

**TINGKAT STRES AKADEMIK  
MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN  
DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH GERAK  
SECARA DARING SELAMA PANDEMI COVID-19**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**NIKITA PRATIWI SALIM**

**1603618020**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI, 2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

### Dosen Pembimbing I

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP.197409062001121002

Tanda Tangan

Tanggal



8/8/2022

### Pembimbing II

Muhamad Ilham, M.Pd  
NIP.198608072018031001

Tanda Tangan

Tanggal



9/8/2022

### Nama

Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO  
NIP.198107312006041001

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Ketua



12/8/2022

Kuswahyudi, S.Or., M.Pd  
NIP.198509252015041003

Sekretaris



8/8/2022

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP.197409062001121002

Anggota



8/8/2022

Muhamad Ilham, M.Pd  
NIP. 198608072018031001

Anggota



9/8/2022

Nadya Dwi Oktafiranda S.Or., M.Pd  
NIDN.0018109006

Anggota



9/8/2022

Tanggal Lulus :

## PERNYATAAN ORIGINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Nikita Pratiwi Salim

No. Reg. 1603618020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nikita Pratiwi Salim  
NIM : 1603618020  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : nikitapratiwi24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Dalam  
Mengikuti Mata Kuliah Gerak Secara Daring Selama Pandemi  
Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Agustus 2022

Penulis

(NIKITA PRATIWI SALIM )  
nama dan tanda tangan



**TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN  
DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH GERAK SECARA DARING  
SELAMA PANDEMI COVID-19**

**ABSTRAK**

Masuknya pandemi *Covid-19* mendorong setiap negara termasuk Indonesia menerapkan pembatasan untuk segala bentuk aktifitas masyarakat di tempat umum termasuk sektor pendidikan. Pembelajaran saat ini menggunakan metode pembelajaran daring yang juga dirasakan oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan. Tentunya perubahan ini tidak bisa diterima secara langsung dan perlu adaptasi, serta adanya tuntutan maupun kendala selama prosesnya yang bisa mengakibatkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat stres akademik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dalam pembelajaran gerak secara daring selama pandemi *Covid-19*. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perception of Academic Stres Scale (PAS)* untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap stres akademik, dengan kata lain skala ini digunakan untuk mengukur seberapa stres mahasiswa menilai kondisi yang sedang dihadapi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S-1 Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dari 91 responden, sebanyak 12 (13%) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori rendah, 67 (74%) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan 12 (13%) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Keolahragaan mengalami stres akademik pada kategori sedang. Dengan demikian, mahasiswa Ilmu Keolahragaan mengalami stres akademik.

**Kata Kunci** : *stres akademik, pandemi, pembelajaran daring*

**THE LEVEL OF ACADEMIC STRESS OF SPORTS SCIENCE STUDENTS  
PARTICIPATING IN ONLINE MOVEMENT SUBJECTS DURING THE COVID-19  
PANDEMIC**

**ABSTRACT**

*The entry of the Covid-19 pandemic has encouraged every country, including Indonesia, to implement restrictions for all forms of community activity in public places, including the education sector. Current learning uses online learning methods which are also felt by students in the lecture process. Of course, this change cannot be accepted directly and requires adaptation, as well as demands and obstacles during the process that can lead to academic stress. This study aims to determine the level of academic stress of Jakarta State University Sports Science students in online learning of motion during the Covid-19 pandemic. This research was conducted by descriptive research method. The data collection technique used a Perception of Academic Stress Scale (PAS) questionnaire to determine students' perceptions of academic stress, in other words this scale was used to measure how stressed students assessed the conditions they were facing. The population in this study were undergraduate students of the Sport Science Study Program, Faculty of Sport Science, State University of Jakarta. The data was collected using a Likert scale and the sampling technique used in this study was purposive sampling. Of the 91 respondents, 12 (13%) students experienced academic stress in the low category, 67 (74%) students experienced academic stress in the moderate category, and 12 (13%) students experienced academic stress in the high category. This shows that most of the students of Sports Science experience academic stress in the moderate category. Therefore, Sports Science students experience academic stress.*

**Key Word** : academic stres, pandemic, online learning

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, saya berterima kasih dan dengan rasa bahagia kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Keluarga tercinta, mama, koko, aih yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta motivasi secara moril maupun materil. Ucapan terima kasih saya tak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan kalian maka kupersembahkan skripsi ini untuk kalian.
2. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, Penguji, dan Pengajar Prodi Ilmu Keolahraagaan yang telah mengajar, menuntun serta membimbing saya sampai selesainya skripsi ini.
3. Orang-orang spesial, teman dan juga sahabat, Salsabila Fitri, Muhammad Iqbal, Hafidz Iksan, Ahmadi Brojodento, Nurmaliana, Almanurul, Claudia Elga, Maria Veronica yang telah memberikan dukungan, semangat, doa dan yang selalu menemani dan membantu.
4. Organisasi Bola Basket UNJ, KOP Sepatu Roda UNJ, PMK FIK UNJ, dan Sportyskate Club yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran luar biasa.
5. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Terima kasih sebesar-besarnya saya ucapkan untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya Skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.** dan **Muhamad Ilham, M.Pd** selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam proses penulisan skripsi ini dari awal hingga akhir.
3. Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO** selaku Penasehat Akademik

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Maret 2022

Nikita Pratiwi Salim



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAKS .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Stres Akademik.....	7
2. Mata Kuliah Gerak.....	21
3. Pembelajaran Daring.....	24
4. Mahasiswa.....	25
B. Kerangka Berpikir.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30

G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	32
H. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data .....	34
B. Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>75</b>



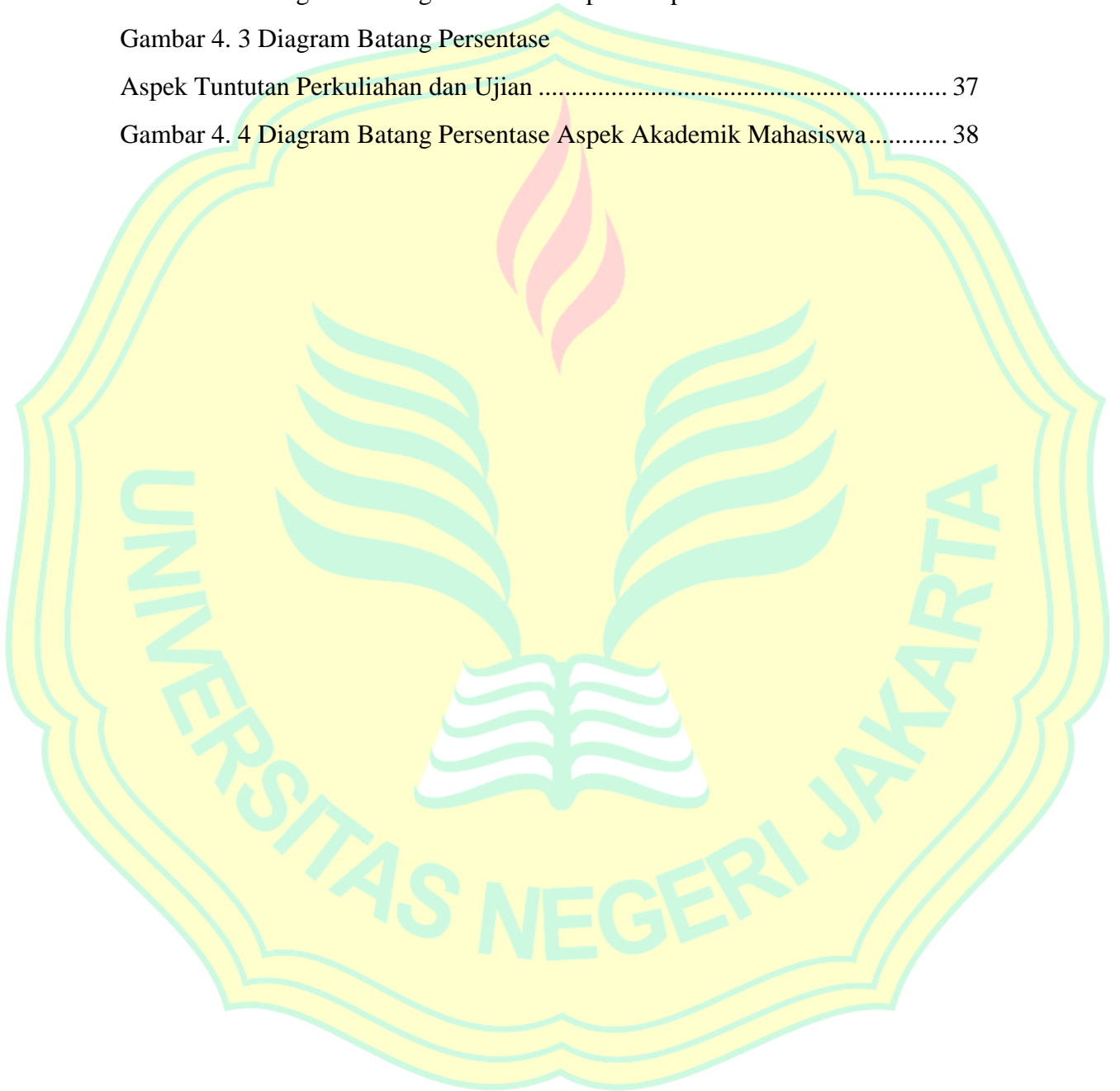
## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik .....	31
Tabel 3. 2 Norma Kategorisasi Tingkat Stres Akademik .....	32
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	34
Tabel 4. 2 Norma Kategorisasi Tingkat Stres Akademik .....	34
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Stres Akademik .....	35
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Aspek Ekspetasi Akademik.....	36
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Aspek Tuntutan Perkuliahan dan Ujian.....	37
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Aspek Akademik Mahasiswa .....	38



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Batang Persentase Tingkat Stres Akademik.....	35
Gambar 4. 2 Diagram Batang Persentase Aspek Ekspetasi Akademik .....	36
Gambar 4. 3 Diagram Batang Persentase Aspek Tuntutan Perkuliahan dan Ujian .....	37
Gambar 4. 4 Diagram Batang Persentase Aspek Akademik Mahasiswa.....	38





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian Skripsi .....	47
Lampiran 2 Instrumen Penelitian .....	48
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian .....	50
Lampiran 4 Perhitungan Deskripsi Data .....	57
Lampiran 5 Surat Validasi Instrumen Penelitian .....	70
Lampiran 6 Dokumentasi Foto Sampel Penelitian.....	71

