

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA DOSEN UNIVERSITAS
YANG MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING
PADA MASA PANDEMI COVID 19**

Oleh;

Anggraini Dwi Larasati¹⁾, Madyo Maryoto²⁾, Noor Rochmah Ida Ayu³⁾

- 1) Program Studi Sarjana Keperawatan, UHB, Email: dwilarasatianggraini@gmail.com
- 2) Program Studi Sarjana Keperawatan, UHB, Email: madyomaryoto@uhb.ac.id
- 3) Program Studi Sarjana Keperawatan, UHB, Email: noorrochmah@uhb.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pembelajaran online efektif menekan penyebaran covid-19 di perguruan tinggi. Namun, tuntutan dan kendala selama proses perkuliahan atau pembelajaran online, menyebabkan dosen mengalami stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik pada dosen Universitas Harapan Bangsa yang melaksanakan pembelajaran online pada masa pandemi covid-19

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi cross sectional. Sampel yang digunakan adalah 50 sampel yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel

Hasil : Hasil penelitian mengungkapkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden perempuan, dengan usia dewasa awal dengan status tidak bekerja/dosen biasa dan dengan status tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal bersama keluarga inti. Sebagian besar responden dengan stres akademik sedang

Kesimpulan : Tenaga pengajar atau dosen terbiasa memberikan pembelajaran secara tatap muka sehingga dengan adanya perubahan metode pembelajaran membuat dosen menjadi cemas dan stress. Hal ini perlu mendapatkan perhatian guna mengatasi stress agar kejadian stress tidak bertambah banyak

Kata kunci; Stress Akademik, Dosen Universitas, Pandemi Covid-19

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA DOSEN UNIVERSITAS
YANG MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING
PADA MASA PANDEMI COVID 19**

Oleh;

Anggraini Dwi Larasati¹⁾, Madyo Maryoto²⁾, Noor Rochmah Ida Ayu³⁾

- 1) Program Studi Sarjana Keperawatan, UHB, Email: dwilarasatianggraini@gmail.com
- 2) Program Studi Sarjana Keperawatan, UHB, Email: madyomaryoto@uhb.ac.id
- 3) Program Studi Sarjana Keperawatan, UHB, Email: noorrochmah@uhb.ac.id

ABSTRACT

Background; *Online learning is effective in suppressing the spread of covid-19 in universities. However, the demands and obstacles during the lecture process or online learning, cause lecturers to experience stress. The purpose of this research is knowing the picture of academic stress on Harapan Bangsa University lecturers who carry out online learning during the covid-19 pandemic.*

Method; *This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional study approach. The sample used is 50 samples taken by purposive technique sampling. The research instrument used is a questionnaire. Data analysis was carried out by univariate analysis to see the frequency distribution of each variable.*

Result; *The results of the study revealed that the respondents in this study were dominated by female respondents, with early adulthood with non-job status/ordinary lecturers and with the status of residence, most of the respondents lived with their nuclear families. Most of the respondents with moderate academic stress.*

Conclusion:

Keywords: *Academic Stress, University Lecturers, Covid-19 Pandemic*

PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 (covid-19) merupakan krisis kesehatan utama bagi sebagian masyarakat global yang terdampak pada aspek sosial dan ekonomi (Livana *et al.*, 2020). *Covid-19* adalah salah satu penyakit menular yang menyerang sistem pernafasan manusia dan termasuk dalam *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)-CoV* dan *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)-CoV* yang sebelumnya dicirikan sebagai agen yang merupakan ancaman kesehatan masyarakat yang besar (Rothan & Byrareddy, 2020). Secara global sebanyak 235 negara terdapat kasus *covid-19* dan 37.704.153 jiwa terkonfirmasi positif serta 1.079.029 diantaranya meninggal (World Health Organization, 2020). Kasus terkonfirmasi positif *covid-19* di Indonesia hingga 8 Februari 2021 berjumlah 1.166.079, diantaranya yaitu sejumlah 963.028 kasus sudah dinyatakan sembuh dan sebanyak 31.763 kasus meninggal dunia (Gugus Covid-19, 2021).

Tingkat penularan dan kematian akibat infeksi *covid-19* lebih tinggi dibandingkan dengan SARS dan MERS (Mahase, 2020). Pemerintah berupaya untuk mencegah hal tersebut dengan isolasi sosial, berada dirumah, karantina dan penutupan instansi pendidikan (Livana *et al.*, 2020). Penutupan instansi pendidikan, tidak menandakan adanya

pemberhentian aktivitas di instansi pendidikan. Instansi pendidikan tetap dapat melaksanakan kegiatan akademik secara virtual dan meniadakan kegiatan yang bersifat tatap muka (Abidah *et al.*, 2020).

United Nation of Education, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO) memperkirakan terdapat sekitar 107 negara yang melakukan penutupan instansi pendidikan akibat *covid-19* termasuk di Indonesia (Viner *et al.*, 2020). Kegiatan pembelajaran yang bersifat administratif tetap dikerjakan secara jarak jauh atau *online* dengan menggunakan jaringan internet. Dosen juga tetap melaksanakan pembelajaran secara *online*, kegiatan ini sering disebut pembelajaran dalam jaringan (*daring*) (Firman, 2020).

Pembelajaran dalam jaringan (*daring*) merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet, *Local Area Network (LAN)*, *Wide Area Network (WAN)* sebagai metode penyampaian, interaksi, dan fasilitas serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya merupakan pembelajaran dalam jaringan (*daring*) (Mustofa *et al.*,

2019). Pembelajaran dalam jaringan (daring) dilakukan oleh dosen dan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat berinteraksi dengan dosen dari rumah masing-masing (Zhang *et al.*, 2020).

Pembelajaran dalam jaringan (daring) efektif untuk menekan penyebaran *covid-19* di perguruan tinggi (Sakti *et al.*, 2020). Pembelajaran daring merupakan program baru yang dilakukan di beberapa negara termasuk di Indonesia. Beberapa hambatan dirasakan oleh pengguna pembelajaran dalam jaringan (daring) seperti terkendala jaringan internet, keterbatasan fitur aplikasi pembelajaran daring, dan lain-lain (Nastiti & Hayati, 2020). Tuntutan dan hambatan selama proses perkuliahan atau pembelajaran secara daring, menyebabkan dosen dan mahasiswa mengalami stres. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan baik oleh dosen atau mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres (Harahap *et al.*, 2020).

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang

diterima sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017). Penelitian yang dilakukan Harahap *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa akademisi yang melakukan *online* atau daring dimasa *covid-19* mengalami stres dalam kategori sedang. Kondisi stres yang dialami seperti sulit tidur, penurunan daya ingat, serta penurunan konsentrasi. Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk memahami pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi akademisi. Stres yang tidak dapat diatasi akan berdampak aspek fisiologis seperti kualitas tidur yang buruk, sering merasakan sakit kepala. Pada aspek emosi yaitu mudah marah serta merasa cemas, pada aspek kognitif berupa penurunan konsentrasi dan mudah lupa, dan pada aspek perilaku yaitu melakukan penundaan pekerjaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamzah (2020) memperlihatkan adanya hubungan antara usia, jenis kelamin, status tempat tinggal dan jabatan terhadap stres akademik pada akademisi. Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi *et al.*, (2017) bahwa terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, status tempat tinggal serta jabatan terhadap stres akademik. Hasil wawancara melalui kuesioner terkait dengan stres terhadap 5 dosen di Universitas Harapan Bangsa yang melaksanakan pembelajaran daring, terdapat 5 orang dosen yang bekerja lebih

dari 8 jam sehari. Serta 3 orang mengatakan membimbing skripsi atau karya tulis ilmiah (KTI) lebih dari 6 mahasiswa persemester, 3 orang lainnya merasakan stres dalam pembelajaran daring pada masa pandemi *covid-19*. Akibat stres tersebut dosen mengalami gejala seperti mudah lupa, mudah marah karena banyaknya tuntutan akademik, serta mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi stres akademik pada dosen universitas yang melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi *covid-19*

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* studi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua dosen Universitas Harapan Bangsa yang berjumlah 70 dosen tetap. Sampel penelitian yang digunakan yaitu 50 dosen dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

Variabel pada penelitian ini adalah variabel *dependen* (terikat) yaitu stres akademik yang dikaji berdasarkan usia, jenis kelamin, jabatan dan status tempat tinggal. Pengambilan data dilakukan dengan instrumen kuesioner, dimana

variabel stress akademik diukur dengan kuesioner berjumlah 20 soal. Analisa data dilakukan dengan analisis univariat (distribusi frekuensi) untuk menjelaskan karakteristik dan hasil dari masing-masing variabel.

HASIL

Disajikan Tabel 1 karakteristik responden penelitian yang terdiri dari jenis kelamin, umur, jabatan, dan status tempat tinggal responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian

Variabel	(f)	(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	34
Perempuan	33	66
Umur		
Dewasa dini	38	76
Dewasa madya	12	24
Jabatan		
Dengan jabatan	13	26
Non jabatan/ dosen biasa	37	74
Status tempat tinggal		
Tinggal sendiri	3	6
Tinggal bersama orang tua/ mertua	3	6
Tinggal bersama keluarga inti	44	88
Stress akademik		
Berat	8	16
Sedang	35	70
Ringan	7	14

Tabel 2. Gambaran Stres Akademik berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Stres							
	Berat		Sedang		Ringan		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Jenis kelamin								
Laki-laki	0	0	10	20	7	14	17	34
Perempuan	8	16	25	50	0	0	33	66
Umur								
Dewasa dini	8	16	26	52	4	8	38	76
Dewasa madya	0	0	9	18	3	6	12	24
Jabatan								
Dengan jabatan	8	16	5	10	0	0	13	26
Non jabatan/ dosen biasa	0	0	30	60	7	14	37	74
Status tempat tinggal								
Tinggal sendiri	0	0	2	4	1	2	3	6
Tinggal bersama orang tua/ mertua	3	6	0	0	0	0	3	6
Tinggal bersama keluarga inti	5	10	33	66	6	12	44	88

PEMBAHASAN

Jenis kelamin

Distribusi hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden perempuan sebanyak 33 (66%) responden. Data menunjukkan responden di dominasi oleh jenis kelamin perempuan. Jenis kelamin sendiri merupakan perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Jenis kelamin seringkali dikaitkan dengan kejadian stres dimana beberapa penelitian menunjukkan perempuan seringkali mudah mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki (Kountul *et al.*, 2018). Stres yang

dialami perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan stres pada laki-laki (Sagita *et al.*, 2021). Sama halnya dengan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki stres kategori berat dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 16% responden perempuan dengan kategori stress berat, sedangkan pada responden laki-laki tidak ada yang memiliki stres dalam kategori yang berat yaitu 0%.

Terjadinya pandemic *covid-19* telah membuat banyak perubahan pada sektor pendidikan yang beralih menjadi

pembelajaran daring. Hasil penelitiannya menunjukkan, stres lebih banyak dialami oleh responden dengan jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Sebagian besar responden dengan tingkat stres kategori sedang (Lubis *et al.*, 2021). Jenis kelamin merupakan karakteristik demografi yang berperan pada stres. Ada perbedaan pada tingkat keparahan stres terkait dengan jenis kelamin. Walaupun terpapar oleh stresor yang sama, perempuan dapat memiliki respon yang berbeda dengan laki-laki. Jenis kelamin berpengaruh spesifik pada pola perilaku dan kesehatan, dan juga dalam persepsi diri pada kesehatan fisik dan respon stres. Perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan (Sagita *et al.*, 2021).

Otak perempuan memiliki respon yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres (Fahrianti & Nurmina, 2021). Salah satu hal yang disebut sebagai pemicu perempuan lebih mudah stres adalah kondisi hormon.

Perempuan dan laki-laki nyatanya memiliki perbedaan hormon. Perempuan lebih sering mengalami perubahan level hormon. Perempuan lebih rentan mengalami hipotiroidisme yang berkaitan dengan depresi (Yaribeygi *et al.*, 2017). Stress berhubungan dengan genetik atau keturunan, perempuan lebih memiliki kondisi genetik yang lebih rentan depresi dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut yang kemudian menyebabkan seorang perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres (Albert, 2015). Wanita lebih mudah mengalami gangguan *Seasonal Affective Disorder* (SAD), gangguan suasana hati yang ditandai dengan depresi. Biasanya kondisi ini akan terjadi pada waktu yang sama dan konsisten pada setiap tahun. Wanita disebut memiliki risiko hingga 4 kali lebih besar mengalami sindrom tersebut (Twenge *et al.*, 2019).

Dari berbagai uraian beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik akan lebih mudah terjadi pada responden dengan jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan responden laki-laki, perempuan memiliki daya pikir yang lebih berat sehingga mudah timbul stres dibandingkan dengan laki-laki yang lebih santai dalam menghadapi suatu tantangan. Stres akademik, terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus di penuhi selama

pembelajaran daring masa pandemi *covid-19*. Pengajar dituntut untuk memberikan suatu pembelajaran yang memberikan kemudahan untuk mahasiswa memahami apa yang diajarkan. Pengejar harus lebih memahami teknologi dan lebih meningkatkan kemampuannya dalam menggunakan atau mengakses teknologi pembelajaran daring.

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori usia dewasa dini sebanyak 38 (76%). Secara umum usia merupakan waktu yang terlewat sejak kelahiran. Usia seringkali dikaitkan dengan kejadian stres dimana individu dengan usia muda akan lebih tinggi mengalami stres dibandingkan dengan individu dengan usia lanjut (Brooks *et al.*, 2020). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa usia menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja. Pada individu dengan usia muda akan lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan usia lanjut (Browning *et al.*, 2021).

Pada usia muda, pekerjaan menuntut fisik lebih sering dan kondisi kerja yang lebih keras menyebabkan usia muda lebih sulit beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan. Adanya konflik dalam urusan personal lebih sering dialami oleh pekerja usia muda dibandingkan dengan pekerja

usia tua (Ramadhina *et al.*, 2021). Usia muda menjadi periode dimana terjadi peningkatan aktivitas, tumbuhnya kesadaran diri yang mendasar, dan pencarian rasa aman. Kondisi tersebut membuat mereka lebih selektif untuk memilih lingkungan sosial dan mudah jatuh pada kondisi isolasi diri hingga stres apabila apa yang ditargetkan tidak tercapai (Tabroni *et al.*, 2016). Setiap orang beresiko untuk mengalami stres ketika menghadapi suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman. Pada usia lanjut, karena sudah sering terpapar oleh stresor yang sama dengan pola yang sama pula maka individu akan terbiasa dan menganggap stresor sebagai suatu hal yang biasa. Respon seseorang dalam berhadapan dengan stresor tidak akan sama dengan saat pertama kali, pada seseorang dengan usia lanjut akan cenderung lebih dapat mengelola stresor (Spinelli *et al.*, 2020).

Stres akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki (Muslim, 2020). Sumber stres akademik 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 serta tuntutan yang saling bertentangan (Bhui *et al.*, 2016). Usia dewasa dini disebut sebagai masa-masa paling produktif dalam kehidupan seseorang. Pada masa usia tersebut seseorang mulai memiliki ambisi, impian, dan keinginan, baik yang bersifat personal seperti pasangan hidup ataupun pekerjaan. Tidak hanya itu, pada masa dewasa dini ini, orang juga cenderung untuk mencoba dan mengeksplorasi hal-hal baru, yang terkadang tidak sesuai dengan bayangan awalnya. Pada masa ini, orang juga mulai mendapatkan tuntutan dari orang lain dan lingkungan sekitarnya. Sehingga stres paling berat terjadi di masa dewasa dini (Harris *et al.*, 2017).

Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa usia dewasa dini lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan usia dewasa madya, hal tersebut peneliti berasumsi bahwa usia muda akan lebih memiliki kemauan untuk menyelesaikan tugas/pekerjaan yang ditujukan pada individu tersebut. Kondisi tersebut akan menimbulkan stres apabila tidak dapat tercapai sesuai dengan yang ditargetkan. Analisa hasil kuesioner menunjukkan sebagian besar responden dengan usia dewasa dini sering mengalami gangguan tidur, merasa pusing/sakit kepala ketika tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, merasa cemas serta

merasa sedih ketika tidak dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan yang diinginkan. Berbeda dengan responden usia dewasa madya, sebagian besar responden lebih dapat manage waktu dan pekerjaan yang dilakukan.

Jabatan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dosen dengan status non jabatan/dosen biasa sebanyak 37 (74%) responden. Distribusi menunjukkan responden dengan jabatan, lebih memiliki stres kategori berat dibandingkan dengan responden non jabatan/dosen biasa. Jabatan merupakan kedudukan yang menunjukkan tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak seorang pegawai dalam rangka suatu satuan organisasi. Biasanya dosen dengan jabatan akan mengemban tugas lebih banyak dibandingkan dengan dosen non jabatan/dosen biasa. Semakin banyak tugas yang diberikan maka akan mudah terjadinya stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tuntutan yang banyak maka akan lebih mudah mengalami stres. Banyaknya stressor yang diterima individu dalam waktu bersamaan dapat menimbulkan perilaku yang tidak baik, cemas hingga stres (Yang *et al.*, 2021).

Kehadiran wabah pandemi *covid-19* banyak memberikan dampak dan pengaruh

yang tidak biasa pada kehidupan masyarakat. Bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, namun kondisi psikologis individu dan masyarakat pun ikut terpengaruh juga (Tracy *et al.*, 2011). Ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi yang terjadi dan dirasakan oleh masyarakat yakni gangguan stres, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya (Asyla, 2019). Akibat pandemi global *covid-19* pada ranah pendidikan semua kampus dihimbau untuk melakukan perkuliahan daring atau online dalam rangka memutus mata rantai penyebaran *covid-19*. Semua elemen mulai dari dosen, ketenagaan, dan mahasiswa harus beradaptasi terhadap kondisi tersebut (Adrian *et al.*, 2021). Bagi pengajar/dosen dituntut untuk selalu update terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Teknologi online diharapkan mampu menjadi solusi sebagai media pembelajaran selama pandemi *covid-19* (Coman *et al.*, 2020). Kondisi tersebut, bagi dosen dengan jabatan, tentu saja akan menjadi suatu hal yang dicemaskan, suatu tekanan hingga dapat menimbulkan stres. Bukan hanya satu tugas yang dipikirkan melainkan berbagai tugas yang diemban sekaligus harus mampu menyelesaikan (Savira *et al.*, 2021). Berbeda dengan dosen non

jabatan/dosen biasa, akan lebih fokus dengan satu tugasnya.

Stres akibat kerja terjadi ketika seseorang tidak dapat memenuhi tuntutan atau kebutuhan dari pekerjaannya, hal tersebut dapat diakibatkan karena terlalu banyak yang harus dilakukan, kurangnya waktu, kurangnya informasi dan kurangnya sumber daya untuk menuntaskan pekerjaan. Stres yang tidak ditangani dengan baik, maka akan berpengaruh pada menurunnya performansi, efisiensi, dan produktivitas kerja yang bersangkutan (Davidescu *et al.*, 2020). Pandemi *covid-19* membuat banyak orang merasa bingung, cemas, stres, dan frustrasi. Sejumlah orang khawatir sakit atau tertular *covid-19*. Di sisi lain mereka juga risau masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan kondisi setelah pandemi. Diperlukan strategi coping yang baik dan harus segera ditangani (Pfefferbaum & North, 2020).

Analisa hasil kuesioner menunjukkan bahwa dosen dengan jabatan cenderung lebih memiliki keluhan malas mengajar daring pada saat pandemi *covid-19*, kurang dapat menyesuaikan dengan kondisi mengajar daring serta merasa cemas apabila materi ajar yang dibuat kurang dapat menimbulkan pemahaman bagi mahasiswa. Peneliti berasumsi bahwa dosen dengan jabatan akan lebih bercabang dalam berfikir, menentukan

prioritas pekerjaan yang akan dikerjakan, lebih dapat mengatur waktu serta membagi waktu untuk tuntutan yang satu dengan tuntutan yang lain. Berbeda dengan dosen non jabatan/dosen biasa akan lebih fokus dalam menyelesaikan tuntutannya tanpa memikirkan yang lain.

Status tempat tinggal

Hasil penelitian menunjukkan status tempat tinggal responden sebagian besar tinggal bersama keluarga inti yaitu 44 (88%). Distribusi menunjukkan responden dengan status tempat tinggal bersama keluarga inti dan tinggal bersama orang tua/mertua lebih memiliki stres kategori berat dibandingkan dengan responden dengan status tempat tinggal sendiri. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya interaksi dengan individu lain yang ada disekelilingnya dan kondisi sosial lainnya, seperti kejadian hidup yang membuat tertekan dan menimbulkan stres akut terhadap individu (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020). Faktor yang mempengaruhi stres dapat disebabkan oleh beberapa masalah, contohnya permasalahan terkait keluarga, teman sebaya, kematian seseorang, memiliki penyakit dan lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berkelanjutan dan tidak diatasi, maka akan meningkatkan resiko depresi (Yang *et al.*, 2021).

Munculnya stress disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari luar diri individu. Adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga berdampak pada munculnya stress (Vibriyanti, 2020). Aktifitas yang tidak seimbang dapat sebagai pemicu munculnya stress, terutama aktifitas yang berlebihan, sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintai akan berkurang akibat dari padatnya kegiatan yang dilakukan. Berbagi cerita (sharing) dengan orang-orang yang dicintai atau dengan keluarga merupakan sarana untuk berkeluh kesah yang dapat mengurangi beban kepenatan psikologis. Untuk itu, perlu jalinan hubungan komunikasi yang harmonis dalam rumah tangga agar terhindar dari potensi terserang oleh stress (Wright *et al.*, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan status tempat tinggal bersama orang tua/mertua atau keluarga inti lebih mudah stres berat dibandingkan dengan responden berstatus tempat tinggal sendiri. Peneliti berasumsi bahwa terjadinya stres dapat disebabkan karena tuntutan kerja serta adanya suatu permasalahan dalam lingkungan tempat tinggal. Kondisi tersebut akan

mempengaruhi responden dalam berfikir serta mempengaruhi responden dalam menentukan suatu penyelesaian masalah. Biasanya, lingkungan keluarga yang baik akan lebih memberikan dukungan sosial satu dengan yang lain, namun sebaliknya apabila terdapat suatu permasalahan dalam lingkungan tempat tinggal maupun keluarga maka akan menimbulkan suatu kecemasan hingga terjadinya stres. Karena bukan hanya tuntutan pekerjaan yang di pikirkan, namun permasalahan diluar lingkungan kerja ikut serta di bawa dan tidak adanya dukungan sosial dari keluarga akan lebih mudah menimbulkan individu mengalami stres (Fegert *et al.*, 2020).

Dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap depresi pada masa-masa stress yang dapat diperoleh dari berbagai aspek yaitu Keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya dan komunitas (Santoso, 2020). Jika seorang individu menerima dukungan sosial dari lingkungan, mereka akan secara aktif memandang pengalaman sebagai sesuatu yang tidak terlalu mencemaskan, serta merasa aman dan nyaman karena merasa diperhatikan, dicintai, dan dapat diterima dengan baik di lingkungan tersebut (Sun *et al.*, 2020). Dukungan sosial sangat penting untuk seorang individu yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika

seseorang menghadapi suatu masalah, sehingga individu yang bersangkutan membutuhkan orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut (Santo & Alfian, 2021). Gambaran stres akademik dosen Universitas Harapan Bangsa yang melakukan pembelajaran daring pada masa pandemi *covid-19*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan stres akademik kategori sedang sebanyak 35 (70%) responden. Stres merupakan reaksi seseorang terhadap stressor, seperti lingkungan atau peristiwa yang membahayakan individu tersebut dan membebani kemampuan kopingnya (Musradinur, 2016). Stres adalah proses emosi dan fisiologis negatif yang terjadi sewaktu orang mencoba menghadapi ancaman, dan mengganggu atau mengancam kegiatan sehari-hari apabila orang tidak merasa bahwa mereka sanggup mengatasi ancaman tersebut. Reaksi stres bisa berupa perilaku fisik, psikologis, dan perilaku (Savira *et al.*, 2021). Pada penelitian ini stres diukur melalui empat indikator diantaranya stres berdasarkan aspek fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Analisa hasil kuesioner menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres secara emosi. Responden merasa cemas dan berat terhadap tuntutan-tuntutan pendidikan selama Covid-19.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa stres memberikan dampak positif dan negatif. Stres positif yaitu kondisi apapun yang dapat memberikan motivasi atau dorongan, sedangkan stress negatif memberikan kondisi yang buruk yang berdampak pada fisiologis, fisik, kognitif, dan perilaku. Stres terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya (Indriani, 2021). Oleh karena itu, tenaga pengajar/dosen Universitas Harapan Bangsa mengalami stress akademik yang sedang hingga berat karena kurang sesuai antara tuntutan saat ini yang membuat dosen harus memberikan suatu pembelajaran menggunakan media online dengan tuntutan mampu memberikan suatu pembelajaran yang dapat memberikan pemahaman pada mahasiswa.

Tenaga pengajar/dosen pada umumnya terbiasa memberikan suatu pembelajaran secara langsung/tatap muka bersama mahasiswa. Sejak adanya *covid-19* pada Maret 2020 sekolah mulai menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh untuk mengurangi penyebaran virus. Kondisi tersebut membuat tenaga pengajar/dosen tidak dapat melakukan pembelajaran tatap muka. Belajar dengan menggunakan media online tidaklah mudah karena dosen dituntut memberikan suatu pembelajaran dengan maksimal

dengan penggunaan teknologi yang menuntut dosen untuk lebih update terhadap teknologi tersebut. Ditambah keterbatasan dalam menunjang pembelajaran seperti kuota atau masalah jaringan. Hal tersebut membuat tenaga pengajar berpikir keras untuk menyesuaikan keadaan dengan kondisi yang terjadi agar pembelajaran maksimal dan semua siswa mendapatkan pemahaman yang maksimal pula. Hal tersebut dapat berdampak pada kecemasan bahkan terjadinya stres (Abidah *et al.*, 2020).

Stres akademik meningkat karena adanya sebuah tekanan yang dialami oleh seseorang dengan berbagai tuntutan akademik baik bersumber dari internal maupun eksternal. Stres akademik semakin meningkat apabila tanggung jawab dan peran dari individu tersebut semakin banyak (Rosyidah *et al.*, 2020). pandemi *covid-19* menyebabkan pelaksanaan pembelajaran berjalan melalui pembelajaran jarak jauh. Adanya perubahan kebiasaan yang memerlukan adaptasi dari pengajar menjadi hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang dapat meningkatkan stress (Fathonah & Renhoran, 2021). Hasil penelitiannya menunjukkan sebagian besar tenaga pengajar tergolong ke dalam kategori stress sedang sebanyak 88 orang

(59,9%), disusul dengan kategori stress ringan sebanyak 54 orang (36,7%) dan kategori stress berat sebanyak 5 orang (3,4%). Untuk mencegah semakin meluasnya penyebaran virus corona, Pemerintah menetapkan kebijakan WFH (Work From Home) dan Sosial Distancing. Dampak dari pandemi covid-19 menyebabkan orang harus menjalankan semua aktivitasnya di dalam rumah. Suasana sungguh mencekam, hiruk pikuk kehidupan manusia seakan mati, tanpa ada tanda-tanda kehidupan. Kondisi tersebut membuat sebagian orang mengalami stress. Stres akademik bukan hal baru dari permasalahan tenaga pengajar maupun mahasiswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik tidak banyak dilakukan di Indonesia (Barseli et al., 2020)

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden perempuan, dengan usia dewasa dini berstatus non jabatan/dosen biasa serta dengan status tempat tinggal responden sebagian besar tinggal bersama keluarga inti. Sebagian besar responden dengan stres akademik kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of "Merdeka Belajar." *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38–49. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>
- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 40(4), 219–221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
- Asyla, J. (2019). Dampak Stress Pada Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Publikasi Ilmiah*, 1(1), 41–57. http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ_و_رسانه_های_نوین&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&ch_khashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.

- BBhui, K., Dinos, S., Galant-Miecznikowska, M., de Jongh, B., & Stansfeld, S. (2016). Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: a qualitative study. *BJPsych Bulletin*, 40(6), 318–325. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.115.050823>
- Brooks, Webster R K, Smith L E, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, & J, R. G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [revista en Internet] 2020 [acceso 28 de enero de 2021]; 395(10227): 912-920. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7158942/pdf/main.pdf>
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Coman, C., Țîru, L. G., Meseşan-Schmitz, L., Stanciu, C., & Bularca, M. C. (2020). Online teaching and learning in higher education during the coronavirus pandemic: Students' perspective. *Sustainability (Switzerland)*, 12(24), 1–22. <https://doi.org/10.3390/su122410367>
- Davidescu, A. A. M., Apostu, S. A., Paul, A., & Casuneanu, I. (2020). Work flexibility, job satisfaction, and job performance among romanian employees-Implications for sustainable human resource management. *Sustainability (Switzerland)*, 12(15). <https://doi.org/10.3390/su12156086>
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2007), 1297–1302.
- Fathonah, S., & Renhoran, C. R. (2021). Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi Siti Fathonah 1, Cahya Ramadani Renhoran 2. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12, 57–71.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Harris, M. A., Cox, S. R., Brett, C. E., Deary, I. J., & MacLulich, A. M. J.

- (2017). Stress in childhood, adolescence and early adulthood, and cortisol levels in older age. *Stress*, 20(2), 140–148. <https://doi.org/10.1080/10253890.2017.1289168>
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mahase, E. (2020). Coronavirus covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate. *BMJ (Clinical Research Ed.)*.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://www.bing.com/search?q=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi+remaja&qsn&form=QBRE&sp=1&pq=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi&sc=0-56&sk=&cvid=F9158713DF0B4E9FAC0BC0C89C267AC0>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nastiti, R., & Hayati, N. (2020). Pembelajaran Daring pada Pendidikan Tinggi: Tantangan Bagi Mahasiswa dan Dosen di Tengah Pandemi. *INOBISS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 3(3), 378–390. <https://doi.org/10.31842/journalinobis.v3i3.145>
- Oktaria, D., Sari, M. I., & Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung JK Unila*.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 508–510. <https://doi.org/10.1056/nejmp2013466>
- Ramadhina, F. A., Nurhayati, E., & Djojogugito, M. A. (2021). Skripsi Faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja. *Prosiding Kedokteran*, 1–3.
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic

- Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11(June).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 09–16.
- Sakti, G., Sulung, N., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2020). Analisis pembelajaran di masa pandemik covid 19 (literatur review) 1). *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 496–513.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma Msc, L., Wang, H., Wang, C., Wang, Z., Liu, S., & Wang, H. (2020). Qualitative study: Experienced of caregivers during Covid19. *American Journal of Infection Control*, 48(January), 592–298.
- Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliwati. (2016). *Jurnal Keperawatan Indonesia*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 200–207.
<https://www.neliti.com/id/publications/104729/umur-orang-dengan-hiv-aids-odha-berhubungan-dengan-tindakan-pencegahan-penularan>
- Tracy, M., Norris, F. H., & Galea, S. (2011). Differences in the determinants of posttraumatic stress disorder and depression after a mass traumatic event. *Depression and Anxiety*, 28(8), 666–675.
<https://doi.org/10.1002/da.20838>
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Supplemental Material for Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide-Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199.
<https://doi.org/10.1037/abn0000410.supp>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69.
<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review.

- The Lancet Child and Adolescent Health, 4(5), 397–404. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. World Health Organisation.
- Wright, L. J., Williams, S. E., & Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Physical Activity Protects Against the Negative Impact of Coronavirus Fear on Adolescent Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.580511>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Zhang, W., Wang, Y., Yang, L., & Wang, C. (2020). Suspending Classes Without Stopping Learning: China's Education Emergency Management Policy in the COVID-19 Outbreak. *Journal of Risk and Financial Management*, 13(3), 55. <https://doi.org/10.3390/jrfm13030055>