

## **PENGARUH PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Gigih Angolah Pakerti**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [gigih.18158@mhs.unesa.ac.id](mailto:gigih.18158@mhs.unesa.ac.id)

**Damajanti Kusuma Dewi**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Pandemi yang melanda seluruh dunia mengakibatkan lumpuhnya banyak kegiatan, salah satunya kegiatan belajar mengajar. Guna mengurangi resiko penyebaran Covid-19, kegiatan belajar mengajar berubah menjadi dalam jaringan (daring). Proses pembelajaran daring yang berlangsung memunculkan kendala serta tuntutan yang dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara pembelajaran daring terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada 348 mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ilmu Pendidikan. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah adaptasi dari *Perceived Academic Stress Scale (PAS)* dan *Perception of Students towards Online Learning (POSTOL)*. Teknik analisis data yang digunakan merupakan analisis regresi linier sederhana yang dipilih untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik. Hasil menunjukkan bahwa pembelajaran dalam jaringan berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Analisis korelasi *product moment* dilakukan untuk melihat hubungan antara kedua variabel dengan hasil koefisien korelasi sebesar -0.181. Hasil menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut masuk dalam kategori hubungan lemah dan memiliki arah hubungan yang negatif. Persepsi positif mahasiswa terhadap pembelajaran daring mampu menurunkan stres akademik. Manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah memberi informasi terkait stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran daring dan dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian dengan variabel serupa.

**Kata Kunci:** Pembelajaran daring, stres akademik, mahasiswa

### **Abstract**

*The pandemic that hit the whole world resulted in the paralysis of many activities, one of which was teaching and learning activities. In order to reduce the risk of the spread of Covid-19, teaching and learning activities have changed to online. The online learning process that takes place creates obstacles and demands that can make students experience academic stress. This study aims to determine whether there is an influence between online learning on academic stress in students. The research was conducted on 348 students of the 2021 class of the Faculty of Education. The measuring instrument used in this research is the adaptation of the Perceived Academic Stress Scale (PAS) and the Perception of Students towards Online Learning (POSTOL). The data analysis technique used is simple linear regression analysis which was chosen to determine the effect of online learning on academic stress. The results show that online learning has a significant negative effect on academic stress in students. Product moment correlation analysis was conducted to see the relationship between the two variables with a correlation coefficient of -0.181. The results show that the relationship between the two variables is in the category of weak relationship and has a negative relationship direction. Student's positive perception of online learning can reduce academic stress. The benefit that can be given from this research is to provide information related to academic stress on students who are taking online learning and can be used as a reference in research with similar variables.*

**Keywords:** Online learning, academic stress, student

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan belajar mengajar yang semula dilakukan secara tatap muka dan luar jaringan kini berubah menjadi dalam jaringan, edaran mengenai

program belajar dari rumah atau pembelajaran secara daring dikeluarkan oleh Kemendikbud. Hal tersebut terjadi karena ditemukannya sebuah virus baru yaitu corona (SARS-Cov-2) dan penyakitnya disebut dengan *coronavirus disease 2019* (Covid-19) di Wuhan, Cina.

Coronavirus merupakan suatu kelompok virus yang mampu menjangkit hewan maupun manusia. 2019-nCoV ditularkan melalui tetapan pernapasan dengan waktu inkubasi dan generasi yang serupa dengan virus *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Wilder-Smith & Freedman, 2020). Saat ini virus tersebut telah menyebar ke berbagai negara. Tujuan dikeluarkannya edaran tersebut adalah untuk meminimalisir kontak fisik yang mampu menyebabkan semakin meluasnya penularan virus.

Kejadian tersebut menyebabkan iklim pembelajaran baru harus dirasakan oleh mahasiswa. Sebelumnya, pembelajaran daring memperoleh tanggapan positif dari beberapa mahasiswa, namun seiring dengan berjalannya proses pembelajaran, beragam kesulitan mulai dirasakan oleh mahasiswa. Simamora dkk. (2021) mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena kesulitan dengan pelaksanaan pembelajaran daring, mahasiswa merasa kurang menerima sistem pembelajaran daring namun sistem tersebut terpaksa diikuti untuk mematuhi peraturan yang telah dikeluarkan oleh Kemendikbud untuk mengurangi angka penularan Covid-19. Terjadinya perubahan yang begitu cepat ini tentu saja menyebabkan mahasiswa mengalami kebingungan terlebih adanya kendala yang dialami selama pembelajaran daring yang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Wulandari & Agustika (2020) mengatakan bahwa meskipun pembelajaran daring telah banyak disetujui dan dianggap menjadi solusi terbaik untuk kegiatan pembelajaran pada masa pandemi, namun pembelajaran ini banyak menuai kontroversi bagi mahasiswa dan dosen. Keefektifan dari pembelajaran daring hanya pada penugasan tetapi dalam memahami materi dianggap sulit bagi mahasiswa. Tidak semua mahasiswa memiliki fasilitas penunjang pembelajaran daring. Selain itu, perangkat yang kurang mendukung, tidak memudahinya koneksi internet, serta mahalnya kuota internet menjadi hambatan pembelajaran daring.

Pembelajaran daring memerlukan lebih banyak persiapan daripada pengajaran yang dilakukan didalam kelas, hal ini juga disebabkan karena tidak semua materi dapat dengan mudah diajarkan secara *online*, selain itu juga terdapat masalah lain terkait pembelajaran daring yaitu kepercayaan, kerahasiaan, otorisasi, serta tanggung jawab (Widodo & Nursaptini, 2020).

Kendala yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring adalah: (a) tidak stabilnya jaringan internet, (b) terlalu banyaknya tugas, (c) sulit fokus, (d) terbatasnya pulsa kuota, (e) kerumitan aplikasi yang digunakan, (f) senang dengan pembelajaran tatap muka (Mustakim, 2020).

Beragam tuntutan akademik yang wajib dituntaskan mampu menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres akademik. Wajar bila mahasiswa mengalami tekanan akademik, namun dapat menimbulkan masalah jika stres akademik dirasa mengganggu karena menyebabkan lemahnya fisik maupun psikologis (Safitri & Dewi, 2020). Hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa yang mengatakan bahwa selama pandemi, proses pembelajaran daring membuat para mahasiswa sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan secara daring, sehingga banyak dari mereka juga merasa bingung dengan materi yang telah disampaikan saat perkuliahan, mereka juga lebih merasa kelelahan saat melakukan pembelajaran daring. Peneliti melakukan survey studi pendahuluan pada beberapa mahasiswa angkatan 2021 melalui *google form* dengan hasil, 47,7% dari 88 mahasiswa menyatakan terbebani dengan tugas yang diberikan oleh dosen saat perkuliahan *online*, 76,1% dari 88 mahasiswa menyatakan sulit berkonsentrasi, 95,5% dari 88 mahasiswa menyatakan khawatir jika hasil belajar tidak memenuhi harapan, 83% dari 88 mahasiswa kerap merasa bingung untuk memahami materi, 48,9% dari 88 mahasiswa kerap menunda pengerjaan tugas, 8% dari 88 mahasiswa kerap mengabaikan tugas yang dihadapi, 60,2% dari 88 mahasiswa merasa lelah fisik ketika mengikuti perkuliahan *online*, 46,6% dari 88 mahasiswa mengatakan bahwa kualitas tidurnya menurun. Sama seperti yang disampaikan oleh Ramachandiran & Dhanapal (2018) bahwa *stressor* mampu memicu masalah fisik serta psikologis yang mengakibatkan kekurangan energi, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, masalah tidur atau masalah pencernaan.

Timbulnya stres akademik disebabkan oleh adanya perubahan kurikulum, kondisi lingkungan serta iklim pembelajaran baru. Dijelaskan dalam penelitian Agus, dalam diterapkannya sistem pembelajaran daring ada mahasiswa yang mengalami stres, jiwanya terganggu, serta tidak mampu mengikuti proses pembelajaran (Watnaya dkk., 2020). Stres akademik cenderung dialami mahasiswa yang dipengaruhi keterampilan manajemen waktu antara belajar serta kegiatan lain (Sagita dkk., 2017). Barseli & Ifdil (2017) mengatakan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketika tuntutan akademik yang didapatkan tak mampu dihadapi dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai gangguan.

Bedewy & Gabriel (2015) mengungkapkan bahwa aspek stres akademik terdiri dari tiga aspek, yaitu harapan akademik; merupakan tekanan yang dirasakan terakit tuntutan yang diperoleh siswa dari orangtua maupun guru. Aspek kedua yaitu beban tugas yang banyak dan harus dikerjakan juga mampu menjadi pemicu munculnya perasaan takut dengan kegagalan

serta masa depan yang tidak pasti. Aspek ketiga, yaitu persepsi diri akademik siswa yang berkaitan dengan karakteristik pribadi siswa, memiliki hubungan dengan kepribadian, psikologis, kecerdasan sosial, prestasi akademik, dan lain sebagainya.

Stres yang bersumber dari proses pembelajaran yaitu, tekanan untuk naik kelas, lama waktu belajar, perilaku mencontek, tugas yang banyak, prestasi yang didapatkan rendah, keputusan dalam menentukan jurusan maupun karir, dan kecemasan dalam menghadapi ujian kerap disebut dengan *academic stressor* (Rahmawati, 2016). Menurut Augesti dkk. (2015) tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa juga berpengaruh pada stres akademik mahasiswa. Penyampaian materi yang biasanya disampaikan melalui luring menjadi kurang maksimal karena pembelajaran daring, juga karena semakin banyaknya tugas yang diberikan. Pada pelajar, stres yang dialaminya sebagian berasal dari lingkungan sekolah maupun akademik. Seperti yang diungkapkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) bahwa pada kebanyakan siswa, faktor akademik ialah pemicu utama stres, diikuti oleh faktor fisik, sosial, serta emosional. Banyaknya tugas, kurang memuaskannya performansi akademik, perencanaan tes maupun ujian, kurangnya minat pada mata kuliah, penggunaan media juga kurang memuaskannya metode, tuntutan dari diri sendiri, orang tua maupun dosen menjadi sumber stres akademik (Cheng, 2009). Tekanan akademik mampu menjadi *stressor* karena menantang situasi akademik serta menjadi penyebab siswa mempunyai persepsi subjektif atas tuntutan lingkungan yang tidak mampu diatasi. Persepsi subjektif perihal stres akademik dapat berupa penilaian atas beban akademik yang mahasiswa rasakan (Bedewy & Gabriel, 2015).

Penyebab stres akademik dari mahasiswa bersumber dari beragam faktor, salah satunya adalah iklim pembelajaran baru yang harus diterima oleh mahasiswa, karena pandemi Covid-19 mengharuskan seluruh masyarakat berdiam diri di rumah maka pembelajaran pun dilakukan secara daring. Pelaksanaan program pembelajaran daring pada universitas menjadi alternatif dalam melaksanakan program belajar mengajar saat ini. Perubahan proses pembelajaran menjadi pembelajaran daring merupakan keputusan yang dipilih universitas supaya pelaksanaan pendidikan dapat efektif dan efisien (Argaheni, 2020). Pembelajaran daring merupakan kegiatan yang dalam pelaksanaannya memerlukan jaringan internet serta metode interaksi pembelajarannya memanfaatkan local area network (Mustofa dkk., 2019). CNN Indonesia memberitakan bahwa dalam rangkaantisipasi penyebaran Covid-19, pembelajaran daring telah diterapkan pada sekitar 65 perguruan tinggi di Indonesia (CNNIndonesia, 2020).

Kurtarto (2017) menjelaskan bahwa pembelajaran daring dapat mempertemukan dosen dengan mahasiswa untuk berinteraksi. Saifuddin (2018) mengatakan bahwa perkuliahan *online* atau daring adalah salah satu bentuk pemanfaatan internet dalam kegiatan pembelajaran yang mampu menumbuhkan peran mahasiswa. Pembelajaran *online* berkembang sebagai *platform* di seluruh dunia guna berkolaborasi, menghubungkan, serta melibatkan pemakai dalam proses pembelajaran (Bhagat dkk., 2016). Pembelajaran daring yang mampu dilakukan dengan mudah dan hanya mengandalkan aplikasi dengan basis internet tanpa harus bertatap muka secara langsung kini dianggap menjadi paradigma baru dalam proses pembelajaran. (Saragih dkk., 2020).

Terdapat beberapa pra syarat dalam melaksanakan kuliah daring, yakni: (a) pihak yang menyelenggarakan kuliah daring, (b) fungsi utama internet yang memperoleh *mindset* positif dari dosen maupun mahasiswa (c) seluruh mahasiswa dapat mempelajari desain sistem proses belajar (d) evaluasi atas rangkaian proses belajar mahasiswa (e) pihak penyelenggara yang memberi mekanisme *feedback* (Mustofa dkk., 2019). Kegiatan pembelajaran daring dapat dilakukan dengan menggunakan alat elektronik seperti laptop, komputer atau handphone yang terhubung pada jaringan internet. Dosen maupun mahasiswa memilih beragam platform seperti Whatsapp, Telegram, Zoom Meets maupun Google Classroom untuk melaksanakan pembelajaran. Banyaknya teknologi yang tersedia mampu menjadi pendukung kegiatan belajar mengajar terlebih pada situasi pandemi saat ini yang menjadikan pembelajaran daring sebagai solusi.

Setyosari (2007) mengungkapkan bahwa dalam melakukan penerapan pembelajaran *online* maka perlu mencermati beberapa hal penting supaya segala tujuan pembelajaran tercapai, yakni: (1) adanya relevansi penyajian isi yang dimiliki dengan tujuan khusus pembelajaran yang akan diraih, (2) belajar mengajar dibantu dengan penerapan metode pembelajaran contoh dan latihan (3) penyajian isi serta metode melalui media gambar dan kata (4) pengembangan pengetahuan maupun keterampilan baru yang relevan dengan tujuan individu serta peningkatan organisasi.

Terdapat dimensi yang harus diperhatikan selama melangsungkan kegiatan pembelajaran daring menurut Bhagat dkk. (2016) yaitu dimensi pertama, karakteristik instruktur, yakni merupakan karakteristik pengajar sejauh mana pengajar peduli, membantu serta akomodatif atas siswa. Pengajar memiliki peran penting dalam lingkungan kuliah online. Dimensi kedua, kehadiran sosial, yaitu berkaitan dengan bagaimana mahasiswa merasa tergabung dalam kelompok dalam lingkungan pembelajaran online. Kemudian, dimensi

ketiga, desain instruksional, perancangan desain instruksional dalam kuliah *online* dirancang dengan mencerminkan proses desain serta pengalaman mengajar yang dilalui pengajar dengan memperhatikan beban kognitif siswa. Dimensi keempat, yakni kepercayaan, merupakan keyakinan yang kuat pada kompetensi kuliah *online* dalam bertindak, aman, serta andal pada konteks tertentu.

Beragam manfaat pembelajaran daring dirasakan dalam proses pembelajaran, namun beberapa tantangan juga dihadapi oleh pengajar maupun pembelajar selama melakukan pembelajaran daring, yaitu (a) kejahatan *cyber*, (b) kurangnya koneksi internet, (c) penggunaan teknologi yang kurang dipahami (d) kesulitan dalam mengukur pemahaman serta kemampuan siswa, (e) standarisasi serta efektivitas pembelajaran, (f) interaksi yang kurang dalam pembelajaran (Nabila, 2020).

Kegiatan pembelajaran tidak selamanya berjalan sesuai harapan, beragam kendala kerap dijumpai dalam pelaksanaan pembelajaran daring mengharuskan mahasiswa untuk tetap mengaktifkan internet yang menyebabkan biaya pengeluaran mahasiswa meningkat karena lebih sering membeli kuota internet, juga para mahasiswa dari daerah terpencil yang kesulitan untuk memperoleh kelancaran jaringan internet. Terpisahnya lokasi diantara mahasiswa dengan dosen juga membuat dosen tak bisa mengawasi kegiatan apa yang dilakukan oleh mahasiswanya (Sadikin & Hamidah, 2020). Hal ini juga disampaikan oleh mahasiswa yang mengungkapkan bahwa ketika pembelajaran daring dilakukan kerap terjadi kendala, mulai dari sinyal yang kurang stabil, banyaknya gangguan dari lingkungan rumah, kurang fokus, hingga merasa memiliki manajemen waktu yang kurang. Seperti penelitian milik Mulyana dkk. (2020) kendala yang muncul dalam perkuliahan daring dikarenakan akses internet yang tak selalu ada dan tidak selarasnya dukungan yang diperoleh mahasiswa dari keluarga untuk mengikuti perkuliahan secara daring. (Watnaya dkk., 2020) juga mengungkap bahwa beberapa permasalahan muncul terkait dengan penerapan pembelajaran daring, mulai dari kesiapan mahasiswa, penguasaan teknologi, maupun kendala lainnya.

Kesiapan sumber daya yang dimiliki keluarga menjadi pengaruh atas terbatasnya akses kuota internet, tak jarang banyak mahasiswa yang harus menghemat penggunaan kuota serta berbagi dengan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, keterbatasan tersebut salah satunya karena kondisi orangtua serta mahasiswa tak bekerja ketika wabah terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Mailizar dkk. (2020) memperoleh informasi yakni yang paling signifikan menjadi hambatan dalam pembelajaran daring yaitu tingkat siswa, pengetahuan

serta kurangnya keterampilan dalam mengikuti pembelajaran daring juga koneksi internet serta akses pada perangkat yang kurang. Astuti & Febrian (2019) mengungkapkan bahwa kelemahan dari pembelajaran daring yakni ketika internet lemah serta kurang pahalannya mahasiswa terhadap instruksi yang telah diberikan oleh dosen.

Argaheni (2020) mengungkapkan bahwa dampak dari pembelajaran daring bagi mahasiswa yakni: (a) pembelajaran daring menyebabkan kebingungan pada mahasiswa; banyak mahasiswa yang mengeluh dengan banyaknya tugas tanpa cukupnya materi yang menyebabkan kewalahan ketika mengikuti proses pembelajaran. (b) mahasiswa menjadi kurang kreatif, produktif dan cenderung pasif; model pembelajaran yang digunakan pendidik dalam melaksanakan pembelajaran haruslah terencana secara matang agar tercapainya tujuan pembelajaran. Masih banyaknya pendidik yang memiliki persepsi bahwa belajar adalah transmisi pengetahuan pada mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa dalam mengembangkan potensinya menjadi pasif, kurang kreatif, dan produktif, sehingga perlu adanya pengertian bahwa belajar adalah ruang dimana potensi dikembangkan dan mahasiswa memiliki kebebasan dalam mengembangkannya; (c) informasi maupun konsep kurang bermanfaat yang menumpuk pada mahasiswa; dalam proses pembelajaran, pemahaman konsep mempengaruhi sikap, keputusan serta cara pemecahan masalah, sehingga makna dari proses belajar mengajar menjadi yang terpenting; (d) mahasiswa mengalami stres; stres muncul akibat adanya rasa takut yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap Covid-19, rasa khawatir ketika keluar rumah, mengalami kebosanan ketika melakukan *social distancing*, serta sulitnya memahami materi ketika mengikuti perkuliahan daring. Kesulitan juga dirasakan mahasiswa tak hanya karena keterampilan dalam penggunaan teknologi, namun juga besarnya beban kerja karena banyaknya mata kuliah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam masa pandemi Covid-19. Perubahan dalam pola pembelajaran menyebabkan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa.

Terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan dua variabel ini, penelitian oleh Lubis dkk. (2021) dalam jurnal tersebut ingin memberi gambaran mengenai tingkat stress akademik selama perkuliahan daring dan menemukan hasil bahwa sebanyak 80 orang mengalami stress dengan kategori sedang, 55 orang pada kategori tinggi, 48 orang dengan kategori rendah, 14 orang dengan kategori sangat tinggi, dan 11 orang berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut memberi kesimpulan bahwa tekanan yang dirasakan mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran daring masa pandemi begitu berat.

Penelitian oleh Harahap dkk. (2020) yang dilakukan pada mahasiswa mengenai tingkatan stress akademik menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, menemukan hasil bahwa selama pembelajaran daring ditengah pandemi mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dengan tingkat stres dalam kategori sedang.

Penelitian dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020) mengkaji tentang pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 dengan jumlah 285 responden menunjukkan hasil bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stres akademik selama pandemi covid yakni tingkat stres yang dimiliki perempuan lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dan sebanyak 189 mahasiswa mengatakan bahwa pembelajaran daring tidak efektif.

Melihat fenomena yang saat ini terjadi, uraian permasalahan, serta didukung dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh pembelajaran dalam jaringan terhadap stres akademik pada mahasiswa serta mengetahui presentase sumbangan pembelajaran daring dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada angka serta data yang dikumpulkan lewat proses pengukuran serta diolah dengan metode statistika (Jannah, 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, teknik ini digunakan karena peneliti memiliki keterbatasan dalam menjangkau subjek juga adanya keterbatasan waktu dan tenaga. Syarat seseorang dapat menjadi sampel penelitian ini yaitu, (1) mahasiswa angkatan 2021 dan (2) berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan. Subjek pada penelitian ini berjumlah 348 mahasiswa dari angkatan 2021 Fakultas Ilmu Pendidikan.

Angket kuesioner menjadi teknik pengumpulan data penelitian ini yang dibagikan secara daring dengan *google form*. Angket kuesioner yang dibagikan yakni angket yang memuat aitem pertanyaan dari variabel pembelajaran daring dan stres akademik.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan adaptasi instrumen. Variabel stress akademik diukur dengan skala stres akademik *Perceived Academic Stress Scale (PAS)* yang diadaptasi dari Dewi dkk. (2020), skala ini berdasar pada tiga komponen yakni harapan akademik, beban tugas, dan persepsi diri akademik, pernyataan yang terdapat dalam skala ini adalah “dosen

saya mendorong mahasiswanya untuk berinteraksi”, “kuliah ini akan membantu saya untuk menggunakan sumber internet dengan efisien”, “saya suka melibatkan diri secara aktif dalam diskusi kelompok”. Variabel pembelajaran daring kuesioner yang disebar merupakan adaptasi dari kuesioner *Perception of Students towards Online Learning (POSTOL)* milik Bhagat dkk. (2016) yang terdiri atas empat dimensi yaitu karakteristik pengajar, kehadiran sosial, desain intruksional, dan kepercayaan, pernyataan yang terdapat dalam skala ini adalah, “saya dan teman-teman bersaing dengan ketat untuk mendapatkan nilai yang bagus”, “beban sks disetiap semester saya rasa berlebihan”, “saya tidak yakin setelah lulus akan bekerja mapan”.

Hasil validitas setiap aitem pada penelitian ini dapat dilihat dari perolehan skor setiap aitem yang didapatkan, koefisien validitas dapat dikatakan memuaskan bila melebihi nilai 0.30 (Azwar, 2015). Pada skala pembelajaran daring terdapat enam belas aitem yang dinyatakan valid dengan validitas sebesar 0.304 hingga 0.637. Skala stres akademik memiliki aitem sebanyak delapan belas aitem yang dinyatakan valid dengan validitas sebesar 0.303 hingga 0.520.

Reliabilitas skala penelitian ini dianalisis menggunakan *Alpha Cronbach* yang memperlihatkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.742 pada skala pembelajaran daring dan 0.744 pada skala stres akademik. Berdasarkan perolehan nilai koefisien reliabilitas dari kedua skala tersebut, maka kedua skala yang digunakan pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel juga termasuk pada kategori reliabilitas yang sangat baik karena perolehan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.70 hingga 0.80 (Abu-Bader, 2021).

Teknik analisis data yang digunakan guna mengetahui bagaimana pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik menggunakan uji analisis regresi linier sederhana, uji analisis tersebut digunakan bila variabel dependen dipengaruhi oleh hanya satu variabel independen. Pengujian data pada penelitian ini juga menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, data tersebut diolah menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for Windows* dan memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Sebaran Data**

Data Demografi	Kriteria	Jumlah Responden	%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	47	13.5%
	Perempuan	301	86.5%

Jurusan			
PGSD	35	10.1%	
PSI	100	28.7%	
PG-PAUD	51	14.7%	
BK	40	11.5%	
PLS	19	5.5%	
PLB	29	8.3%	
KTP	23	6.6%	
MP	51	14.7%	

Tabel diatas menunjukkan sebaran data seperti jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dan jurusan. Hasil sebaran data berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan responden penelitian didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 301 responden atau sebesar 86.5%, sedangkan laki – laki hanya sebanyak 47 responden atau sebesar 13.5% dari jumlah keseluruhan responden.

Hasil sebaran data berdasarkan jurusan menunjukkan bahwa banyak responden berasal dari jurusan Psikologi yaitu berjumlah 100 responden atau sebesar 28.7%, dan sedikit responden berasal dari jurusan Pendidikan Luar Sekolah yaitu berjumlah 19 responden atau sebesar 5.5% dari jumlah keseluruhan responden berdasarkan jurusan.

**Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif**

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pembelajaran Daring	348	47	77	60.73	5.798
Stres	348	27	58	43.25	4.892

Tabel diatas adalah hasil statistik deskriptif yang memperlihatkan jumlah total responden (N) yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 348 individu. Terlihat pada variabel pembelajaran daring diperoleh nilai minimum sebesar 47, sedangkan perolehan nilai maksimumnya sebesar 77. Selanjutnya, nilai rata-rata (mean) variabel pembelajaran daring diperoleh nilai sebesar 60.73 dengan perolehan nilai standar deviasi sebesar 5.798.

Kemudian, pada variabel stres akademik menampakkan perolehan nilai minimum sebesar 27, sedangkan perolehan nilai maksimumnya sebesar 58. Nilai rata-rata (mean) dari variabel stres akademik memperoleh nilai sebesar 43.25 dengan perolehan nilai standar deviasi sebesar 4.892.

**Tabel 3. Hasil Kategorisasi Variabel Pembelajaran Daring**

Kategori	Norma	Skor	Frek.	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 57$	98	28.2%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$57 \leq 67$	195	56%
Tinggi	$M - 1SD \leq X$	$67 \leq X$	55	15.8%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel

pembelajaran daring diatas memperlihatkan bahwa sebesar 28,2% atau sebanyak 98 responden memiliki persepsi yang rendah terhadap pembelajaran daring yang diikuti. Presentase tertinggi diperoleh nilai sebesar 56% atau sebanyak 195 responden berada pada kategori sedang, dan sebesar 15,8% atau sebanyak 55 responden berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi yang sedang dalam menghadapi pembelajaran daring.

**Tabel 4. Hasil Kategorisasi Variabel Stres Akademik**

Kategori	Norma	Skor	Frek.	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 37.3$	40	11.5%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$37.3 \leq X \leq 47.7$	242	69.5%
Tinggi	$M - 1SD \leq X$	$47.7 \leq X$	66	19%

Berdasar pada hasil tabel kategorisasi variabel stres akademik diatas menunjukkan bahwa sebesar 11,5% atau sebanyak 40 responden terletak pada tingkat stres akademik kategori rendah. Kategori sedang memperoleh presentase tinggi yakni sebesar 69,5% atau sebanyak 242 responden, dan sebesar 19% atau sebanyak 66 responden menempati kategori tinggi. Mayoritas responden pada hasil tersebut memperlihatkan bahwa stres akademik dengan tingkat sedang masih dialami. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih merasakan stres akademik walaupun tidak berada pada taraf yang tinggi.

**Tabel 5. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
Pembelajaran Daring	L	47	60.404	0.173
	P	301	60.784	
Stres Akademik	L	47	44.766	0.982
	P	301	43.023	

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, pada variabel pembelajaran daring ditinjau dari jenis kelamin subjek, memperoleh nilai sebesar 0.173 ( $p > 0.05$ ) yang memiliki arti tidak terdapat perbedaan yang signifikan apabila dilihat dari jenis kelamin pada variabel pembelajaran daring. Tinggi dari nilai rata-rata yang dimiliki subjek juga terbilang tidak terlalu jauh yaitu pada laki-laki sebesar 60.404 dan perempuan sebesar 60.784, perolehan nilai rata-rata dengan perbedaan yang tidak terlalu tersebut menyebabkan tidak adanya perbedaan mengenai pembelajaran daring berdasarkan jenis kelamin subjek.

Pada variabel stress akademik, hasil yang diperoleh apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin subjek memperlihatkan nilai sebesar 0.982 ( $p > 0.05$ ) yang

memiliki arti tidak terdapat perbedaan yang signifikan jika dilihat dari jenis kelamin pada variabel stres akademik. Diperkuat dengan nilai rata-rata pada stres akademik antara laki-laki dan perempuan yang tidak jauh berbeda, yaitu pada laki-laki sebesar 44.766 dan perempuan sebesar 43.023.

**Tabel 6. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jurusan**

	Jurusan	N	Mean	Sig.
<b>Pembelajaran Daring</b>	PGSD	35	61.20	0.022
	PSI	100	60.22	
	PG-PAUD	51	60.29	
	BK	40	60.85	
	PLS	19	58.42	
	PLB	29	59.44	
	KTP	23	60.73	
	MP	51	63.35	
<b>Stres Akademik</b>	PGSD	35	44.62	0.001
	PSI	100	43.68	
	PG-PAUD	51	40.90	
	BK	40	43.50	
	PLS	19	42.94	
	PLB	29	44.51	
	KTP	23	45.26	
	MP	51	42.15	

Berdasarkan tabel diatas ada variabel pembelajaran daring yang ditinjau berdasarkan jurusan subjek memperoleh hasil sebesar 0.022 ( $p < 0.05$ ) yang memiliki arti terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jurusan subjek terhadap pembelajaran daring. Hal ini juga diperkuat dengan perolehan nilai rata-rata pembelajaran daring berdasarkan jurusan subjek yaitu PGSD sebesar 61.200, Psikologi sebesar 60.220, PG-PAUD sebesar 60.294, BK sebesar 60.850, Pendidikan Luar Sekolah sebesar 58.421, Pendidikan Luar Biasa sebesar 59.448, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan sebesar 60.739 dan Manajemen Pendidikan 63.352. Pada pembelajaran daring, nilai rata-rata yang dimiliki jurusan Manajemen Pendidikan lebih tinggi dibanding jurusan lainnya.

Perbedaan yang signifikan pada variabel stres akademik berdasarkan jurusan terlihat pada hasil penelitian ini, yaitu nilai signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ) yang diperkuat oleh nilai rata-rata berdasarkan jurusan dari subjek yaitu pada jurusan PGSD sebesar 44.628, Psikologi sebesar 43.680, PG-PAUD sebesar 40.902, BK sebesar 43.500, Pendidikan Luar Sekolah sebesar 42.497, Pendidikan Luar Biasa sebesar 44.517, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan sebesar 45.260, dan Manajemen Pendidikan sebesar 42.156. Jika diperhatikan, maka nilai rata-rata stres akademik milik jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan lebih tinggi dibanding jurusan lainnya.

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

	Sig.	Keterangan
Pembelajaran Daring	0.075	Berdistribusi Normal
Stres Akademik	0.072	Berdistribusi Normal

Tabel diatas merupakan lampiran hasil pengujian normalitas yang menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas variabel pembelajaran daring memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.075 ( $p > 0.05$ ), dan pada variabel stres akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.072 ( $p > 0.05$ ). Hasil uji normalitas kedua variabel tersebut dapat dikatakan bahwa variabel pembelajaran daring dan stres akademik memiliki data yang berdistribusi normal.

**Tabel 8. Hasil Uji Linearitas**

	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<b>Stress* Daring</b>	0.551	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas, hasil dari pengujian kedua variabel berdasarkan *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.551 ( $p > 0.05$ ). Maka dapat diartikan adanya hubungan yang linier antara variabel pembelajaran daring dan stres akademik.

**Tabel 9. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

	Sig.	Keterangan
<b>Pembelajaran Daring</b>	0.216	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji Glejser yang dilakukan untuk menguji heteroskedastisitas pada model regresi yang tercantum pada tabel diatas. Hasil dari pengujian ini variabel pembelajaran daring memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0.216 yaitu lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ). Maka, hal tersebut memberi makna bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

**Tabel 10. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
<b>(Constant)</b>	52.523	2.722		19.298 0.000
<b>Daring</b>	-0.153	0.045	-0.181	-3.419 0.001

Tabel diatas menunjukkan hasil uji t pada variabel stres akademik menunjukkan nilai signifikansi t hitung sebesar -3.419 ( $t_{hitung} > 1.967$ ) dengan nilai

signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ) hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Berdasarkan tabel diatas terdapat rumus persamaan yang mampu menjelaskan yakni:

$$Y = 52.523 - 0.153X$$

**Keterangan:**

Y = Stres Akademik

X = Pembelajaran Daring

Rumus diatas memberi penjelasan bahwa stres akademik memiliki nilai konstan sebesar 52.523, jika terjadi peningkatan persepsi pembelajaran daring sebesar 1%, maka stres akademik akan menurun sebesar -0.153. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya persepsi pembelajaran daring maka akan menurunkan stres akademik mahasiswa.

Berdasar tabel diatas maka diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang negatif pada variabel pembelajaran daring terhadap variabel stres akademik. Analisis tambahan guna mengetahui hubungan antara kedua variabel diberikan, yakni dengan melakukan uji korelasi.

**Tabel 11. Hasil Uji Korelasi**

	<i>Pearson Correlation</i>	<b>Sig.</b>
<b>Pembelajaran daring* Stres Akademik</b>	-0.181	0.001

Tabel diatas merupakan hasil uji korelasi yang diolah menggunakan *Pearson Correlation*, analisis ditujukan guna mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil koefisien korelasi antara variabel pembelajaran daring dan stres akademik sebesar -0.181, menurut kategori koefisien korelasi milik Abu-Bader (2021) nilai tersebut masuk dalam kategori yang lemah dengan hubungan negatif. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi persepsi mahasiswa atas pembelajaran daring maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa atau sebaliknya, semakin rendah persepsi mahasiswa atas pembelajaran daring maka semakin tinggi stres akademik. Nilai signifikansi yang diperoleh variabel pembelajaran daring dan stres akademik sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ).

**Tabel 12. Hasil Uji R Square**

	<b>R</b>	<i>R Square</i>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
<b>Pembelajaran Daring* Stres Akademik</b>	0.181	0.033	0.030	4.81904

Perhitungan pada tabel diatas, memperoleh nilai koefisien determinasi ( $R \text{ Square} = 0.033$ ) menunjukkan bahwa pembelajaran daring berkontribusi sangat lemah terhadap Stres Akademik, yakni hanya sebesar 3,3% dan sisanya dapat berasal dari faktor lain yang tidak diteliti, yang mampu mempengaruhi stres akademik namun tidak termasuk dalam penelitian ini.

**Pembahasan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan terkait variabel pembelajaran daring terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai  $t$  hitung sebesar -3.419 ( $t_{hitung} > 1.967$ ) dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Nilai yang diperoleh juga menunjukkan bahwa bila terjadi peningkatan persepsi pembelajaran daring sebesar 1%, maka stres akademik akan menurun sebanyak -0.153 pada nilai konstan sebesar 52.523.

Analisis tambahan guna mengetahui hubungan antara variabel pembelajaran daring dengan variabel stres akademik pada mahasiswa juga dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,181, nilai tersebut masuk dalam kategori hubungan negatif yang lemah (Abu-Bader, 2021) yang berarti menandakan bahwa kenaikan nilai satu variabel akan menurunkan nilai variabel kedua, atau sebaliknya. Maka, ketika persepsi pembelajaran daring yang dimiliki mahasiswa meningkat maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan menurun, dan sebaliknya, apabila persepsi pembelajaran daring mahasiswa menurun, maka stres akademik pada mahasiswa akan meningkat. Rendahnya hasil dalam analisis data pada penelitian ini dapat disebabkan oleh adanya persepsi bahwa kegiatan pembelajaran daring telah memenuhi harapan, sehingga anggapan mahasiswa terkait pembelajaran daring yang mampu memicu stres akademik tentu berkurang dan tidak lagi dianggapnya pembelajaran daring sebagai suatu beban dan pemicu stres akademik. Selan itu, hal tersebut berkaitan dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, yaitu merupakan respon adaptif untuk kesulitan yang berhubungan dengan belajar. Resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa mampu membantu mahasiswa mengatasi maupun mengelola stressor yang tengah dihadapi. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa telah memiliki resiliensi atas pembelajaran daring atau stressor akademik yang tengah dihadapi saat ini.

Faktor yang dimiliki oleh subjek penelitian mampu mempengaruhi hasil dari penelitian ini. Dilakukan uji beda guna mengetahui dan mencari

perbedaan yang dimiliki sampel penelitian. Uji beda yang dilakukan pada subjek penelitian ini terkait jenis kelamin serta jurusan mahasiswa. Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama (2021) yang berasal dari delapan jurusan yang berbeda yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil perolehan apabila dilihat berdasar jenis kelamin subjek pada variabel stres akademik, menunjukkan nilai sebesar 0.982 ( $p > 0.05$ ) yang memiliki arti tidak terdapat perbedaan yang signifikan jika dilihat dari jenis kelamin pada variabel stres akademik. Hal ini diperkuat dengan nilai rata-rata pada stres akademik antara laki-laki dan perempuan yang tidak jauh berbeda, yaitu pada laki-laki sebesar 44.766 dan perempuan sebesar 43.023. Perolehan hasil di atas sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hafifah dkk. (2017) memperlihatkan bahwa tidak adanya perbedaan stres akademik laki-laki maupun perempuan.

Tidak adanya perbedaan dalam hasil penelitian dapat disebabkan oleh adaptasi atas sumber stres yang dihadapi. Sumber stres yang dihadapi mahasiswa dapat berasal dari sumber daya dalam diri individu seperti kondisi emosional, optimisme, efikasi diri, serta strategi coping, juga karena faktor eksternal seperti beratnya pelajaran, tuntutan maupun dorongan status sosial, serta tekanan dalam berprestasi. Namun, sumber stres yang timbul dengan pola dan intensitas yang sama pada mahasiswa menyebabkan pengalaman untuk mempersepsi sumber stress akademik yang dimiliki mahasiswa juga sama.

Pada variabel pembelajaran daring ditinjau dari jenis kelamin subjek, memperoleh nilai sebesar 0.173 ( $p > 0.05$ ) yang memiliki arti tidak terdapat perbedaan yang signifikan apabila dilihat dari jenis kelamin pada variabel pembelajaran daring. Tinggi dari nilai rata-rata yang dimiliki subjek juga terbilang tidak terlalu jauh yaitu pada laki-laki sebesar 60.404 dan perempuan sebesar 60.784, perolehan nilai rata-rata dengan perbedaan yang tidak terlalu jauh tersebut menyebabkan tidak adanya perbedaan mengenai pembelajaran daring berdasarkan jenis kelamin subjek. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Kusuma dkk. (2021) yaitu terdapat perbedaan persepsi pembelajaran daring yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

Subjek pada penelitian ini juga berasal dari jurusan yang berbeda. Jika diperhatikan, perbedaan yang signifikan pada variabel stres akademik berdasarkan jurusan terlihat pada hasil penelitian ini, yaitu sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ) yang diperkuat oleh nilai rata-rata berdasarkan jurusan dari subjek yaitu pada jurusan PGSD sebesar 44.628, Psikologi sebesar 43.680, PG-PAUD sebesar 40.902, BK sebesar 43.500, Pendidikan Luar Sekolah sebesar 42.497, Pendidikan Luar Biasa sebesar 44.517, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan sebesar

45.260, dan Manajemen Pendidikan sebesar 42.156. Jika diperhatikan, maka jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan memiliki nilai rata-rata stres akademik lebih tinggi dibanding jurusan lainnya. Hasil ini didukung penelitian terdahulu milik Zamroni (2015) yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara tiap jurusan.

Perbedaan beban dapat dilihat berdasarkan hasil rata-rata stres akademik tiap jurusan, jurusan yang mempunyai rata-rata stress yang lebih tinggi dibandingkan yang lain berarti mempunyai persepsi atas beban akademik yang lebih tinggi, karena salah satu aspek dari stres adalah persepsi terkait beban akademik. Pada aspek stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015), disebutkan bahwa terdapat aspek beban tugas dan ujian yang dipersepsikan oleh siswa. Perasaan mengenai tugas yang banyak serta harus dikerjakan oleh siswa yang mampu menjadi pemicu timbulnya rasa takut dan gagal serta perasaan tidak pasti akan masa depan, dari hasil penelitian terlihat bahwa nilai rata - rata pada jurusan PGSD sebesar 44.628 sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa jurusan tersebut mempersepsikan beban akademik yang dimiliki lebih tinggi daripada jurusan lainnya.

Kemudian, pada variabel pembelajaran daring yang ditinjau berdasarkan jurusan subjek memperoleh hasil sebesar 0.022 ( $p < 0.05$ ) yang memiliki arti terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jurusan subjek terhadap pembelajaran daring. Perolehan nilai rata-rata pembelajaran daring berdasarkan jurusan subjek yaitu PGSD sebesar 61.200, Psikologi sebesar 60.220, PG-PAUD sebesar 60.294, BK sebesar 60.850, Pendidikan Luar Sekolah sebesar 58.421, Pendidikan Luar Biasa sebesar 59.448, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan sebesar 60.739 dan Manajemen Pendidikan 63.352. Pada pembelajaran daring, nilai rata-rata paling tinggi daripada jurusan lainnya dimiliki oleh jurusan Manajemen Pendidikan. Hasil yang diperoleh berbeda dari penelitian Rahmaniati & Bulkani (2020), bahwa persepsi perkuliahan sistem daring bila dipandang dari program studi mahasiswa memperlihatkan tidak ada perbedaan.

Hasil uji beda di atas memperlihatkan variabel stres akademik dan pembelajaran daring bila ditinjau dari jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan signifikan, sedangkan apabila ditinjau dari jurusan terdapat perbedaan yang signifikan. Pembelajaran daring sangat cocok untuk menjadi metode pembelajaran di masa pandemi. Pembelajaran yang berlangsung dengan mengandalkan perangkat teknologi ini tetap membuat tenaga pendidik harus memperhatikan efektivitas dari tugas yang diberikan, agar hasil dari pembelajaran maksimal. Selain itu, metode yang menjadi penyampaian informasi serta desain kelas juga perlu untuk diperhatikan. Pelaksanaan pembelajaran daring yang

kurang optimal serta terlalu banyaknya tugas yang diberikan untuk mahasiswa menyebabkan munculnya persepsi mahasiswa bahwa pembelajaran daring yang berlangsung kurang efektif (Widiyono, 2020).

Ketidakpuasan yang dirasakan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring menyebabkan timbulnya perasaan berat dan sulit untuk memahami materi perkuliahan. Tekanan untuk belajar mandiri, perasaan gagal dalam mencapai target, lelah dengan banyaknya tugas yang didapatkan, perlunya konsentrasi tinggi dalam memahami materi yang disampaikan, terlebih lagi apabila terjadi kendala ada sinyal, hal – hal tersebut menyebabkan munculnya rasa khawatir terhadap kemajuan akademik sehingga menyebabkan stress akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Namun, kegiatan pembelajaran daring telah berlangsung selama kurang lebih dua tahun, beragam platform online serta teknologi yang dapat menunjang berlangsungnya kegiatan pembelajaran daring telah banyak dan dapat diakses untuk publik. Pembelajaran daring memungkinkan mahasiswa dalam mengakses informasi dan pengetahuan dimanapun sehingga hal tersebut membuat mahasiswa terbiasa dalam mengelola informasi terkait tugas tanpa adanya batasan. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa dapat belajar dari mana saja sehingga keterampilan baru terkait dengan pembelajarannya tercipta (Dhawan, 2020). Kemudian, dimilikinya kesiapan untuk mengikuti pembelajaran pada mahasiswa mengakibatkan mahasiswa mampu mengantisipasi serta mengatasi beragam tuntutan yang terdapat dalam kegiatan pembelajaran daring sehingga mampu menurunkan stres akademik. Hal tersebut juga berhubungan dengan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa, mahasiswa yang memiliki resiliensi atas stressor akademik tidak akan mengalami stres akademik, dan sebaliknya, ketika resiliensi tidak dimiliki oleh mahasiswa maka akan rentan mengalami stres akademik. Selain itu, adaptasi terhadap pembelajaran yang berbasis teknologi tentu mudah dilakukan oleh mahasiswa milenial yang telah kerap terpapar oleh teknologi digital (Susanty, 2020). Kepuasan mahasiswa atas pelayanan pembelajaran yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif terhadap aspek akademiknya. Inovasi serta teknologi digital yang berkolaborasi dengan baik dalam pembelajaran daring tentu akan sangat membantu proses belajar mengajar. Jika proses dalam menyampaikan materi kuliah yang interaktif saat daring dapat dilakukan, maka perolehan hasil belajar akan lebih baik.

Hasil kategorisasi pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah yakni sebesar 11,5% atau sebanyak 40 responden. Kategori

sedang memperoleh presentase tinggi yakni sebesar 69,5% atau sebanyak 242 responden, dan sebesar 19% atau sebanyak 66 responden berada pada kategori tinggi. Pada pengkategorian tersebut mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, hasil ini memperlihatkan penyesuaian diri mahasiswa yang telah baik pada metode pembelajaran daring. Pada kategorisasi variabel pembelajaran daring, ditemukan sebesar 28,2% atau sebanyak 98 responden memiliki persepsi yang rendah terhadap pembelajaran daring, kemudian perolehan presentase tertinggi didapatkan sebesar 56% atau sebanyak 195 responden berada pada kategori sedang, dan sebesar 15,8% atau sebanyak 55 responden berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan persepsi pembelajaran daring yang dirasakan oleh mahasiswa, mayoritas mahasiswa menunjukkan persepsi yang sedang atas pembelajaran daring maka dapat dikatakan bahwa sistem pembelajaran daring yang berlangsung sudah sesuai harapan antara pihak terkait.

Hasil dari penelitian ini tidak mendukung penelitian sebelumnya terkait dengan pembelajaran daring dan stres akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Samudra & Matulesy (2021) terhadap 237 subjek mahasiswa program sarjana pada PTN dan PTS di pulau Jawa yang mengikuti pembelajaran online memberi hasil bahwa pembelajaran online mempengaruhi dengan positif stres akademik pada siswa. Namun, penelitian ini didukung penelitian pada mahasiswa yang dilakukan Akmal & Kumalasari (2021) memperoleh hasil bahwa kesiapan belajar daring memiliki korelasi yang negatif dengan stres akademik, yang memiliki arti bahwa semakin baik kesiapan belajar daring mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Masih terdapat keterbatasan pada penelitian ini hingga menimbulkan dugaan mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik yang tidak dapat dijelaskan pada penelitian ini. Diperkuat dengan hasil koefisien determinasi ( $R^2 = 0.033$ ) menunjukkan bahwa pembelajaran daring berkontribusi sangat lemah terhadap stres akademik, yakni hanya sebesar 3,3% dan sisanya dapat berasal dari faktor lain yang tidak diteliti. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, antara lain optimisme, *self efficacy*, motivasi berprestasi *hardiness*, prokrastinasi, serta dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif antara pembelajaran daring terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hasil pada regresi linier

sederhana memperlihatkan nilai  $t$  hitung sebesar  $-3.419$  ( $t_{hitung} > 1.967$ ) dengan nilai signifikansi sebesar  $0.001$  ( $p < 0.05$ ) yang mengartikan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara pembelajaran daring terhadap stres akademik. Korelasi *product moment* juga dilakukan pada penelitian ini dengan nilai  $-0.181$ . Perolehan nilai tersebut memberikan arti bahwa hubungan antara pembelajaran daring dengan stres akademik masuk dalam kategori lemah dan negatif. Hubungan dengan arah negatif ini memberi pengertian bahwa semakin tinggi persepsi pembelajaran daring mahasiswa maka semakin rendah stres akademik. Pembelajaran daring dan stres akademik pada penelitian ini dipengaruhi oleh jurusan dan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti dapat sampaikan, bagi peneliti selanjutnya penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan, diantaranya yakni hanya melakukan pengujian terkait pengaruh variabel pembelajaran daring terhadap stres akademik pada mahasiswa 2021. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menambahkan faktor lain yang mampu mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Saran selanjutnya, bagi instansi pendidikan penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran atas fenomena stres akademik pada mahasiswa juga memberi kontribusi terkait gambaran kegiatan pembelajaran yang diharapkan oleh mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

Abu-Bader, S. H. (2021). *Using Statistical Methods in Social Science Research: With A Complete SPSS Guide* (3rd ed.). Oxford University Press.

Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Stres akademik sebagai mediator antara kesiapan belajar dan kepuasan mahasiswa terhadap proses belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 133–146. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4502>

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>

Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *8*(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>

Astuti, P., & Febrian, F. (2019). Blended Learning Syarah: Bagaimana penerapan dan persepsi mahasiswa. *Jurnal Gantang*, *4*(2), 111–119. <https://doi.org/10.31629/jg.v4i2.1560>

Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year Medical Students in Medical Faculty of Lampung. *J Majority*, *4*, 50–56. <https://doi.org/10.16953/deusbed.74839>

Azwar, S. (2015). *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi belajar* (Edisi II). Pustaka Pelajar.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, *2*(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

Bhagat, K. K., Wu, L. Y., & Chang, C. Y. (2016). Development and validation of the perception of students towards online learning (POSTOL). *Educational Technology and Society*, *19*(1), 350–359.

Cheng, K.-W. (2009). A Study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal Of Academic and Business Ethics*, *2*, 1–8. <https://doi.org/10.1007/s12098-015-1710-x>

Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widiyanti, F. P., & Safitri, R. I. (2020). The profile of perceived academic stress in Higher Education. *491(Ijcah)*, 165–169. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.028>

Dhawan, S. (2020). Online Learning: A panacea in the time of Covid-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, *49*(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>

Hafifah, N., Widiyanti, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, *2*(3), 220–229.

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>

Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.

Kurtarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, *1*(2), 207–220. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/jeil/article/view/1820>

Kusuma, D. W. C. W., Muliadi, A., & Imran, F. (2021). Pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19: Persepsi mahasiswa berbasis gender. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *7*(3), 663–669. <https://doi.org/10.36312/jime.v7i3.2340>

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>
- Mailizar, Almanthari, A., Maulina, S., & Bruce, S. (2020). Secondary school mathematics teachers' views on e-learning implementation barriers during the COVID-19 pandemic: The case of Indonesia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(7). <https://doi.org/10.29333/EJMSTE/8240>
- Mulyana, M., Rainanto, B. H., Astrini, D., & Puspitasari, R. (2020). Persepsi mahasiswa atas penggunaan aplikasi perkuliahan daring saat wabah Covid-19. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v4i1.301>
- Mustakim, M. (2020). Efektivitas pembelajaran daring menggunakan media online selama pandemi Covid-19 pada mata pelajaran Matematika. *Al Asma: Journal of Islamic Education*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24252/asma.v2i1.13646>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Nabila, N. A. (2020). Pembelajaran daring di era Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Rahmaniati, R., & Bulkani, B. (2020). Perbedaan persepsi mahasiswa tentang perkuliahan daring. *Anterior Jurnal*, 20(1), 28–33. <https://doi.org/10.33084/anterior.v20i1.1610>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2(No 1), hlm 28.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Social Sciences & Humanities: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum*, 26(3), 2115–2128.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan perceived academic stress ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 32–42.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bioketik*, 1(2), 43–52.
- Saifuddin, M. F. (2018). E-Learning dalam persepsi mahasiswa. *Jurnal VARIDIKA*, 29(2), 102–109. <https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>
- Samudra, E. A., & Matulesy, A. (2021). The effect of online learning on academic stress on students. *Journal Research of Social, Science, Economics, and Management*, 1(2), 125–129. <https://doi.org/10.36418/jrssem.v1i2.7>
- Saragih, O., Sebayang, F. A. A., Sinaga, A. Bemby, & Ridlo, M. R. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan & Pembelajaran*, 7(3). <https://doi.org/10.37287/jlh.v1i2.383>
- Setyosari, P. (2007). Pembelajaran sistem online: Tantangan dan rangsangan. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 3(2).
- Simamora, N., Lubis, I. S., Situmorang, D., & Hennilawati. (2021). Efektivitas pembelajaran daring terhadap mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Basasasindo Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 1(1), 1–9.
- Susanty, S. (2020). Inovasi pembelajaran daring dalam merdeka belajar. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 9(2), 157–166. <https://doi.org/10.47492/jih.v9i2.289>
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (online) pada mahasiswa PGSD di saat pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>
- Widodo, A., & Nursaptini. (2020). Problematika pembelajaran daring dalam perspektif mahasiswa. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 4(2), 100–115.
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1–4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Wulandari, I. G. A. A., & Agustika, G. N. S. (2020). Dramatik pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 (Studi Pada Persepsi Mahasiswa PGSD Undiksha). *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(3), 515–526.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zamroni. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12.