Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 23(2), Juli 2023, 2006-2013
DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.3192

Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa FKM Undana Kupang Selama Masa Pandemi Covid-19 di Tahun 2022

Datu K. Tandirura, Serlie K. A. Littik, Diana Aipipidely
Universitas Nusa Cendana
Correspondence: iwantandirura2726@gmail.com, serlie.littik@staf.undana.ac.id, diana.aipipidely@staf.undana.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang selama masa pandemi *Covid-19* di tahun 2022. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 sebanyak 400 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala penyesuaian diri mahasiswa selama pembelajaran daring Rovika (2021) dan skala stres akademik selama pembelajaran daring milik Affani (2021) yang diadaptasi dari skala stres akademik milik Bedewy & Gabriel (2015). Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik (p-value=0,000; R^2 =0,198) dimana penyesuaian diri menyumbang 19,6% pada stres akademik yang di alami pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang tahun ajaran 2021/2022. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan maka diperlukan proses penyesuaian diri yang lebih baik bagi setiap mahasiswa selama pembelajaran akademik di masa pandemi *Covid-19* di tahun 2022.

Kata kunci : penyesuaian diri, stres akademik, mahasiswa

Abstract. *This study aims to determine the effect of adjustment to academic stress on students of the Faculty of Public Health, University of Nusa Cendana Kupang, during the Covid-19 pandemic in 2022. The participants in this study were 400 students of the Faculty of Public Health, University of Nusa Cendana Kupang, for the 2021/2022 academic year. People were selected using a simple random sampling technique. This study uses a quantitative approach with a scale of student adjustment during Rovika's online learning in 2021 and Affani's academic stress scale during online learning in 2021, adapted from Bedewy & Gabriel's (2015) academic stress scale. Data analysis used a simple linear regression test. The results showed that there was a positive influence between adjustment and academic stress (p-value = 0.000; R^2 = 0.198), where adjustment contributed 19.6% to academic stress experienced by students of the Faculty of Public Health, University of Nusa Cendana Kupang for the 2021/2022 academic year. The higher the perceived academic stress, the better adjustment process is needed for each student during academic learning during the Covid-19 pandemic in 2022.*

Keywords **:** *adjustment, academic stress, students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang didik dalam jenjang perguruan tinggi untuk menjadi calon pemimpin masa depan dengan harapan dapat berperan dalam memberikan kotribusi pada masyarakat (Hurlock, 2007; Putri dkk, 2021). Salah satu hambatan yang sangat dirasakan oleh setiap mahasiswa dalam kurun waktu tiga tahun ini adalah pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) (Putri dkk, 2021). Pemerintah Indonesia turut bertindak cepat dalam mengurangi penyebaran Covid-19 dengan menetapkan kebijakan seperti *social distancing* serta *physical distancing* dengan menutup tempat-tempat pusat kerumunan seperti pusat perbelanjaan, tempat wisata, dan tempat-tempat umum lainnya tidak terkecuali tempat-tempat dalam ruang lingkup lembaga pendidikan seperti sekolah hingga perguruan tinggi (Siahaan, 2020). Dampak penutupan lembaga pendidikan akibat pandemi Covid-19 berdampak besar dalam perubahan proses pembelajaran dan kurikulum pendidikan di Indonesia. Pada tingkat perguruan tinggi, gedung kampus ditutup dan setiap proses administratif maupun perkuliahan dilaksanakan secara daring/*online* bagi mahasiswa (Kurniati & Hamidah, 2021). Pembelajaran daring yang diberlakukan pada pertengahan tahun 2020

mulai berdampak pada mahasiswa seiring berjalannya waktu.

Stres adalah ekspresi respon tubuh terhadap tuntutan yang dialaminya dan merupakan mobilisasi atau pergerakan pertahanan tubuh untuk memungkinkan hal tersebut (Ginting, 1999). Stres akademik sering terjadi di kalangan mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Stres akademik adalah keadaan atau keadaan berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan akademik dengan sumber daya nyata yang dimiliki siswa/siswa, serta hilangnya minat terhadap sekolah. semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. dan lembaga pendidikan tinggi (Muslim, 2020). Kurikulum yang berubah, lingkungan yang baru bagi mahasiswa dan lingkungan belajar yang baru dapat menimbulkan stres akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Perubahan metode pembelajaran dari pembelajaran luring menjadi pembelajaran daring mengharuskan setiap mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri atau beradaptasi terhadap perubahan metode belajar. Apabila mahasiswa mengalami kegagalan atau ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan belajar baru maka dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa (Siswanto, 2007). Fajriani dkk (2020) menyatakan Attunement adalah proses dimana orang berupaya mengatasi kebutuhan internal mereka, ketegangan, frustrasi dan konflik untuk mencapai harmoni antara tuntutan lingkungan dan tuntutan diri mereka sendiri. Pada masa pandemi Covid-19, perubahan metode pembelajaran luring menjadi pembelajaran daring merupakan salah satu masalah penyesuaian diri yang umum dirasakan mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Hasil penelitian Erindana dkk (2021) pada 112 sampel mahasiswa menunjukkan bahwa 108 mahasiswa (96, 4%) diantaranya mengalami stres dalam tingkat sedang selama pembelajaran daring. Lebih lanjut penelitian Sari (dalam Erindana dkk., 2021) menunjukkan bahwa dari total 70 mahasiswa, 27 mahasiswa (38,75%) diantaranya mengalami stres sedang, 20 mahasiswa (28,57%) mengalami stres tingkat tinggi, dan 23 mahasiswa (32,86%) mengalami stres berart selama pembelajaran daring (Erindana dkk, 2021).

Fenomena pandemi Covid-19 secara khusus mengenai dampak penerapan pembelajaran daring pada mahasiswa merupakan fenomena permasalahan yang sudah umum dikaji peneliti lainnya. Namun pada awal tahun 2022, kasus-kasus positif Covid-19 mulai berkurang drastis dari total rata-rata kasus sebanyak 55.441 kasus per minggu pada tanggal 22 Febuari 2022 menjadi total rata-rata kasus sebanyak 665 kasus per minggu pada tanggal 22 April 2022 (Covid19.go.id, 2022). Penurunan kasus secara drastis yang terjadi dalam kurun waktu dua bulan ini terjadi karena sebagian besar masyarakat Indonesia telah mengikuti program vaksinasi Covid-19. Berdasarkan data progres vaksinasi Covid-19 masyarakat Indonesia per tanggal 10 Mei 2022, 95% masyarakat Indonesia telah divaksin Covid-19 dosis pertama dan 79% telah divaksin Covid-19 dosis kedua (Katadata.co.id, 2022). Penurunan kasus positif Covid-19 di Indonesia membuat sistem pembelajaran akademik dapat berlangsung sebagaimana mestinya. Berdasarkan Surat Edaran Mendikbudristek Nomor 3 tahun 2022 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19, dalam surat edaran ini pembelajaran dapat dilaksanakan secara daring dan juga luring namun terbatas yang diwajibkan hanya kepada pendidik, tenaga kependidikan, dan peserta didik yang telah divaksin hingga dosis kedua. Pada tingkat perguruan tinggi, Universitas Nusa Cendana Kupang telah menerapkan bentuk perkuliahan secara Hybrid atau pembelajaran secara luring dan daring pada mahasiswa pada tanggal 5 April 2022.

Perubahan metode pembelajaran baru secara luring, daring, maupun *hybrid* pada mahasiswa selama masa pandemi di tahun 2022 ini tentunya akan menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri lagi. Mahasiswa harus kembali menyesuaikan dengan perubahan waktu perkuliahan dengan cara pembelajaran yang berbeda setiap harinya, terkadang pada mata kuliah pertama mahasiswa akan melakukan pembelajaran secara luring kemudian mata kuliah berikutnya akan dilaksanakan secara daring hal ini membuat mahasiswa harus mempersiapkan diri lebih ekstra terhadap setiap tantangan dalam proses pembelajaran tidak hanya secara fisik namun juga psikis. Apabila mahasiswa gagal atau tidak mampu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan maka dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stres (Siswanto, 2007). Perubahan metode pembelajaran dari daring menjadi *hybrid* selama masa pandemi di tahun 2022 merupakan

suatu fenomena baru yang perlu dikaji lebih dalam terkait bagaimana pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik yang dirasakan setiap mahasiswa selama masa pandemi *Covid-19* di tahun 2022.

METODE

Desain yang diterapkan dipenelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan 2 (dua) variabel penelitian yakni penyesuaian diri sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen. Subjek dalam peneltian ini adalah 400 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang pada tahun ajaran 2021/2022 yang berusia 18-24 tahun. Alat ukur digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri mahasiswa selama pembelajaran daring milik Rovika (2021) yang terdiri dari 30 item pernyataan, serta skala stres akademik selama pembelajaran daring milik Affani (2021) yang diadaptasi dari skala stres akademik milik Bedewy & Gabriel (2015) yang terdiri dari 16 item pernyataan. Kedua skala instrumen telah disesuaikan dengan dampak penyesuaian diri dan stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Skala tersebut terdiri dari 5 pilihan yang dijawab dengan sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Skala tersebut dibagikan kepada responden mahasiswa telah lulus uji validitas dan reabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,751 untuk skala penyesuaian diri dan 0,752 untuk skala stres akademik. Data dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan nomor 2022264 – KEPK.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Usia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun ajaran 2021/2022

No	Usia	Jumlah	
		n	%
1.	18 tahun	42	10,5
2.	19 tahun	120	30
3.	20 tahun	119	29,75
4.	21 tahun	77	19,25
5.	22 tahun	42	10,5
Total		400	100

Sumber: data olahan

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia mahasiswa FKM Universitas Nusa Cendana dengan jumlah partisipan terbanyak adalah mahasiswa berusia 19 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah partisipan terbanyak berdasarkan tingkat semester adalah mahasiswa semester 7. Tabel 3 dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang tahun ajaran 2021/2022 memiliki tingkat penyesuaian diri yang berada pada kategori sedang selama pembelajaran akademik di masa pandemi covid-19 di tahun 2022.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Semester pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022

No	Semester	Jumlah	
		n	%
1.	1	30	7,5
2.	3	125	31,25
3.	5	108	27
4.	7	137	34,25
Total		400	100

Sumber: data olahan

Tabel 3
Distribusi Partisipan Berdasarkan Tingkat Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022

No	Penyesuaian Diri	Jumlah	
		n	%
1.	Rendah	0	0
2.	Sedang	350	87,5
3.	Tinggi	50	12,5
	Total	400	100

Sumber: data olahan

Tabel 4
Distribusi Tingkat Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 Berdasarkan Usia

		Sedang	Tinggi	Total
Usia	18 tahun	35	7	42
		8.8%	1.8%	10.5%
	19 tahun	107	13	120
		26.8%	3.2%	30.0%
	20 tahun	100	19	119
		25.0%	4.8%	29.8%
	21 tahun	71	6	77
		17.8%	1.5%	19.2%
	22 tahun	37	5	42
		9.2%	1.3%	10.5%
Total		350	50	400
		87.5%	12.5%	100.0%

Sumber: data olahan

Tabel 4 menjelaskan tidak terdapat perbedaan antara usia mahasiswa dalam proses penyesuaian diri terhadap pembelajaran akademik di tahun 2022 karena berada dalam kategori sedang. Tabel 5 menjelaskan tidak terdapat perbedaan antara perbedaan jenis kelamin mahasiswa dalam proses menyesuaikan diri terhadap pembelajaran akademik selama masa pandemi covid-19 di tahun 2022 karena berada dalam kategori sedang. Sedangkan Tabel 6 menjelaskan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7 dalam proses penyesuaian diri terhadap pembelajaran akademik selama masa pandemi *covid-19* di tahun 2022 karena berada dalam kategori sedang.

Tabel 5
Distribusi Tingkat Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 Berdasarkan Jenis Kelamin

		Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	118	22	140
		29.5%	5.5%	35.0%
	Perempuan	232	28	260
		58.0%	7.0%	65.0%
Total		350	50	400
		87.5%	12.5%	100.0%

Sumber: data olahan

Tabel 6
Distribusi Tingkat Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 Berdasarkan Semester

		Sedang	Tinggi	Total
Semester	1	28	2	30
		7.0%	.5%	7.5%
	3	103	22	125
		25.8%	5.5%	31.2%
	5	97	11	108
		24.2%	2.8%	27.0%
	7	122	15	137
		30.5%	3.8%	34.2%
Total		350	50	400
		87.5%	12.5%	100.0%

Sumber: data olahan

Tabel 7
Distribusi Partisipan Berdasarkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022

No	Stres Akademik	Jumlah	
		n	%
1.	Rendah	2	0,5
2.	Sedang	330	82,5
3.	Tinggi	68	17
Total		400	100

Sumber: data olahan

Tabel 7 menjelaskan dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang tahun ajaran 2021/2022 terdapat stress pada mahasiswa dalam bidang akademik pada kategori sedang. Tabel 8 menjelaskan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara usia mahasiswa dalam tingkat stres akademik terhadap pembelajaran akademik selama masa pandemi covid-19 di tahun 2022 karena berada dalam kategori sedang. Tabel 9 menjelaskan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan merasakan stres akademik yang berada dalam kategori sedang selama pembelajaran akademik di masa pandemi covid-19 tahun 2022. Sedangkan Tabel 10, tidak terdapat perbedaan stres akademik yang dirasakan secara signifikan pada mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7 terhadap proses pembelajaran akademik selama masa pandemi *covid-19* di tahun 2022 karena berada dalam kategori sedang.

Tabel 8
Distribusi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 Berdasarkan Usia

		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Usia	18 tahun	0	33	9	42
		0%	8.2%	2.2%	10.5%
	19 tahun	1	100	19	120
		0.2%	25.0%	4.8%	30.0%
	20 tahun	1	97	21	119
		0.2%	24.2%	5.2%	29.8%
	21 tahun	0	65	12	77

		0%	16.2%	3.0%	19.2%
	22 tahun	0	35	7	42
		0%	8.8%	1.8%	10.5%
Total		2	330	68	400
		0.5%	82.5%	17.0%	100.0%

Sumber: data olahan

Tabel 9
Distribusi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 Berdasarkan Jenis Kelamin

		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	114	26	140
		0%	28.5%	6.5%	35.0%
	Perempuan	2	216	42	260
		0.5%	54.0%	10.5%	65.0%
Total		2	330	68	400
		0.5%	82.5%	17.0%	100.0%

Sumber: data olahan

Tabel 10
Distribusi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang Tahun Ajaran 2021/2022 Berdasarkan Semester

		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Semester	1	1	25	4	30
		.2%	6.2%	1.0%	7.5%
	3	1	94	30	125
		.2%	23.5%	7.5%	31.2%
	5	0	92	16	108
		.0%	23.0%	4.0%	27.0%
	7	0	119	18	137
		.0%	29.8%	4.5%	34.2%
Total		2	330	68	400
		0.5%	82.5%	17.0%	100.0%

Sumber: data olahan

Tabel 11
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,445[a]	0,198	0,196	5,837

Sumber: data olahan

Tabel 12
Coefficients

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	18,874	3,529		5,349	0,000
	Penyesuaian diri	0,359	0,037	0,445	9,793	0,000

Sumber: data olahan

Tabel 11 menunjukkan regresi (R) antara kedua variabel sebesar 0,445 yang berarti hubungan kedua variabel penelitian berada pada kategori cukup. Nilai R^2 sebesar 0,198 menunjukkan bahwa variabel independen (penyesuaian diri) memberikan kontribusi pengaruh sebesar 19,8% terhadap variabel dependen (stres akademik). Sedangkan Tabel 12 diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,445 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik.

Pandemi covid-19 berdampak terhadap berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Perubahan ini mengakibatkan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Nusa Cendana Kupang Perlu beradaptasi dengan sistem baru dengan beberapa masalah dalam penerapannya. Pembelajaran yang awalnya offline menjadi online sehingga proses interaksi dalam pembelajaran berubah melalui Platform seperti WhatsApp, Telegram, Zoom, Meets, Google Classroom, dan lain-lain. perubahan metode pembelajaran luring menjadi pembelajaran daring merupakan salah satu masalah penyesuaian diri yang umum dirasakan mahasiswa (Andiarna dan Kusumawati, 2020). Hasil analisis data menunjukan pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. Adaptasi adalah cara bagaimana manusia menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Regulasi diri menekankan pada perubahan yang dilakukan orang terhadap dirinya sendiri karena mengikuti lingkungannya. Kategori penyesuaian akademik mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada tingkat sedang, yakni sebesar 87,5%. Penyesuaian diri yang dilakukan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang bertujuan untuk mengikuti dorongan dalam diri tiap individu untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupan, meningkatkan kemampuan menerima kenyataan lingkungan, kemampuan bertindak sesuai potensi dan kemampuan, Kemampuan untuk bertindak secara dinamis dan fleksibel daripada kaku, menumbuhkan rasa hormat kepada sesama manusia dan mampu bertindak sesuai dengan norma-norma yang dianut di lingkungannya, dalam hal ini adalah lingkungan kampus (Suryani, dkk., 2013).

Penyesuaian diri Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yang masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa perempuan mempunyai tingkat penyesuaian diri yang lebih baik daripada mahasiswa laki-laki. Ini karena fakta bahwa wanita lebih bugar daripada pria. Mereka cenderung lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan mereka. Penyesuaian diri berdasarkan usia paling banyak adalah pada usia 19 tahun masuk dalam kategori sedang, yakni sebesar 26,8% mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memasukai usia dewasa awal dan sesuai usi telah mampu menyesuikan diri terhadap lingkungan dn kebiasaan baru, khususnya dalam kasus pembelajaran dimasa pandemi Covid-19. Siswa pada usia ini berada pada usia dimana mereka dapat berpikir logis untuk memecahkan masalah yang dihadapinya (Erindana, Nashori & Tasaufi, 2021). Mampu berpikir positif tentang diri sendiri dan orang lain serta memecahkan masalah.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa secara umum partisipan pada variabel stres akademik paling banyak berada pada kategori sedang, yakni sebesar 82,5%. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh kebutuhan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Stres akademik memaparkan siswa pada beban kerja dan tuntutan yang berbeda pada tujuan dan pencapaian akademik mereka. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil subyektif dari ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan dan sumber daya nyata yang dimiliki siswa (Barseli, dkk., 2017). Faktor-faktor yang dapat membuat siswa stres selama pandemi Covid-19 antara lain: Lingkungan belajar yang berbeda dengan pembelajaran jarak jauh. Keterbatasan pemahaman siswa terhadap materi yang diterimanya juga berdampak signifikan dan menimbulkan stres. Kurangnya jadwal yang jelas juga membuat siswa resah dan akhirnya stres (Siahaan, 2020).

Persentase variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin, paling banyak adalah perempuan dalam kategori sedang. Perempuan memiliki kecenderungan untuk meningkatnya stress. sebab secara sistem hormonal, perempuan lebih banyak merasakan sesuatu secara emosional. Suatu hal yang direspon dengan emosional akan mengakibatkan stess. Berbeda dengan laki-laki yang cenderung memakain logika dalam menghadapi persoalan, maka tidak terlalu berdampak terhadap stress sesorang (Maulina dan Sari, 2018). Stres akademik dikaitkan dengan prestasi akademik yang kurang. Kami berekspansi ke Indonesia pada masa-masa awal pandemi Covid-19. Di Indonesia, pedoman pemerintah mewajibkan semua pelatihan dilakukan secara daring untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran daring menuntut siswa untuk lebih aktif belajar mandiri dengan mengikuti kelas daring. Siswa menerima banyak tugas, dan proses pembelajaran online memiliki banyak keterbatasan. Rasa frustasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran online membuat mahasiswa

merasa berat dan kesulitan memahami materi perkuliahan (Siahaan, 2020). Banyak mahasiswa merasa bahwa pengajaran tatap muka memudahkan mereka untuk memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini membuat siswa takut akan kemajuan akademiknya. Merasa gagal dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Tekanan untuk bisa belajar sendiri, konsentrasi untuk fokus pada penjelasan dosen selama perkuliahan, yang sering dibatasi lampu lalu lintas dan suara dosen tidak terdengar, serta tugas yang menumpuk sebagai nilai dalam proses pembelajaran. . Jenuh dengan sekolah, tekanan dari orang tua, dan meningkatnya biaya kuota internet, siswa mengalami stres dalam studi mereka. Siswa khawatir tentang nilai prestasi akademik, yang mengarah pada stres akademik (Widodo dan Nursaptini, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati & Hamidah (2021) dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi sebesar 35,9%. Tuntutan untuk dapat menguasai materi dan keterampilan dalam waktu singkat membuat Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang begitu terasa mendapat tekanan, sehingga timbul stress akademik. Sesuai dengan penelitian Andiarna & Kusumawati (2020) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Stres dan kecemasan di masa pandemi Covid-19 disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi cepat dan lambatnya seseorang beradaptasi, antara lain kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan. Kemampuan beradaptasi seseorang juga berperan dalam menghindari stres dan mempengaruhi bagaimana seseorang memutuskan bagaimana menghadapi emosi negatif yang muncul ketika menghadapi tantangan dan tekanan. Tuntutan akademik dan tanggung jawab kepada mahasiswa dapat menjadi sumber stres. Persyaratan akademik tersebut meliputi kegiatan non akademik seperti bersosialisasi, berkoordinasi, kegiatan ekstrakurikuler dan kerja sambilan. Kondisi berikut ini merupakan stressor mahasiswa. Situasi saat ini menuntut tim pengajar dan mahasiswa dapat menggunakan platform online yang disediakan kampus sebagai media pembelajaran. Banyak siswa merasa tertekan untuk memberikan tugas secara sistematis karena beberapa tim pengajar belum mengetahui cara menggunakan fitur online ini (Suwartika dkk, 2014). Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan adaptasi diri tingkat tinggi untuk mengatasi tekanan yang terkait dengan pembelajaran dan kebiasaan baru yang muncul dimasa pandemi covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa secara umum partisipan pada variabel stres akademik paling banyak berada pada kategori sedang, yakni sebesar 82,5%. Persentase variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin, paling banyak adalah perempuan dalam kategori sedang. Perempuan memiliki kecenderungan untuk meningkatnya stress. sebab secara sistem hormonal, perempuan lebih banyak merasakan sesuatu secara emosional. Suatu hal yang direspon dengan emosional akan mengakibatkan stres. Berbeda dengan laki-laki yang cenderung memakain logika dalam menghadapi persoalan, maka tidak terlalu berdampak terhadap stress sesorang. Hasil penelitian menunjukkan nilai R = 0,445 dengan p = 0,000<0,01 dan nilai R^2 sebesar 0,198. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

Affani, A. R. 2021. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Malang.

Andiarna, F., & Kusumawati, E. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi *Covid-19. Jurnal Psikologi*, *16*(2).

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *5*(3).

Covid19.go.id. 2022. *Peta Sebaran Covid-19 di Indonesia.*

Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. 2021. Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *4*(1).

Fajriani, Yulizar, Bahri, S., & Bakar, A. 2020. Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Daring di SMA

Laboratorium Unsyiah pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional*.

Ginting. 1999. *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya*, CV Andi Offset.

Katadata.co.id. 2022. *Progres Vaksinasi COVID-19*. https://katadata.co.id/data-corona

Kurniati, K., & Hamidah, H. 2021. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1).

Maulina, B., & Sari, D. R. 2018. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, *4*(1).

Muslim. 2020. Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 . *Jurnal Manajemen Bisnis*, *23*(2).

Putri, R. M., Sofah, R., AR, S., & Junaidi, I. A. 2021. Identifikasi Hambatan Belajar Mahasiswa Universitas Sriwijaya Pada Masa Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, *7*(3), 692.

Rovika, H. 2021. Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring/online di masa pandemi *Covid-19* pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.

Siahaan, M. 2020. Dampak Pandemi *Covid-19* Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, *1*(1).

Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. CV Andi Offset.

Suryani, L., Syahniar, & Zikra. 2013. Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Konselor*, *2*(1), 136–140.

Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. 2014. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing)*, *9*(3).

Widodo, A., & Nursaptini. 2020. Problematika Pembelajaran Daring Dalam Perspektif Mahasiswa. *Commun ACM*, *4*(2), 102–115.