universitas paramadina	Nama Formulir:	No.	FR-003/PR-003/KB-02-01/MMP/UPM/2020
		Issue/Revisi	1
		Tgl Berlaku	15 Juli 2020
		Halaman	1

Lembar Pengesahan Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dr. Devi Wulandari, M.SC
Jabatan : Dosen
Program Studi : Psikologi
NIP : 205010099

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:
Perbedaan Stres Akademik antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan di Timor Leste selama Masa Pandemi Covid-19

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap : Alotu da. Costa Saremnto
Jenjang : S1 / S2 *
Program Studi : Psikologi
NIM : 119107016

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Penelaah,

Jakarta, 15 Agustus 2022

NIP: 205010099

UNIVERSITAS paramadina	Nama Formulir: **Surat Pernyataan dan Validasi**	No.	FR-002/PR-003/KB-02-01/MMP/UPM/2020
		Issue/Revisi	1
		Tgl Berlaku	15 Juli 2020
		Halaman	1

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap: Alotu da. Costa Sarmento
Jenjang: S1 *
Program Studi: Psikologi
NIM: 119107016
Alamat:

** coret yang tidak perlu*

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang saya ajukan yaitu:

Gambaran Stressor dan Stres Akademik Pada Pada Perbedaan Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Mahasiswa Timor Leste Selama di Masa Pandemi Covid-19

adalah hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi-sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 22 Juli 2022

Yang membuat Pernyataan,

METERAI TEMPEL 10000 40AEFAJX684247930

Nama Lengkap: Alotu da. Costa Sarmento
NIM: 119107016

GAMBARAN STRESSOR DAN STRES AKADEMIK PERBEDAAN ANATARA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN PADA MAHASISWA TIMOR LESTE SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Alotu da. Costa Sarmento

***Email: aldas_jeshyamor@yahoo.co.id**

ABSTRAK

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan stres yang dialami oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan di Timor Leste karena dampak Covid-19 ini menyebabkan pendidikan mahasiswa di Timor Leste banyak yang mengalami kendala dalam menjalani proses belajar mengajar. Kesulitan dan tuntutan akademik yang tinggi bisa menyebabkan mahasiswa Timor Leste mengalami stres akademik, sehingga sangatlah dibutuhkan untuk untuk melakukan penelitian perbedaan stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik antara laki-laki dan perempuan mahasiswa Timor Leste selama di masa pandemi Covid-19 di Timor Leste. Penelitian ini peneliti lakukan kepada mahasiswa Timor Leste laki-laki dan perempuan menjalani kuliah pembelajaran jarak jauh atau daring di masa pandemi. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa berjumlah 131 yaitu mahasiswa laki-laki berjumlah 58 responden dan perempuan 73 responden. Stres pada mahasiswa umumnya terjadi karena tuntutan dan tekanan akademik yang tinggi sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres yang paling sering alami mahasiswa adalah stres akademik, dengan adanya Covid-19 semua kegiatan belajar mengajarkan dialihkan ke belajar daring, sehingga menyebabkan mahasiswa semakin mengalami terkanan akademik lebih meningkat. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, menggunakan alat ukur stres akademik Student-Life Stress Inventory (SSI) dengan jumlah aitem kuesioner berjumlah 51 aitem, yang disebarkan ke mahasiswa Timor Leste. Hasil penelitian stres didapatkan pada laki-laki 42,9% dan stres pada perempuan 57,1%.

PENDAHULUAN

Dunia sedang mengalami masa yang berat sejak awal tahun 2020 dikarenakan adanya fenomena virus corona atau yang disebut dengan Covid-19. Berbagai negara di seluruh dunia saat ini sedang mengalami masa-masa yang sulit untuk mengatasi Covid-19, masa pandemi ini dampaknya bukan saja bagi

kesehatan tetapi hampir meliputi berbagai aspek yaitu ekonomi, sosial, pendidikan, dan lain-lain, Yuliana, (2020 dalam Lubis, Ramadhani, & Rashyd (2021). Timor Leste tercatat kasus corona sebanyak, yaitu total kasus 22.832, sembuh 22.692 orang, dan kasus meninggal 130 orang, pada 3 April 2022, yang sedang karantina sebanyak 69 orang, karantina mandiri di rumah 21 orang, yang sudah bisa pulang ker rumah setelah karantina 14 hari sebanyak 19.860 orang, (Timor Tecnologia da Informação e Comunicação & Australian Aid, diakses pada 10 April 2022).

Perubahan juga terjadi pada bidang pendidikan yaitu cara pengajaran belajar-mengajar saat pembelajaran jarak jauh harus dilakukan secara daring dari rumah atau dari mana saja dan kapan saja, siswa belajar dengan bantuan menggunakan alat elektronik seperti laptop-komputer dan *handphone*. Menurut Mustofa (2019 dalam Lubis *et al*., 2020) bahwa metode pembelajaran daring adalah menggunakan media elektronik sebagai alat untuk memfasilitasi kegiatan belajar-mengajar dengan jaringan internet. Sedangkan Dian & Novita (2020 dalam Andini, 2020 dalam) menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang dilaksanakan dari jarak jauh atau dari rumah dengan dosen dilakukan via daring dengan menggunakan aplikasi *Zoom*, *Google Meet*, dan lain-lain.

Pembelajaran jarak jauh memberikan dampak perubahan tentang tidak adanya kesiapan dalam perubahan metode belajar. Baik dosen maupun mahasiswa tidak siap dalam menggunakan teknologi dan aksesibilitas untuk pembelajaran jarak jauh, di mana hampir mayoritas kegiatan akademisi melalui Zoom dan *Google Meet* tanpa ada pembelajaran *platform online* secara khusus. Jena, (2020 dalam Mahaprata & Sharma, 2020). Sejak adanya kebijakan dan aturan-aturan yang dibuat oleh pemerintah Timor Leste, banyak kegiatan yang dibatasi termasuk kegiatan belajar mengajar mulai dari sekolah TK sampai ke perguruan tinggi dilakukan secara daring dari rumah masing-masing. Kegiatan belajar beralih ke belajar daring, terdapat banyak kendala yang dialami oleh mahasiswa, dan orang tua. Ekonomi yang kurang cukup untuk membeli kuota internet dan ada juga mahasiswa yang tidak mempunyai *hand phone android* dan laptop untuk belajar daring. (RTTL, diakses pada 11 April 2022).

Stressor adalah sebuah hubungan antara orang dengan lingkungan yang dinilai oleh orang tersebut sebagai beban hubungan yang dapat menghasilkan hasil yang menguntungkan, atau yang merugikan (Lazarus, 1991). Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa *stressor* akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus)

yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasanya terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Rahmawati, W. K., (2017 dalam Barseli, 2017) *stressor* akademik adalah berasal dari proses belajar dikarenakan adanya tekanan untuk masuk ke kelas, lamanya waktu belajar, kecurangan, banyaknya tugas, rendahnya pencapaian, keputusan menentukan jurusan dan karir, seperti kecemasan pada saat menghadapi ujian.

Stres akademik adalah mengacu pada tuntutan akademik yang berhubungan dengan respon mahasiswa yang melebihi kemampuan adaptif, koping dan sumber daya yang tersedia. Alsulami (2018 dalam Saeed, Ullah & Ahmed, 2020). Menurut Taufik, T., & Ifdil, I. (2013 dalam Sagita *et al*., 2017) menjelaskan bahwa akademik stres adalah ketika munculnya harapan untuk peningkatan prestasi akademik, dari kedua orangtua, dosen, dan teman sebaya. Ekspektasi tersebut sering kali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa, disebabkan oleh tekanan psikologis yang mempengaruhi prestasi. Stres akademik adalah termasuk kategori distres (Rahmawati, W. K., (2017; Adawiyah, 2017 dalam Barseli, *et al*., 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses penelitian untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan prosedur-prosedur statistik dalam bentuk angka atau numerik (Sujaweni, 2014). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif menggambarkan kondisi yang sebenarnya tanpa adal manipulasi data. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Timor Leste yang kuliah selama masa pandemi Covid 19. Penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan random sampling, teknik ini adalah pengambilan sampel di mana semua individu secara sendiri-sendiri atau secara bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disebar melaui What Apps *online* dan *Google forms.*

ALAT UKUR

Penelitian ini menggunakan alat ukur stres akademik yaitu *students-life stres inventory* milik Gadzella, (1991), alat ukur penelitian memiliki 51 aitem. Alat ukur stres akademik memilki 2 dimensi yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor. Dimensi *stressor* terdiri dari kategori frustrasi 7 aitem, konflik 3 aitem, tekanan 4 aitem, perubahan 3 aitem, pemaksaan diri 6 aitem dan dimensi reaksi terhadap *stressor* yaitu kategori fisiologis 14 aitem, emosi 4 aitem, perilaku

8 aitem, dan kognitif 2 aitem (Gadzella, 1991). Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis dan diolah memakai IMB SPSS *Statistic* versi 26.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dilakukan pada sampel yang sesuai dengan kriteria yakni mahasiswa Timor Leste yang kuliah selama masa pandemi Covid 19. Mahasiswa pada penelitian ini berjumlah 128 orang, laki-laki 55 orang dan perempuan 73 orang. Berdasarkan data penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswa Timor Leste yang kuliah selama di masa pandemi Covid 19 selama 1 bulan, telah didapati hasil sebagai uraian berikut.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	58	42,9%
Perempuan	73	57,1%
Total	**131**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian yaitu 73 responden sebesar 57,1%.

Tabel 2. Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
17	1	0,8%
18	4	3,1%
19	11	8,4%
20	13	9,9%
21	17	13%
22	16	12,2%
23	21	16%
24	18	13,7%
25	13	9,9%
26	5	3,8%
27	6	4,6%
28	4	3,1%
30	1	0,8%
39	1	0,8%
Total	**128**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa usia mahasiswa Timor Leste yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia 23 tahun sebanyak 21 responden dengan persentase 16%.

Tabel 3. Fakultas Responden

Fakultas	Jumlah	Persentase
Teknik	15	11,5%
Hukum	8	6,1%
Ekonomi	7	5,3%
Pertanian	12	9,2%
Kegururan	35	26,7%
Kesehatan	28	21,4%
Ilmu Sosial	18	13,7%
Pariwisata	8	6,1%
Total	**131**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa fakultas mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh fakultas keguruan sebanyak 35 responden dengan persentase 26,7%.

Tabel 4. Semester Responden

Semester	Jumlah	Total
1	14	10%
2	4	3,1%
3	13	9,9%
4	10	7,6%
5	28	21,4%
6	12	9,2%
7	22	16,8%
8	4	3,1%
9	24	18,%
Total	**131**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa semester mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh semester 5 sebanyak 28 responden dengan persentase 21,4%.

Tabel 5. Nilai Mean

Kategori	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
Dimensi Stressors				
Konflik	1,00	5,00	2,9262	0,95657
Pemaksaan diri	1,33	5,00	3,6692	0,69605
Dimensi Reaksi terhadap Stressors				
Perilaku	1,33	5,00	2,3163	0,64309
Kognitif	1,00	5,00	3,7061	1,05223

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa *mean* pada kedua dimensi stressor dan reaksi terhadap stressor. Nilai *mean* stressor tertinggi kategori pemaksaan diri 3,6692 dan nilai *mean* reaksi terhadap stressor nilai tertinggi berada kategori kognitif 3,7061.

PEMBAHASAN

Total keseluruhan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 131 mahasiswa, laki-laki sebanyak 58 responden dan perempuan 73 responden. Hasil analisis tabel menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang disebabkan oleh stressor yang dialami oleh mahasiswa Timor Leste di masa pandemi Covid-19, didominasi oleh perempuan sebanyak 73 orang dengan persentase 57,1%. Mahasiswa usia yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh usia 22 tahun sebanyak 21 orang dengan persentase 16%.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa nilai mean tertinggi pada dimensi stressor kategori pemaksaan diri 3,6692 dan nilai nilai *mean* reaksi terhadap stressor nilai tertinggi berada kategori kognitif 3,7061. Pada dimensi stressor mahasiswa mengalami pemaksaan diri lebih tinggi nilainya karena suka bersaing, suka diperhatikan, dicintai oleh orang lain, khawatir tentang semua hal dan semua orang, cenderung menunda-menunda, merasa harus memiliki solusi yang tepat, takut dan cemas ketika menghadapi ujian. Nilai terendah dimensi stressor terdapat pada kategori konflik yang artinya mahasiswa jarang mengalami konflik di dalam dirinya ketika diperhadapkan kepada dua pilihan yang menyenangkan, jarang mengalami konflik ketika harus memiliki dua pilihan yang tidak menyenangkan, dan jarang mengalami konflik untuk melakukan pekerjaan yang memiliki dampak negatif dan positif.

Dimensi reaksi terhadap stressor nilai *mean* tertinggi yaitu kategori kognitif karena pada saat mahasiswa mengalami tekanan dan stres mahasiswa menganalisa situasi dan memikirkan seberapa menekannya situasi tersebut dan memikirkan strategi apakah yang akan digunakan untuk menemukan jalan keluarnya. Nilai *mean* terendah reaksi terhadap stressor berada pada kategori perilaku yang artinya mahasiswa pada saat mengalami stres jarang mengalami menangis, jarang menyakiti orang lain atau diri sendiri, jarang merokok dan memakai obat terlarang, tidak banyak yang mengalami gangguan tidur, dan tidak suka menyendiri dan rendah memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Pada masa pandemi Covid-19 proses belajar mengajarkan dialihkan ke belajar daring sehingga menyebabkan mahasiswa nilai akademisnya mengalami penurunan. Kurangnya konsentrasi, kurang fokus, turunnya minat belajar, banyaknya tugas, dan

penundaan penyelesaian tugas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusof dan Rahim dalam Lubis et al., (2021) bahwa stres dapat terjadi karena banyak tugas yang diberikan oleh dosen, kualitas dosen pengajar, waktu pengerjaan tugas yang terbatas, dan kurangnya *feedback* dari dosen. Aryani (2016 dalam Lubis et al., 2021) bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, sangat emosional, frustrasi, dan stres karena memiliki pikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap lingkungannya.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Timor Leste untuk melihat stressor dan stres akademik pada mahasiswa laki dan perempuan selama masa pandemic Covid-19. Total responden 131 orang terdiri dari laki-laki 58 orang dan perempuan 73 orang. Pada dimensi stressor kategori pemaksaan diri mendapatkan nilai tertinggi dan nilai terendah terdapat di kategori konflik. Dimensi reaksi terhadap stressor nilai tertinggi terdapat pada kategori kognitif dan nilai terendah pada kategori perilaku.

REFERENSI

Barseli & Ifdil Ifdil (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. vol 5, No.3. hal 143-148. DOI: https://doi.org/10.29210/119800

Gadzella & Masten (2005). *An analysis of the categories in the student-life stress inventory*. *American Journal of Psychological Research*. Vol 1, Number 1.

Lubis, Ramadhani, & Rashyd, (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, Volume 10. Doi: 10.30872/psikostudia

Mahaprata & Sharma, (2020). *Education in times of covid-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. International Journal of Social Psychiatry*, Vol 67(4) 397-399. Doi: 10.1177/0020764020961801

Nurmaliyah, (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora.* http://journal.um.ac.id/index.php/jph

RTTL, (diakses pada 11 April 2022). https://www.youtube.com/watch?v=i4Zui4rdG9Q

Saeed, Ullah, & Ahmed, (2020). A qualitative exploratory study of the factors causing academic stress in undergraduate students in Pakistan. *Liberal Arts and Social Sciences International Journal (LASSIJ).* Vol. 4, No.1. 203-223.

Doi: https://doi.org/10.47264/idea.lassij/4.1.18

Sagita, Daharnis, & Syahniar, (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bioetika (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52

Timor Tecnologia da Informação e Comunicação & Australian Aid, (diakses pada 10 April 2022). https://covid19.gov.tl/dashboard/

Wiratna Sujawerni. Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Gava Media; 2014.