

## **KONTRIBUSI PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI ALTRNATIF PENURUNAN STRES BELAJAR MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**1<sup>st</sup> Abdul Basith**

*1<sup>st</sup> UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda*

*1<sup>st</sup> [abdul.basith@uinsi.ac.id](mailto:abdul.basith@uinsi.ac.id)*

**2<sup>nd</sup> Indriana Rahmawati**

*2<sup>nd</sup> UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda*

*2<sup>nd</sup> [indrianarahmawati@uinsi.ac.id](mailto:indrianarahmawati@uinsi.ac.id)*

### **Abstract**

*The Covid-19 pandemic affects the quality of life of a person and society in general. Pandemics can cause social disruption, negative stigma, and excessive panic. Apart from economic activities, teaching and learning activities in schools and universities are also limited. Require all educators to carry out learning from home. Online learning replaces all conventional classroom settings, thereby expanding the reach of learning beyond boundaries, time, and space. However, online learning carried out from home poses various problems. The problems that arise include boredom and stress in education. This study determines the decrease in student learning stress by making adjustments. The Research was conducted on students with a total sample of 99 students. The hypothesis is that self-adjustment contributes to reducing student learning stress. Data were obtained by using questionnaires and documentation. The results showed that the hypothesis was accepted on the basis of the T-count value in the T-test received several of 5.309, where the value was smaller than the T-table value of 1.660, and the significance value was 0.000 less than the 0.05 significance level. For the large contribution, it is obtained from the Coefficient of Determination test with a score of 0.457 or 45.7% if it is a percentage, which means that the self-adjustment hypothesis contributes 45.7% to the decrease in learning stress for students of UINSI Samarinda and STAI Sangatta East Kutai.*

**Keywords:** *Self Adjustment, Learning Stress, Covid-19*

## Abstrak

Pandemi Covid-19 mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan masyarakat pada umumnya. Pandemi dapat menyebabkan gangguan sosial, stigma negatif, dan kepanikan yang berlebihan. Selain kegiatan perekonomian, kegiatan belajar mengajar di sekolah dan di perguruan tinggi pun juga dibatasi. Mengharuskan semua pelaku pendidikan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah. Pembelajaran secara daring menggantikan semua pengaturan ruang kelas konvensional sehingga memperluas jangkauan pembelajaran di luar batas, waktu, dan ruang. Akan tetapi pembelajaran daring yang dilakukan dari rumah menimbulkan berbagai permasalahan. Permasalahan yang muncul diantaranya adalah kejenuhan dan stres dalam belajar. Penelitian ini untuk mengetahui penurunan stres belajar mahasiswa dengan melakukan penyesuaian diri. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 99 orang mahasiswa. Hipotesis yang diajukan bahwa penyesuaian diri memiliki kontribusi terhadap penurunan stres belajar mahasiswa. Data diperoleh dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima dengan dasar nilai  $T_{hitung}$  pada uji T diperoleh angka sebesar 5,309 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai  $T_{tabel}$  1,660 dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Untuk besar kontribusinya diperoleh dari uji Koefisien Determinasi dengan perolehan nilai sebesar 0,457 atau jika diprosentasekan sebesar 45,7%, yang artinya hipotesis penyesuaian diri berkontribusi sebesar 45,7% terhadap penurunan stres belajar Mahasiswa UINSI Samarinda dan STAI Sangatta Kutai Timur.

**Kata kunci:** *Penyesuaian Diri, Stres Belajar, Covid-19*

## A. Pendahuluan

*Serve acute respiration syndrom coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang dikenal dengan virus Corona atau Covid-19, merupakan virus yang menular<sup>1</sup>. Asal mula Covid-19 pertama kali ditemukan di Wuhan Provinsi Hubei, China pada 31 Desember tahun 2019<sup>2</sup> Penyebaran Covid-19 terjadi sangat cepat di seluruh dunia, yang memiliki dampak negatif

---

<sup>1</sup> Dr Agus Riyadi Riyadi S. Sos, M. SI, *DINAMIKA PENDEKATAN DALAM PENANGANAN COVID-19* (Penerbit NEM, 2020).

<sup>2</sup> "World Health Organization, 2020a. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report 1. 20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf," diakses 9 Mei 2021, <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf>.

pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat <sup>3</sup>. Pada bulan Maret 2020 organisasi kesehatan dunia *The World Health Organization* (WHO) menyatakan wabah Covid-19 menjadi pandemi global <sup>4</sup>.

Pandemi Covid-19 mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan masyarakat pada umumnya. Menyebabkan gangguan sosial, stigma negatif, dan kepanikan yang berlebihan. Ketika terjadi lonjakan prevelensi orang-orang mulai menimbun persediaan medis, mengisolasi diri secara fisik, membatasi interaksi sosial, dan merasa cemas dengan kondisi kesehatan mereka, bahkan dalam kondisi flu ringan orang-orang menganggap mereka telah terjangkit virus Corona. Orang dengan gangguan kecemasan sangat rentan terhadap gejala-gejala penyakit yang muncul pada diri mereka. Infeksi yang diakibatkan karena virus Corona menimbulkan berbagai efek fisik dan psikologis. Kondisi yang mengkhawatirkan tersebut membuat sebagian besar negara berupaya melakukan pencegahan dan pemecahan masalah yang timbul karena menyebarnya virus Corona.

Sebagian besar negara telah menerapkan langkah-langkah untuk mencegah penyebaran penyakit. Pemerintah di berbagai negara mengarahkan masyarakat untuk terus mengupdate informasi dari sumber yang otentik seperti WHO, yang dapat mengurangi tekanan psikologis mereka. Pemerintah mendorong masyarakat untuk terus berusaha dan mengupayakan pencegahan secara maksimal. Pemerintah memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang merancang dan merencanakan tempat kerja dan sekolah untuk mengurangi penyebaran virus. Di masa krisis, batasi menerima informasi yang salah dari media karena dapat meningkatkan kepanikan. Merekomendasikan bahwa pada saat krisis, membatasi menerima informasi yang salah dari media karena hal tersebut dapat meningkatkan kepanikan, ini adalah tanggung jawab bersama untuk melakukan verifikasi terlebih dahulu mengenai kredibilitas informasi yang terkait dengan wabah Corona.

Salah satu upaya pencegahan penyebaran virus adalah pembatasan pergerakan penduduk. Pembatasan pergerakan masyarakat khususnya di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah nomor 21 tahun 2020, yang berisi tentang pembatasan sosial berskala besar kegiatan

---

<sup>3</sup> Debasish Banerjee dkk., "COVID-19 infection in kidney transplant recipients," *Kidney international* 97, no. 6 (2020): 1076–82.

<sup>4</sup> "Video Conferencing Aids Effective National COVID-19 Response Planning," video, diakses 8 Mei 2021, <https://www.who.int/indonesia/news/detail/27-04-2020-video-conferencing-aids-effective-national-covid-19-response-planning>.

penduduk dalam suatu wilayah<sup>5</sup>. Pembatasan kegiatan sosial pada masyarakat Indonesia dalam bersosialisasi secara fisik, bergerak, dan berkumpul dalam skala besar. Beberapa daerah di Indonesia menerapkan kebijakan lockdown, karantina dan sosial distancing sebagai upaya penghambat penyebaran virus. Kebijakan tersebut sangat berdampak dalam kehidupan masyarakat. Salah satu dampak nyata yang dialami masyarakat adalah dampak psikologis stres pasca trauma, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia, dan merasa tidak berdaya<sup>6</sup>. Keseimbangan kesehatan fisik dan mental saling terkait satu sama lain<sup>7</sup>. Covid-19 tidak hanya menyerang terhadap kesehatan fisik namun juga menyerang kesehatan psikologis<sup>8</sup>.

Pembatasan kegiatan untuk beraktifitas juga berdampak pada aspek kehidupan dan mata pencaharian, sehingga dapat memicu berbagai macam tekanan psikologis<sup>9</sup>. Selain kegiatan perekonomian, kegiatan belajar mengajar di sekolah dan di perguruan tinggi pun juga dibatasi. Mengharuskan semua pelaku pendidikan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah. Sebagian besar perguruan tinggi di wilayah Indonesia menanggapi permasalahan penyebaran virus ini dengan sigap. Pemberlakuan sosial distancing dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dilakukan secara serentak setelah Kementerian pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan surat edaran nomor 3 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran covid-19<sup>10</sup>. Berpedoman pada surat edaran tersebut seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan cara jarak

---

<sup>5</sup> "peraturan\_pemerintah\_nomor\_21\_tahun\_2020-2.pdf," t.t.

<sup>6</sup> Debanjan Banerjee dan Mayank Rai, *Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness* (SAGE Publications Sage UK: London, England, 2020).

<sup>7</sup> Grazia Maugeri dkk., "The Impact of Physical Activity on Psychological Health during Covid-19 Pandemic in Italy," *Heliyon* 6, no. 6 (1 Juni 2020): e04315, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>.

<sup>8</sup> Alice Fanari dan Chris Segrin, "Longitudinal Effects of U.S. Students' Reentry Shock on Psychological Health after Returning Home during the COVID-19 Global Pandemic," *International Journal of Intercultural Relations* 82 (1 Mei 2021): 298–310, <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.04.013>.

<sup>9</sup> Roy Rillera Marzo dkk., "Psychological Distress during Pandemic Covid-19 among Adult General Population: Result across 13 Countries," *Clinical Epidemiology and Global Health* 10 (1 April 2021): 100708, <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100708>.

<sup>10</sup> "SE Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Corona pada satuan pendidikan.pdf," t.t.

jauh. Salah satu alternatif pembelajaran jarak jauh yang dapat dilaksanakan dari rumah adalah pembelajaran dalam jaringan (daring)<sup>11</sup>.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran<sup>12</sup>. Pembelajaran daring bertujuan untuk alternatif penyediaan sumber belajar bagi mahasiswa, sehingga selama Covid-19 kebutuhan pembelajaran dapat terpenuhi<sup>13</sup>. Pembelajaran secara daring menggantikan semua pengaturan ruang kelas konvensional sehingga memperluas jangkauan pembelajaran di luar batas, waktu, dan ruang. Pembelajaran daring menunjukkan pertumbuhan yang pesat selama beberapa dekade terakhir. Untuk memastikan kualitas pendidikan daring yang baik dan mendapatkan kesuksesan yang besar dalam penggunaan sumber daya teknis dalam pembelajaran perlu memperhatikan kompetensi instruktur dalam hal ini adalah dosen, muatan atau isi materi dalam pembelajaran, dan interaksi yang dimunculkan dalam kelas daring<sup>14</sup>.

Akan tetapi pembelajaran daring yang dilakukan dari rumah menimbulkan berbagai permasalahan<sup>15</sup>. Permasalahan yang muncul diantaranya adalah kejenuhan dan stres dalam belajar<sup>16</sup>. Kejenuhan dan stres belajar selama pandemi Covid-19 terjadi di berbagai lapisan, baik dari siswa sekolah dasar sampai siswa tingkat atas dan bahkan mahasiswa. Kejenuhan dan stres dalam belajar yang dialami mahasiswa

---

<sup>11</sup> Firman Firman dan Sari Rahayu, "Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19," *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)* 2, no. 2 (2020): 81–89.

<sup>12</sup> Abdallah A. Alshawabkeh, M. Lynn Woolsey, dan Faten F. Kharbat, "Using Online Information Technology for Deaf Students during COVID-19: A Closer Look from Experience," *Heliyon* 7, no. 5 (1 Mei 2021): e06915, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06915>.

<sup>13</sup> Imran Ahmed dkk., "A Deep Learning-Based Social Distance Monitoring Framework for COVID-19," *Sustainable Cities and Society* 65 (1 Februari 2021): 102571, <https://doi.org/10.1016/j.scs.2020.102571>.

<sup>14</sup> Acep Taryana dan Hari Siswantoro, "Penerapan E-Learning OLAT Dengan Webserver Ter-cluster Untuk Peningkatan Kapasitas Akses E-Learning," dalam *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*, 2010.

<sup>15</sup> Boenga NurCita dan Tiwuk S. Susantiningih, "DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH DAN PHYSICAL DISTANCING PADA TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA," *Journal of Borneo Holistic Health* 3, no. 1 (2020).

<sup>16</sup> NurCita dan Susantiningih.

dikarenakan adanya perubahan sistem belajar dari tatap muka secara langsung menjadi pembelajaran online. Penggunaan teknologi yang terus menerus dan peningkatan kemandirian mahasiswa dalam belajar membuat mahasiswa semakin merasa terbebani <sup>17</sup>.

Perubahan pembelajaran yang awalnya menggunakan cara konvensional dalam kelas, menjadi pembelajaran online yang dapat diikuti oleh mahasiswa dari mana saja. Pembelajaran dilakukan menggunakan media-media yang dapat menghubungkan dosen dengan mahasiswa bertatap muka secara daring, salah satunya dengan menggunakan aplikasi Zoom meeting dan Google Meet. Selain menggunakan aplikasi tatap muka daring, dosen dan mahasiswa juga dapat memanfaatkan aplikasi *Google Classroom*, *Edmodo*, *Whats App*, dan *email*.

Penggunaan *Platform* pembelajaran yang beragam secara daring, menuntut mahasiswa untuk lebih aktif dan mandiri dalam belajar. Mahasiswa juga dituntut menggunakan laptop dan telepon pintarnya untuk keperluan pembelajaran, yang semula telepon pintar hanya digunakan sebagai komunikasi dan hiburan, sekarang fungsinya bertambah menjadi perangkat dan media dalam belajar. Selain itu perubahan perilaku belajar mahasiswa setelah munculnya Covid-19 yang menuntut mahasiswa lebih aktif karena keterbatasan komunikasi secara langsung dengan dosen, hal tersebut berdampak pada kepuasan belajar mahasiswa.

Perubahan perilaku belajar yang terjadi secara tiba-tiba dan cepat sangat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa <sup>18</sup>. Kesiapan mahasiswa dalam menghadapi perubahan menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri sangat penting perannya dalam keberlangsungan pembelajaran mahasiswa selama Covid-19. Karena penyesuaian diri adalah suatu proses dimana seseorang berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik <sup>19</sup>.

Ketegangan, frustrasi dan konflik dalam belajar selama pandemi Covid-19 semakin meningkat. Masalah yang sering muncul adalah

---

<sup>17</sup> Firman dan Rahayu, "Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19."

<sup>18</sup> Qori Fanani dan Janes Jainurakhma, "Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19," *Jurnal KomtekInfo* 7, no. 4 (2020): 285-92.

<sup>19</sup> Alexander A. Schneiders, "Personal adjustment and mental health.," 1955.

kecemasan, stres dan jenuh belajar<sup>20</sup>. Stres adalah kondisi seorang individu yang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan dan dapat mempengaruhi perilaku individu tersebut<sup>21</sup>. Stres yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 memiliki indikator yang sangat beragam, diantaranya adalah gangguan tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik<sup>22</sup>.

## B. Literature Review (Kajian Pustaka)

### 1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah pemenuhan terhadap kebutuhan keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik serta ketenangan pikiran. Belajar bagaimana bergaul dengan baik terhadap orang lain dan bagaimana menghadapi tuntutan-tuntutan pekerjaan. Dengan kata lain penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, kemampuan berafeksi, kemampuan untuk mengambil keuntungan dari pengalaman, toleransi terhadap frustrasi, dan lain-lain<sup>23</sup>.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Membahas mengenai pengertian penyesuaian diri menurut Schineiders adalah<sup>24</sup>:

#### a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Dilihat dari latar belakang perkembangannya, pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi. Padahal adaptasi ini umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis. Misalnya seseorang pindah tempat dari daerah panas ke daerah dingin harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah dingin tersebut. Dengan demikian dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik. Oleh sebab itu, jika

---

<sup>20</sup> Rira Kartika, "ANALISIS FAKTOR MUNCULNYA GEJALA STRES PADA MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19," 2020.

<sup>21</sup> Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, dan Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep stres akademik siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48.

<sup>22</sup> Leni Tri Wahyuni, "Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016," *Menara Ilmu* 12, no. 3 (2018).

<sup>23</sup> Winardi A. Gerungan, "Psikologi sosial," 1988, <http://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=20514&lokasi=lokal>.

<sup>24</sup> Schneiders, "Personal adjustment and mental health."

penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri, maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian diri fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan faktor perbedaan kepribadian individu dalam hubungan dengan lingkungan.

b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Ada juga penyesuaian diri yang mencakup konfirmasi terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini pun terlalu membawa akibat lain. Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformasi, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu di arahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Makna penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas adalah bentuk penyesuaian diri individu terhadap norma-norma dan aturan yang berlaku di tengah masyarakat. Dalam hal ini individu tidak melakukan seakan-akan dipaksa oleh kondisi eksternalnya agar melanggar atau melenceng sehingga individu akan dapat menyesuaikan diri. Jika individu tidak melakukan pemaksaan terhadap dirinya untuk melakukan konformitas maka individu tersebut dikatakan tidak mampu untuk mengadakan penyesuaian diri. Efek yang timbul dari kejadian ini adalah bentuk kecemasan individu terhadap kondisi sosial yang berbeda dengan kondisi dirinya.

c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*Mastery*)

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain penyesuaian diri dikatakan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan emosi dan kebiasaan menjadi kendali dan terarah.

## 2. Stres Belajar

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus dan respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Gibson, stres adalah kata yang berasal dari bahasa Latin, yaitu *steingere*, yang memiliki arti keluar dari kesukaan (*draw tight*)<sup>25</sup>. Definisi ini menjelaskan sebuah kondisi sulit, yang menunjukkan keterpaksaan, tekanan, dan ketegangan. Gejala ini ditunjukkan oleh individu.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah stres sering digunakan secara tidak tepat, yaitu dipakai untuk menggambarkan fenomena orang yang "tidak waras". Sebenarnya stres adalah istilah yang netral, yakni menunjukkan pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai sesuatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya<sup>26</sup>. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal dan internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk merespons secara adaptif<sup>27</sup>.

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah atau belajar mereka, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performa belajar<sup>28</sup>. Stres belajar yang dialami oleh mahasiswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan kampus dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana mahasiswa mempersiapkan perkuliahan.

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan, seperti mengamati, membaca, menulis, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar yang dialami mahasiswa sangat beragam berkaitan dengan, (1) tekanan akademik bersumber

---

<sup>25</sup> James L. Gibson, *Perilaku Organisasi, Struktur dan Proses*, 7 ed. (Jakarta: Erlangga, 2012).

<sup>26</sup> Farida Aryani, "SUATU PENDEKATAN DAN INTERVENSI KONSELING," t.t., 214.

<sup>27</sup> James L. Gibson, *Perilaku Organisasi, Struktur dan Proses*.

<sup>28</sup> Robert L. Campbell, Lawrence W. Svenson, dan George K. Jarvis, "Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada," *Perceptual and motor skills* 75, no. 2 (1992): 552-54.

dari dosen, mata kuliah, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya). Stres yang dialami mahasiswa akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar<sup>29</sup>.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

### A. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui suatu korelasi yaitu kontribusi, hubungan, peran dan pengaruh. Sesuai dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi penyesuaian diri terhadap penurunan stres belajar mahasiswa di UIN Sultan Aji Muhammad Idris (UINSI) Samarinda dan STAIS Kutai Timur. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda dan STAIS Kutai Timur, masing-masing berjumlah 5.730 orang mahasiswa UINSI Samarinda di semester genap tahun akademik 2020/2021, dan 745 orang mahasiswa STAI Sangatta di semester genap tahun akademik 2020/2021. Total jumlah populasi dari kedua Perguruan Tinggi (PT) tersebut ada 6.475 orang mahasiswa. Setelah populasi ditentukan, selanjutnya peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut yang mewakili karakteristik dari populasi sebagai subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1300 orang. Peneliti menentukan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{(N \cdot d^2) + 1}$$

$$n = \frac{6475}{(6475 \cdot 10\%^2) + 1}$$

$$= \frac{6475}{(6475 \cdot 10\%^2) + 1}$$

$$= \frac{6475}{64,75 + 1}$$

$$= \frac{6475}{65,75}$$

---

<sup>29</sup> Helen W. Bland dkk., "Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students," *College student journal* 48, no. 4 (2014): 559-68.

$$= 98,48$$

Dibulatkan menjadi 99. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi, untuk uji hipotesis menggunakan Uji T dan Uji Koefisien Determinasi.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Keabsahan Data

#### a. Uji Validitas

Pengujian validitas didasarkan atas nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka item pernyataan pada instrumen dapat dikategorikan valid, sebaliknya jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka item pernyataan pada instrumen dinyatakan tidak valid. Nilai  $r_{tabel}$  penelitian ini ditentukan dengan rumus  $df = N-2$ , yaitu N adalah jumlah sampel dikurangi 2, maka ditemukan nilai df adalah  $99-2=97$ . Jika ditarik kesimpulan pada tabel R dengan taraf signifikansi 5% untuk uji dua arah adalah sebesar 0,1956. Hasil uji validitas instrumen penyesuaian diri dan instrumen stres belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil uji validitas variabel penyesuaian diri**

#### Correlations

Item Soal	R tabel	R hitung	Keterangan
PD1 Pearson Correlation	0,1956	,360**	Valid
PD2 Pearson Correlation	0,1956	,335**	Valid
PD3 Pearson Correlation	0,1956	,234*	Valid
PD4 Pearson Correlation	0,1956	,419**	Valid
PD5 Pearson Correlation	0,1956	,342**	Valid
PD6 Pearson Correlation	0,1956	,497**	Valid
PD7 Pearson Correlation	0,1956	,518**	Valid
PD8 Pearson Correlation	0,1956	,488**	Valid

PD9	Pearson Correlation	0,1956	,545**	Valid
PD10	Pearson Correlation	0,1956	,437**	Valid
PD11	Pearson Correlation	0,1956	,516**	Valid
PD12	Pearson Correlation	0,1956	,220*	Valid
PD13	Pearson Correlation	0,1956	,459**	Valid
PD14	Pearson Correlation	0,1956	,227*	Valid
PD15	Pearson Correlation	0,1956	,597**	Valid
PD16	Pearson Correlation	0,1956	,509**	Valid
PD17	Pearson Correlation	0,1956	,540**	Valid
PD18	Pearson Correlation	0,1956	,561**	Valid
PD19	Pearson Correlation	0,1956	,335**	Valid
PD20	Pearson Correlation	0,1956	,389**	Valid
PD21	Pearson Correlation	0,1956	,362**	Valid
PD22	Pearson Correlation	0,1956	,406**	Valid
PD23	Pearson Correlation	0,1956	,349**	Valid
PD24	Pearson Correlation	0,1956	,339**	Valid
Total	Pearson Correlation		1	
	Sig. (2-tailed)			
	Sum of Squares and Cross-products		9184.08 1	
	Covariance		93.715	
	N		99	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Tabel 2**  
**Uji Validitas Variabel Penurunan Stres Belajar**

**Correlations**

Item Variabel		R tabel	R hitung	Keterangan
SB1	Pearson Correlation	0,1956	,621**	Valid
SB2	Pearson Correlation	0,1956	,590**	Valid
SB3	Pearson Correlation	0,1956	,380**	Valid
SB4	Pearson Correlation	0,1956	,420**	Valid
SB5	Pearson Correlation	0,1956	,522**	Valid
SB6	Pearson Correlation	0,1956	,291**	Valid
SB7	Pearson Correlation	0,1956	,324**	Valid
SB8	Pearson Correlation	0,1956	,631**	Valid
SB9	Pearson Correlation	0,1956	,610**	Valid
SB10	Pearson Correlation	0,1956	,336**	Valid
SB11	Pearson Correlation	0,1956	,377**	Valid
SB12	Pearson Correlation	0,1956	,659**	Valid
SB13	Pearson Correlation	0,1956	,597**	Valid
SB14	Pearson Correlation	0,1956	,584**	Valid
SB15	Pearson Correlation	0,1956	,566**	Valid
SB16	Pearson Correlation	0,1956	,675**	Valid
SB17	Pearson Correlation	0,1956	,656**	Valid
SB18	Pearson Correlation	0,1956	,456**	Valid
SB19	Pearson Correlation	0,1956	,602**	Valid
SB20	Pearson Correlation	0,1956	,611**	Valid
SB21	Pearson Correlation	0,1956	,401**	Valid

SB22	Pearson Correlation	0,1956	,389**	Valid
SB23	Pearson Correlation	0,1956	,447**	Valid
SB24	Pearson Correlation	0,1956	,285**	Valid
SB25	Pearson Correlation	0,1956	,338**	Valid
TOTAL	Pearson Correlation		1	
	Sig. (2-tailed)			
	Sum of Squares and Cross-products		12191.6 36	
	Covariance		124.404	
	N		99	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Uji Reliabilitas

Nilai reliabilitas masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**

**Analisis Reliabilitas Penyesuaian Diri**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,883	,884	25

Nilai reliabilitas instrumen penyesuaian diri pada tabel di atas dapat di jelaskan bahwa instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Nilai reliabilitas ditunjukkan pada nilai angka *Cronbach's Alpha* sebesar 0.883. Nilai tersebut jika diinterpretasikan dengan tabel Guilford dan Frucher beraa pada rentang 0,70 - 0,90 yang artinya reliabel.

**Tabel 4**  
**Analisis Reliabilitas Penurunan Stres Belajar**

<b>Reliability Statistics</b>		
<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Cronbach's Based Standardized Items</b>	<b>Alpha on N of Items</b>
,872	,888	25

Nilai reliabilitas instrumen penurunan stres belajar pada tabel di atas dapat di jelaskan bahwa instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Nilai reliabilitas ditunjukkan pada nilai angka *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872. Nilai tersebut jika diinterpretasikan dengan tabel Guilford dan Frucher beraa pada rentang 0,70 - 0,90 yang artinya reliabel.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal, data yang baik adalah data yang berdistribusi normal. Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Hasil uji normalitas akan dianalisis dengan berpatokan pada hasil nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov lebih dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi normal dapat dilihat pada tabel Kolmogorov-Smirnov berikut:

**Tabel 5**  
**Uji Normalitas Tes**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			Unstandardized Residual
N			99
Normal Parameters <sup>a,b</sup>			
		Mean	,0000000
		Std. Deviation	9,03833706
Most Extreme Differences		Absolute	,079
		Positive	,079
		Negative	-,050
Test Statistic			,079
Asymp. Sig. (2-tailed)			,131 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil perhitungan SPSS di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,131, nilai tersebut menunjukkan bahwa  $0,131 > 0,05$  yang dapat diinterpretasikan bahwa data yang disajikan berdistribusi normal.

b. Uji Linier

Uji linier dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Data yang baik seharusnya mempunyai hubungan yang linier antara variabel Independen dan variabel Dependennya. Pengambilan keputusan untuk mengetahui variabel dalam penelitian berhubungan secara linier adalah dengan melihat hasil output SPSS. Jika nilai Fhitung lebih kecil dari Ftabel maka variabel-variabel tersebut mempunyai hubungan yang linier.

Untuk mengetahui linieritas antar variabel bisa dilihat dalam tabel uji linieritas berikut:

**Tabel 6**  
**Anova Test**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Belajar Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combined)	5481,782	28	195,778	2,825	,000
		Linearity	2326,310	1	2326,310	33,574	,000
		Deviation from Linearity	3155,472	27	116,869	1,687	,042
Within Groups			4850,299	70	69,290		
Total			10332,081	98			

Penentuan Ftabel dilakukan dengan cara menentukan Df1 yaitu dengan cara  $K-1$  yaitu  $2 - 1 = 1$ , dan Df2  $N - K$  yaitu  $99 - 1 = 98$ , sehingga ditemukan nilai Ftabel sebesar 3,937. Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Fhitung lebih kecil dari nilai Ftabel, yaitu  $1,687 < 3,937$ . Yang artinya variabel penelitian memiliki hubungan yang linier.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Uji T

Pengujian T dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen. Derajat signifikansi yang digunakan adalah 0,05 (5%). Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari derajat kepercayaan maka

hipotesis diterima, untuk lebih jelasnya bisa melihat tabel uji T pada hasil SPSS berikut:

**Tabel 7**  
**Uji T**

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,411	9,894		1,153	,252
	Penyesuaian Diri	,719	,135	,475	5,309	,000

a. Dependent Variable: Stres Belajar

Hasil Uji T pada tabel di atas diperoleh nilai Thitung sebesar 5,309, dan Ttabel pada penelitian ini adalah 1,660. Dimana nilai Thitung sebesar 5,309 lebih besar dari nilai Ttabel sebesar 1,660. Selain itu nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dari perhitungan T dan nilai signifikansi pada uji T dapat disimpulkan bahwa variabel Penyesuaian diri berpengaruh terhadap penurunan stres belajar.

b. Uji Koefisien Determinasi

Pengujian koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Analisis regresi yang dilakukan secara sederhana karena dalam penelitian ini hanya memiliki satu variabel X dan satu variabel Y. Dengan melihat nilai R. Hasil nilai R dapat dilihat pada tabel output SPSS model Summary. Output perhitungan SPSS dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8**  
**Uji Koefisien Determinasi**

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,475 <sup>a</sup>	,225	,217	9,085	2,113

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri

b. Dependent Variable: Stres Belajar

Output hasil SPSS di atas menunjukkan nilai R sebesar 0,475 atau secara prosentase diartikan sebesar 45,7%. Dapat dijelaskan bahwa kontribusi penyesuaian diri terhadap penurunan stres belajar adalah sebesar 45,7%. Dalam penurunan stres belajar dapat dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor, salah satu faktor tersebut adalah penyesuaian diri, dan faktor lain yang belum dilakukan penelitian oleh peneliti.

### C. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa antar variabel memiliki hubungan yang linier, dari hasil uji linieritas diketahui bahwa nilai  $F_{tabel}$  lebih kecil dari  $F_{hitung}$ . Dimana pernyataan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Bonar, yang menyatakan bahwa religiusitas dan penyesuaian secara personal dalam belajar sangat memiliki hubungan yang erat dengan stres belajar orang Indonesia siswa internasional<sup>30</sup>. Selanjutnya penyesuaian diri juga sangat penting untuk menurunkan stres belajar, hal ini dikarenakan jika seseorang yang tidak dapat melakukan penyesuaian terhadap kondisi-kondisi tertentu pada saat belajar, maka mereka tidak akan bisa menjalankan kegiatan belajar secara nyaman. Pernyataan tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh

---

<sup>30</sup> Bonar Hutapea, "Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students," *Makara Human Behavior Studies in Asia* 18, no. 1 (1 Juli 2014): 25, <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.3459>.

Dika, bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan yang erat dengan tuntutan akademik dan stres belajar mahasiswa kedokteran<sup>31 32</sup>.

Kontribusi penyesuaian diri terhadap penurunan stres belajar mahasiswa pada penelitian ini menunjukkan angka yang sangat signifikan, dimana jika diprosentasekan nilai tersebut diperoleh sebesar 45,7%, artinya penyesuaian diri memiliki tempat yang penting dalam upaya menurunkan stres belajar mahasiswa. Dengan melakukan penyesuaian diri mahasiswa dapat meminimalisir stres yang mereka hadapi selama belajar daring dilakukan. Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Ifan, bahwa penyesuaian diri dan efikasi berpengaruh terhadap penurunan stres belajar mahasiswa di masa pandemi<sup>33</sup>.

Stres belajar yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring dapat mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar<sup>34</sup>. Mahasiswa menjadi enggan untuk mengikuti perkuliahan dan bahkan dari hasil observasi peneliti, tidak sedikit mahasiswa yang hanya ikut perkuliahan di awal pertemuan saja. Mahasiswa yang jenuh dan stres belajar muncul pada saat pertengahan semester dan akhir semester. Stres dan kejenuhan tersebut memberikan dampak tidak terserapnya materi belajar yang didiskusikan di kelas ataupun materi yang disampaikan oleh dosen. Hal tersebut mengakibatkan capaian pembelajaran (CPL) yang harus tuntas dan dikuasai oleh mahasiswa tidak tercapai dengan baik<sup>35</sup>. Bahkan stres dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif seseorang jika dibiarkan secara terus menerus<sup>36</sup>.

---

<sup>31</sup> Banerjee dan Rai, *Social isolation in Covid-19*.

<sup>32</sup> Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, dan Wiwik Sulistiani, "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya" 12, no. 03 (2010): 7.

<sup>33</sup> Ifan Maulana, "Pengaruh Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19" (PhD Thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2021).

<sup>34</sup> Kartika, "ANALISIS FAKTOR MUNCULNYA GEJALA STRES PADA MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19."

<sup>35</sup> Andrew E. Clark dkk., "Compensating for Academic Loss: Online Learning and Student Performance during the COVID-19 Pandemic," *China Economic Review* 68 (1 Agustus 2021): 101629, <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2021.101629>.

<sup>36</sup> H. Ursin dan H. R. Eriksen, "The cognitive arousal theory of stress," *Behav. Brain Sci. Submitted* (<http://www.uib.no/ibmp/back/msCATS.html>), 2000.

Pentingnya peran penyesuaian diri, maka banyak orang harus melatih dirinya untuk dapat melakukan penyesuaian diri pada situasi-situasi baru. Manusia selalu berproses dalam menjalankan kehidupannya, terutama ketika manusia dihadapkan pada lingkungan atau suasana baru. Proses perubahan kehidupan yang terus dihadapi membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Manusia yang gagal melakukan penyesuaian diri diprediksi akan gagal menjalankan peran di lingkungan tempat dia berada <sup>37</sup>. Maka dari itu perlu adanya kecakapan untuk membawa diri dalam menghadapi permasalahan yang timbul pada lingkungan baru <sup>38</sup>.

Penanggulangan stres yang dihadapi mahasiswa saat pembelajaran dimasa pandemi *covid-19* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dosen sebagai salah satu fasilitator dalam pembelajaran dapat melakukan kegiatan pembelajaran yang beragam <sup>39</sup>. Sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kembali motivasi mereka untuk terus belajar. Penggunaan model pembelajaran yang variatif memberikan suasana baru bagi mahasiswa yang merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran <sup>40</sup>. Selain itu dosen juga dapat mengajak mahasiswa untuk membuat sebuah kegiatan yang dapat mereka lakukan di rumah selama pembelajaran daring, kegiatan tersebut tentu saja memberikan *out-put* untuk mendukung peningkatan pengetahuan materi perkuliahan. Bentuk kegiatan dapat berupa melakukan observasi atau wawancara sederhana mengenai materi-

---

<sup>37</sup> Alif Mualifah, Muya BARIDA, dan Lady FARHANA, "The Effect of Self-Acceptance and Social Adjustment on Senior High School Students' Self-Concept," *International Journal of Educational Research Review* 4 (2019): 719–24.

<sup>38</sup> Laurent Desclos dan Alexandre Dupuy, *Communication system with band, mode, impedance and linearization self-adjustment* (Google Patents, issued 31 Maret 2015).

<sup>39</sup> Gunawan Gunawan, Ni Made Yeni Suranti, dan Fathoroni Fathoroni, "Variations of Models and Learning Platforms for Prospective Teachers During the COVID-19 Pandemic Period," *Indonesian Journal of Teacher Education* 1, no. 2 (2020): 61–70.

<sup>40</sup> Hasnan Baber, "Modelling the Acceptance of E-Learning during the Pandemic of COVID-19-A Study of South Korea," *The International Journal of Management Education* 19, no. 2 (1 Juli 2021): 100503, <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2021.100503>.

materi yang relevan di sekitar mereka. Sehingga mahasiswa mendapat pengalaman baru dalam memahami materi <sup>41</sup>.

#### D. Simpulan

Penelitian kontribusi penyesuaian diri terhadap penurunan stres belajar yang telah dilakukan, dapat disimpulkan seperti berikut: Hipotesis yang diajukan oleh peneliti, bahwa penyesuaian diri berkontribusi terhadap penurunan stres belajar dapat diterima, karena nilai Hasil Uji T sebesar 5,309, dan Ttabel pada penelitian ini adalah 1,660. Dimana nilai Thitung sebesar 5,309 lebih besar dari nilai Ttabel sebesar 1,660. Selain itu nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dari perhitungan T dan nilai signifikansi pada uji T dapat disimpulkan bahwa variabel Penyesuaian diri berpengaruh terhadap penurunan stres belajar. Besar kontribusi variabel penyesuaian diri terhadap penurunan stres belajar mahasiswa sebesar 45,7%, dilihat dari nilai R<sup>2</sup> pada tabel uji koefisien determinasi. Artinya penyesuaian diri memiliki kontribusi yang cukup tinggi terhadap penurunan stres belajar mahasiswa.

#### REFERENCES

- Ahmed, Imran, Misbah Ahmad, Joel J. P. C. Rodrigues, Gwanggil Jeon, dan Sadia Din. "A Deep Learning-Based Social Distance Monitoring Framework for COVID-19." *Sustainable Cities and Society* 65 (1 Februari 2021): 102571. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2020.102571>.
- Alshawabkeh, Abdallah A., M. Lynn Woolsey, dan Faten F. Kharbat. "Using Online Information Technology for Deaf Students during COVID-19: A Closer Look from Experience." *Heliyon* 7, no. 5 (1 Mei 2021): e06915. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06915>.
- Aryani, Farida. "SUATU PENDEKATAN DAN INTERVENSI KONSELING," t.t., 214.
- Baber, Hasnan. "Modelling the Acceptance of E-Learning during the Pandemic of COVID-19-A Study of South Korea." *The International Journal of Management Education* 19, no. 2 (1 Juli 2021): 100503. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2021.100503>.
- Banerjee, Debanjan, dan Mayank Rai. *Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness*. SAGE Publications Sage UK: London, England, 2020.

---

<sup>41</sup> Gunawan, Suranti, dan Fathoroni.

- Banerjee, Debasish, Joyce Popoola, Sapna Shah, Irina Chis Ster, Virginia Quan, dan Mysore Phanish. "COVID-19 infection in kidney transplant recipients." *Kidney international* 97, no. 6 (2020): 1076–82.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, dan Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep stres akademik siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48.
- Bland, Helen W., Bridget F. Melton, Lauren E. Bigham, dan Paul D. Welle. "Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students." *College student journal* 48, no. 4 (2014): 559–68.
- Campbell, Robert L., Lawrence W. Svenson, dan George K. Jarvis. "Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada." *Perceptual and motor skills* 75, no. 2 (1992): 552–54.
- Christyanti, Dika, Dewi Mustami'ah, dan Wiwik Sulistiani. "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya" 12, no. 03 (2010): 7.
- Clark, Andrew E., Huifu Nong, Hongjia Zhu, dan Rong Zhu. "Compensating for Academic Loss: Online Learning and Student Performance during the COVID-19 Pandemic." *China Economic Review* 68 (1 Agustus 2021): 101629. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2021.101629>.
- Desclos, Laurent, dan Alexandre Dupuy. Communication system with band, mode, impedance and linearization self-adjustment. Google Patents, issued 31 Maret 2015.
- Fanani, Qori, dan Janes Jainurakhma. "Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19." *Jurnal KomtekInfo* 7, no. 4 (2020): 285–92.
- Fanari, Alice, dan Chris Segrin. "Longitudinal Effects of U.S. Students' Reentry Shock on Psychological Health after Returning Home during the COVID-19 Global Pandemic." *International Journal of Intercultural Relations* 82 (1 Mei 2021): 298–310. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.04.013>.

- Firman, Firman, dan Sari Rahayu. "Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19." *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)* 2, no. 2 (2020): 81-89.
- Gerungan, Winardi A. "Psikologi sosial," 1988. <http://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=20514&lokasi=lokal>.
- Gunawan, Gunawan, Ni Made Yeni Suranti, dan Fathoroni Fathoroni. "Variations of Models and Learning Platforms for Prospective Teachers During the COVID-19 Pandemic Period." *Indonesian Journal of Teacher Education* 1, no. 2 (2020): 61-70.
- Hutapea, Bonar. "Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 18, no. 1 (1 Juli 2014): 25. <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.3459>.
- James L. Gibson. *Perilaku Organisasi, Struktur dan Proses*. 7 ed. Jakarta: Erlangga, 2012.
- Kartika, Rira. "ANALISIS FAKTOR MUNCULNYA GEJALA STRES PADA MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19," 2020.
- Marzo, Roy Rillera, Zaliha Ismail, Mila Nu Nu Htay, Rafidah Bahari, Roshidi Ismail, Emilio Quilatan Villanueva, Akansha Singh, dkk. "Psychological Distress during Pandemic Covid-19 among Adult General Population: Result across 13 Countries." *Clinical Epidemiology and Global Health* 10 (1 April 2021): 100708. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100708>.
- Maugeri, Grazia, Paola Castrogiovanni, Giuseppe Battaglia, Roberto Pippi, Velia D'Agata, Antonio Palma, Michelino Di Rosa, dan Giuseppe Musumeci. "The Impact of Physical Activity on Psychological Health during Covid-19 Pandemic in Italy." *Heliyon* 6, no. 6 (1 Juni 2020): e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>.
- Maulana, Ifan. "Pengaruh Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19." PhD Thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2021.
- Mualifah, Alif, Muya BARIDA, dan Lady FARHANA. "The Effect of Self-Acceptance and Social Adjustment on Senior High School Students'

Self-Concept." *International Journal of Educational Research Review* 4 (2019): 719-24.

NurCita, Boenga, dan Tiwuk S. Susantiningih. "DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH DAN PHYSICAL DISTANCING PADA TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA." *Journal of Borneo Holistic Health* 3, no. 1 (2020).

"peraturan\_pemerintah\_nomor\_21\_tahun\_2020-2.pdf," t.t.

Riyadi, Dr Agus Riyadi, S. Sos , M. SI. *DINAMIKA PENDEKATAN DALAM PENANGANAN COVID-19*. Penerbit NEM, 2020.

Schneiders, Alexander A. "Personal adjustment and mental health.," 1955.

"SE Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Corona pada satuan pendidikan.pdf," t.t.

Taryana, Acep, dan Hari Siswantoro. "Penerapan E-Learning OLAT Dengan Webserver Ter-cluster Untuk Peningkatan Kapasitas Akses E-Learning." Dalam *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*, 2010.

Ursin, H., dan H. R. Eriksen. "The cognitive arousal theory of stress." *Behav. Brain Sci. Submitted* (<http://www.uib.no/ibmp/back/msCATS.html>), 2000.

"Video Conferencing Aids Effective National COVID-19 Response Planning." Diakses 8 Mei 2021. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/27-04-2020-video-conferencing-aids-effective-national-covid-19-response-planning>.

Wahyuni, Leni Tri. "Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016." *Menara Ilmu* 12, no. 3 (2018).

"World Health Organization, 2020a. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report 1. 20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf." Diakses 9 Mei 2021. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf>.

