	STS



LAMPIRAN D
UJI VALIDITAS DAN HOMOGENITAS

Scale: VALIDITAS DAN REABILITAS SEBELUM DARING**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	85.72	270.273	.327	.899
x2	85.56	264.448	.525	.896
x3	85.63	273.790	.357	.899
x4	85.72	261.693	.667	.894
x5	85.91	266.862	.381	.899
x6	85.94	276.060	.170	.901
x7	86.03	267.838	.444	.897
x8	85.19	266.544	.544	.896
x9	85.38	274.952	.201	.901
x10	86.28	269.112	.315	.900
x11	85.69	270.673	.340	.899
x12	86.06	268.448	.357	.899

x13	85.72	272.467	.326	.899
x14	86.06	272.577	.305	.899
x15	85.78	262.951	.422	.898
x16	85.66	267.265	.470	.897
x17	86.00	265.871	.421	.898
x18	85.59	266.765	.510	.897
x19	85.34	267.588	.510	.897
x20	86.03	267.644	.387	.898
x21	85.44	270.512	.458	.898
x22	86.28	270.338	.421	.898
x23	85.44	264.577	.603	.895
x24	85.75	259.548	.571	.895
x25	85.66	264.878	.460	.897
x26	86.22	273.531	.187	.902
x27	85.22	269.273	.413	.898
x28	86.06	261.480	.529	.896
x29	84.97	266.805	.505	.897
x30	85.41	261.926	.527	.896
x31	85.72	268.144	.424	.898

Scale: VALIDITAS DAN REABILITAS SETELAH PEMBELAJARAN DARING

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	100.56	250.254	.384	.873
x2	100.59	256.507	.158	.878
x3	100.97	252.676	.346	.874
x4	100.84	246.588	.522	.870
x5	100.69	246.931	.443	.872
x6	101.59	245.539	.407	.873
x7	101.16	250.136	.331	.874
x8	100.44	251.222	.361	.873
x9	100.75	246.194	.440	.872
x10	101.41	244.636	.440	.872
x11	101.25	250.516	.332	.874

x12	100.31	247.190	.434	.872
x13	100.94	252.383	.316	.874
x14	101.53	251.031	.329	.874
x15	100.50	241.871	.526	.870
x16	100.66	254.039	.338	.874
x17	100.66	254.362	.227	.876
x18	100.72	252.015	.445	.872
x19	100.69	251.899	.412	.873
x20	101.16	251.297	.289	.875
x21	100.66	255.072	.493	.873
x22	101.38	247.016	.430	.872
x23	100.38	256.565	.448	.874
x24	100.50	249.290	.390	.873
x25	100.09	253.443	.443	.873
x26	100.88	246.371	.325	.875
x27	100.19	256.415	.301	.875
x28	100.84	248.910	.282	.876
x29	100.84	242.459	.547	.869
x30	100.56	249.673	.419	.872

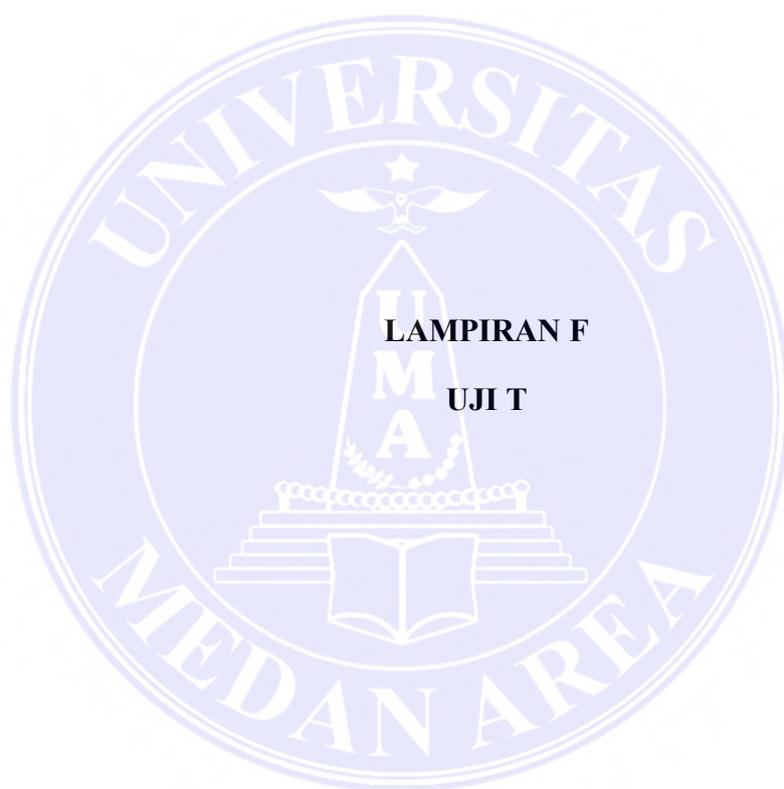


SCALE : NORMALITAS

Tests of Normality

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum daring	.093	31	.156	.931	31	.281
setelah daring	.072	31	.200	.966	31	.316





UJI T**Group Statistics**

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil Sebelum daring	31	104.63	23.192	4.100
setelah daring	31	120.28	23.682	4.186

Independent Samples Test

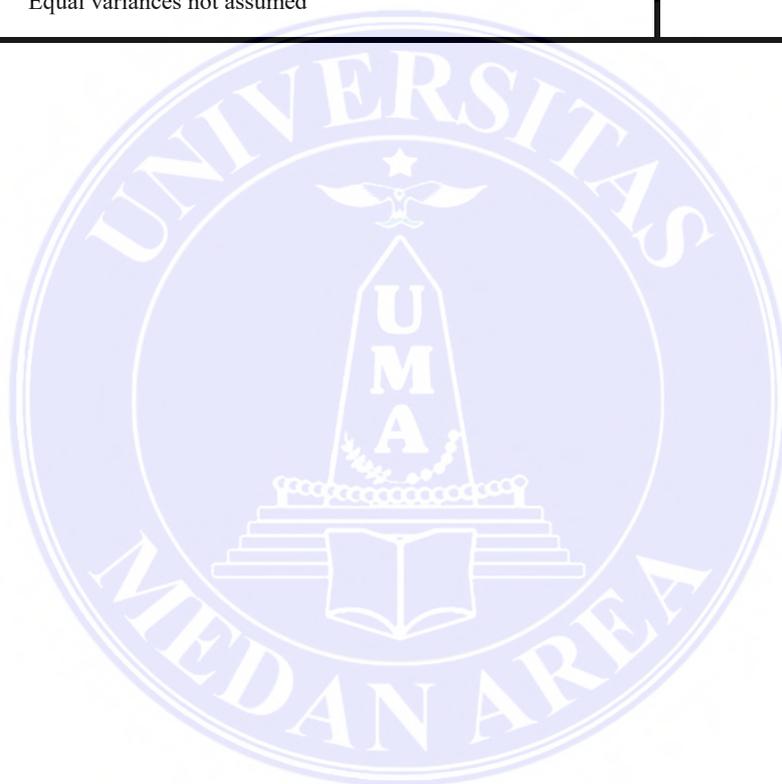
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
hasil Equal variances assumed	.737	.394	-2.672	62
Equal variances not assumed			-2.672	61.973

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
hasil Equal variances assumed	.010	-15.656	5.860	-27.369
Equal variances not assumed	.010	-15.656	5.860	-27.369

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
hasil	Equal variances assumed	-3.943
	Equal variances not assumed	-3.943





Test of Homogeneity of Variances

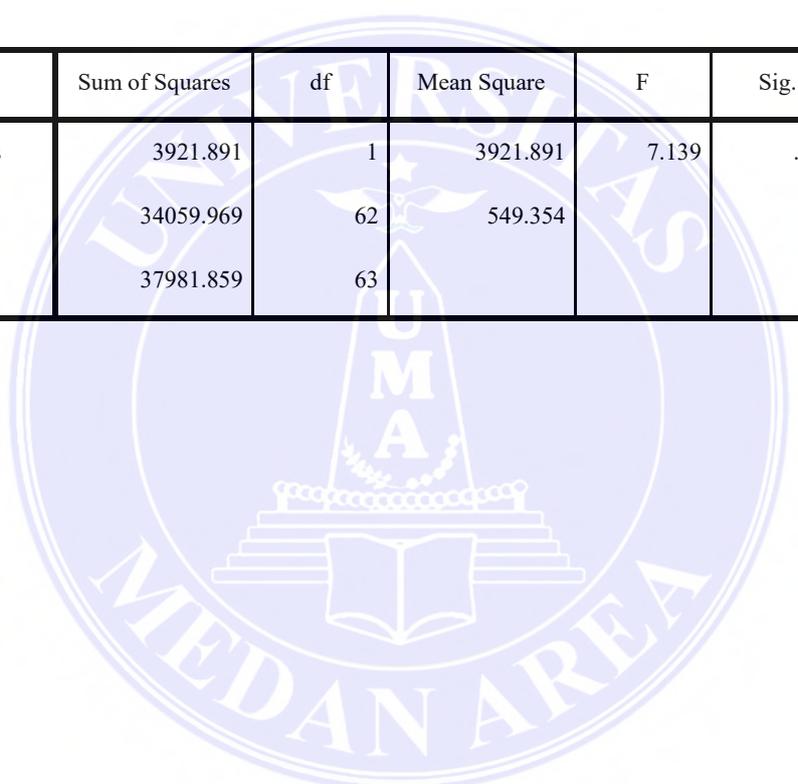
hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.737	1	62	.394

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3921.891	1	3921.891	7.139	.010
Within Groups	34059.969	62	549.354		
Total	37981.859	63			





LAMPIRAN H
SURAT KETERANGAN PENELITIAN

