



Hubungan Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Barru Dimasa Pandemi Covid-19

Aschari Senjahari Rawe¹, Taufik²✉

Article Information

Article History:

Received June 3, 2022

Accepted July 28, 2022

Published August 1, 2022

Keywords:

Online Learning, Academic

Stress, Students, Covid-19.

How to Cite:

Rawe, A.S., & Taufik. T., (2022). Hubungan Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Barru Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 10(2), pp.207-216.

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terjadi hampir di seluruh dunia, mengakibatkan banyak orang menghindari, menjaga jarak, dan memakai masker. Salah satu kegiatannya adalah proses pendidikan dan pembelajaran. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan kebijakan bahwa semua kegiatan atau proses pendidikan dan pembelajaran harus dilakukan di rumah dengan menggunakan sistem online universitas. Tersebut adalah sebagai upaya dilakukan demi meminimalkan penyebaran Covid-19. Penelitian ini memiliki tujuan adalah untuk memperjelas hubungan antara pembelajaran online dengan stres akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Barru selama masa pandemi Covid-19. Inti dari penelitian ini adalah observasi analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Survei dilakukan pada bulan Oktober 2020 dengan responden sarjana dari kampus STKIP Muhammadiyah Barru, dengan total 250 responden yang berpartisipasi. Pengumpulan data menggunakan survei yang didistribusikan dalam bentuk *Google Forms* untuk informasi tentang pembelajaran online dan stres belajar. Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan yakni analisis *regresi logistik*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pembelajaran online dikaitkan dengan stres akademik sepanjang pandemi COVID-19. Pembelajaran online perlu di dukung menggunakan sarana serta pra-sarana, motivasi dan keterampilan dosen untuk menghindari stres akademik mahasiswa.

Abstract

The Covid-19 pandemic that has occurred almost all over the world, has resulted in many people avoiding, keeping a distance, and wearing masks. One of the activities is the process of education and learning. The Indonesian government has announced a policy that all educational and learning activities or processes must be carried out at home using the university's online system. This is an effort to minimize the spread of Covid-19. This study aims to clarify the relationship between online learning and academic stress for STKIP Muhammadiyah Barru students during the Covid-19 pandemic. The essence of this research is analytic observation with a cross-sectional approach. The survey was conducted in October 2020 with undergraduate respondents from the STKIP Muhammadiyah Barru campus, with a total of 250 respondents participating. Data collection using surveys distributed in the form of *Google Forms* for information about online learning and learning stress. In this study, the analysis used is logistic regression analysis. This study shows that online learning is associated with academic stress throughout the COVID-19 pandemic. Online learning needs to be supported using facilities and infrastructure, motivation, and skills of lecturers to avoid student academic stress.

© 2022 Universitas Muhammadiyah Ponorogo

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang diguncang oleh penyakit coronavirus atau penyakit yang biasa dikenal dengan Covid-19. Di akhir tahun 2019, wabah virus ini terdeteksi di China, lebih tepatnya Wuhan. Epideminya telah mempengaruhi hampir setiap negara, dan WHO telah secara resmi menamai situasi tersebut sebagai pandemi COVID-19. Adapun banyaknya kasus virus corona di dunia terus meningkat, di bulan Juli tahun 2020 jumlah yang terdampak corona virus mencapai angka 13.229.909 kasus yang di temukan dari 215 negara mencapai jumlah kematian pada angka 574.903 (WHO, 2022). Sedangkan di Indonesia sendiri jumlah kasus 76.981 dengan angka kematian 2.535 kasus di bulan Juli di tahun 2020 (Covid-19, 2020).

Karena epidemi Covid-19 yang cepat, semua negara perlu bertindak cepat untuk mengurangi jumlah epidemi dan wabah Covid-19. Pemerintah Indonesia mengizinkan jumlah kasus/penyakit COVID-19 dikurangi dengan protokol kesehatan yaitu *physical distance* (jarak fisik atau *social distance*), cuci tangan, dan memakai masker. Untuk mencegah penyebaran virus ini, semua aktivitas yang menyebabkan kemacetan dihindari. Akibatnya, setiap orang perlu mengurangi aktivitas dan aktivitas di luar rumah. Beribadah, bekerja, serta belajar seharusnya dilakukan di rumah. Pembelajaran seharusnya diterapkan di rumah guna menghindari kontak fisik dengan sesama siswa (mahasiswa) dan guru (dosen).

Pemerintah telah mengeluarkan pedoman kegiatan di luar rumah yang harus dilakukan di rumah untuk mengurangi penyebaran virus corona ini. Pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Iptek, telah mengeluarkan himbuan atau himbuan terkait penerapan pembelajaran online untuk mencegah penyebaran COVID-19. Dengan terbitnya edaran ini, maka seluruh proses pembelajaran, termasuk pembelajaran di kampus dan universitas, beralih ke pembelajaran online. Akibatnya, universitas dengan cepat mengubah model pembelajaran

tatap muka untuk pembelajaran jarak jauh (PJJ) menggunakan sistem daring. (Nizam, 2020).

Pendidikan jarak jauh atau PJJ yakni pendidikan yang pesertanya terpisah dengan pendidik serta pembelajarannya menggunakan berbagai sistem pembelajaran online (daring), baik para dosen maupun mahasiswa akan saling terhubung satu sama lain melalui aplikasi seperti *whatsapp*, *zoom* dan lain sebagainya, sebagai sarana menyampaikan materi kepada para mahasiswa. Pembelajaran online adalah metode pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dan jaringan area lokal sebagai metode interaksi pembelajaran. B. Memberikan materi (Rudi Haryadi Mustofa dkk., 2020). "Pembelajaran online dapat dilakukan dengan menggunakan perangkat komputer, laptop, dan *smartphone* yang terhubung dengan internet. Fitur-fitur ini juga memungkinkan guru dan siswa untuk belajar bersama secara bersamaan melalui platform seperti *WhatsApp*, *Telegram*, *Zoom*, *e-learning* dan *Google Classroom*." (Fitriah, 2020).

Awalnya pembelajaran online dinilai positif oleh beberapa siswa, namun seiring dengan berjalannya proses belajar mengajar, siswa mengalami kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang tidak mendukung, beberapa siswa kekurangan kuota, banyak gangguan saat belajar di rumah, siswa juga langsung dengan dosen dan siswa lainnya. materi yang disajikan sulit dipahami. (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami et al., 2020). Oleh karena itu, banyak tugas yang disajikan dalam periode waktu yang singkat juga menciptakan hambatan unik untuk pembelajaran online. (Kompas, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Agus menemukan bahwa guru memberikan lebih banyak tugas daripada belajar di kelas. Dari temuannya, 47% responden setuju bahwa instruktur memberi mereka banyak tantangan. (Watnaya et al., 2020).

Siswa merasa stres karena beban kerja selama pembelajaran terlalu berat dan jam kerja yang terlalu singkat. (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018). "Kecemasan, stres dan depresi merupakan gangguan jiwa yang

umum terjadi di negara berkembang, dengan prevalensi 10-40%. Hingga saat ini, stres telah menjadi atribut kehidupan modern, karena sudah menjadi bagian yang lumrah dan tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami oleh siapa saja, baik di lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat. Stres juga dapat dirasakan oleh setiap orang di berbagai kalangan dan kelompok usia, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua. Stres dapat merugikan seseorang secara fisik dan mental” (Kupriyanov, 2014). “Stres dapat diidentifikasi melalui gejala fisik, emosional, intelektual, dan *interpersonal*. Gangguan tidur, kelelahan, sering lelah, ketegangan otot, bahkan diare adalah gejala fisik dari stress”. (Nurmaliyah, 2014).

Stres berat bisa disertai dengan gangguan pencernaan, peningkatan detak jantung, sesak napas, dan *tremor*. (Atziza, 2015). Oleh karena itu, jelas bahwa stres bisa menyebabkan masalah yang sangat serius jika tidak dikelola dengan baik. Mahasiswa sangat berisiko mengalami stres serta terpapar berbagai *stressor*. Di perguruan tinggi disebut stres akademik yakni Stres yang dialami mahasiswa. (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik di kalangan mahasiswa tidak hanya terjadi di negara kita, Indonesia. Studi Raja Tiongkok dapat menyimpulkan bahwa siswa Tiongkok menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi selama pandemi COVID-19. (Wang & Zhao, 2020).

Perubahan sistem kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, dan lingkungan belajar yang baru menimbulkan stres akademik. Pembelajaran online merupakan lingkungan belajar baru dengan adanya pandemi Covid-19 yang dirasakan hampir setiap mahasiswa dan mahasiswi di seluruh dunia. Instruktur dan siswa, ditambah dengan rintangan proses belajar mengajar online, mengalami kebingungan perubahan singkat yang menyebabkan stres di kalangan siswa. Agus melakukan survei dan menjelaskan bahwa penerapan sistem pembelajaran online ditemukan beberapa siswa mengalami gangguan mental akibat stres dan tidak dapat melakukan proses

pembelajaran dengan baik dan benar. (Watnaya et al, 2020). “Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pandemi covid-19 menyebabkan gangguan psikologis untuk mahasiswa, hasil penelitian ini menampilkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang dan 21,3% kecemasan ringan” (Cao *et al.*, 2020).

Pembelajaran online dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran yang menjalankan model pembelajaran secara online menggunakan aplikasi yang didukung oleh jaringan internet, tanpa perlu dosen dan mahasiswa bertemu secara langsung. Pembelajaran online melibatkan berbagai aspek berupa media yang digunakan sebagai sarana komunikasi dalam pembelajaran, dijadikan sebagai pilihan dalam proses belajar mengajar, dan mencakup motivasi dan evaluasi instruktur dalam proses penyampaian materi. Kemandirian siswa dalam menilai proses belajar siswa melalui tugas dan tes formal, dan dalam meng-eksplorasi pengetahuan dan meningkatkan keterampilan.

Penjelasan sebagaimana diatas, penelitian ini memiliki tujuan dalam mengetahui hubungan pembelajaran online terhadap stress akademik selama masa pandemi covid-19. Pentingnya melakukan penelitian ini karena stress akademik yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar. Oleh karena itu mempengaruhi hasil belajar adalah kegiatan belajar yang terganggu, sehingga perlu adanya informasi yang terkait hal tersebut diatas guna menindaklanjuti pembelajaran Online.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran Online

Pendidikan jarak jauh atau PJJ yaitu pendidikan yang pesertanya dipisahkan dengan pendidik serta pembelajarannya menggunakan beberapa sistem pembelajaran online (*daring*), baik para dosen maupun mahasiswa akan saling terhubung satu sama lain melalui aplikasi seperti *whatsapp*, *zoom* dan lain sebagainya, sebagai sarana menyampaikan materi kepada para mahasiswa. Menurut Rudi Haryadi Mustofa “Pembelajaran online adalah metode

pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dan jaringan area lokal sebagai metode interaksi pembelajaran dan memberikan materi” (Rudi Haryadi Mustofa dkk., 2020). Pembelajaran online dapat dilakukan dengan menggunakan perangkat komputer, laptop, dan *smartphone* yang terhubung dengan internet. Fitur-fitur ini juga memungkinkan guru dan siswa untuk belajar bersama secara bersamaan melalui platform seperti *Telegram*, *WhatsApp*, *Google Classroom*, *Zoom*, dan *e-learning*. (Fitriah, 2020).

Pembelajaran online dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran yang menjalankan model pembelajaran secara online menggunakan aplikasi yang didukung oleh jaringan internet, tanpa perlu dosen dan mahasiswa bertemu secara langsung. Pembelajaran online melibatkan berbagai aspek berupa media yang digunakan sebagai sarana komunikasi dalam pembelajaran, dijadikan sebagai pilihan dalam proses belajar mengajar, dan mencakup motivasi dan evaluasi instruktur dalam proses penyampaian materi. Kemandirian siswa dalam menilai proses belajar siswa melalui tugas dan tes formal, dan dalam meng-eksplorasi pengetahuan dan meningkatkan keterampilan

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini didasari dengan jenis penelitian *observasional* analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian *observasional* analitik merupakan penelitian hasilnya tidak terhenti di taraf menguraikan atau mendeskripsikan, akan tetapi di lanjutkan sampai dengan Tingkat kesimpulan yang umumnya valid juga menjelaskan kausalitas, dan sudah ada hipotesis dalam proses pengambilan keputusan. Selain itu, *cross-section* adalah studi untuk menyelidiki dinamika korelasi diantara faktor risiko serta efek dengan pendekatan *observasional point-in-time* atau pengumpulan data.

Partisipan

Responden di penelitian kali ini yakni mahasiswa Strata satu (s-1) dengan jumlah responden sebanyak 250 orang mahasiswa

yang berasal dari dua jurusan yaitu jurusan Bimbingan dan konseling dan jurusan Bahasa Inggris STKIP Muhammadiyah Barru Sulawesi selatan.

Pengukuran

Pengumpulan data untuk survei ini dilakukan pada bulan Oktober 2020. Alat ukur survei ini menggunakan kuesioner berupa *Google Form*. Survei tersebut berisi informasi tentang pembelajaran online dan beban belajar siswa. Kuesioner stres akademik menggunakan kuesioner *Adolescent Educational Stress Scale* (ESSA).

Variabel pembelajaran online diukur dengan meminta siswa mengisi beberapa pertanyaan dalam bentuk angket. Angket pembelajaran online misalnya mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan menggunakan sistem pembelajaran online pada masa pandemi, jadwal pembelajaran online sesuai kurikulum, dan akses internet yang layak. Pengukuran variabel stres akademik menggunakan kuesioner *Adolescent Educational Stress Scale* (ESSA). Beberapa pertanyaan dalam angket ini misalnya jumlah tugas yang diberikan kepada siswa oleh pengajar, persyaratan siswa untuk belajar mandiri, dan penilaian lebih sering belajar oleh pengajar.

Analisis Data

Variabel di penelitian kali ini meliputi pembelajaran online yakni variabel bebas serta beban akademik sebagai variabel terikat. Metode pengambilan datanya adalah *simple random sampling*. Pengujian data guna memberikan pengetahuan terkait pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik menggunakan uji analisis *regresi logistic* dengan *convidence* interval 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut dari hasil distribusi frekwensi karakter responden.

Tabel 1. Karakter Usia Responden

Usia	Frekwensi	Persen (%)
19	100	40
20	66	26,4
21	40	16
22	19	7,6

23	6	2,4
24	19	7,6
Total	250	100

Gambar Pada tabel 1 Studi ini menunjukkan bahwa hingga 100 (40%) responden berusia 19 tahun. Dan peringkat kedua genap 26,4% berusia 20 tahun. Menurut WHO, rentang usia untuk masa remaja (*adolescence*) adalah 10-19 tahun. Di bawah Program Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah antara 10 hingga 24 tahun. Rentang usia 17 sampai 20 tahun merupakan masa remaja akhir atau remaja akhir, berdasarkan kematangan psikologis dan seksual remaja dalam proses pertumbuhan dan perkembangan hingga dewasa. (Marmi, 2014).

Tabel 2. Karakter Jenis Kelamin Responden Menurut Tingkat Stres Akademik pada Pembelajaran Online

Jenis Kelamin	Stress Akademik	Frekuensi	Persen (%)
Laki-Laki	Ringan	16	24
	Berat	50	76
Total		66	100
Perempuan	Ringan	80	43
	Berat	104	57
Total		184	100

Dapat dilihat tabel 2 memberikan informasi bahwa sebanyak 184 responden memiliki jenis kelamin perempuan serta responden memiliki jenis kelamin laki-laki total 66 responden. Tingkat stress akademik dalam proses pembelajaran online dapat dicermati dari segi jenis kelamin, lebih dari 70% mengalami stres akademik dengan berat. Laki-laki (76%) memiliki tingkat stres lebih tinggi diperbandingkan dengan perempuan (57%).

Tabel 3. Media Pembelajaran Online

Media Pembelajaran Online	Frekuensi	Persen (%)
<i>Whatsapp</i>	95	38
<i>E-learning</i>	90	36

<i>Zoom</i>	50	20
<i>Telegram</i>	0	0
<i>Googlemeet</i>	5	2
<i>Google classroom</i>	10	4
Total	250	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menjelaskan bahwa media pembelajaran yang digunakan didalam proses pembelajaran mengajar pada masa pandemi covid-19 adalah melalui grup *whatsapp* sebanyak 38% (95 responden) sedangkan pembelajaran online menggunakan *e-learning* hanya 36% (90 responden). Memang aplikasi *whatsapp* ini menjadi paling banyak digunakan sebagai media pembelajaran dikarenakan hampir seluruh mahasiswa mempunyai aplikasi ini dalam *handphone*. Selain itu, *whatsapp* dinilai mudah pengoperasiannya dan tidak memerlukan banyak kuota internet.

Tabel 4. Efektifitas Pembelajaran Online

Efektifitas	Frekwensi	Persen (%)
Efektif	93	37,2
Tidak Efektif	157	62,8
Total	250	100

Berdasarkan pada tabel 4 Terlihat bahwa 62,8% (157 responden) kegiatan pembelajaran online dinilai tidak efektif dan 37,2% (93 responden) dinilai efektif. Hasil uji analisis statistik *regresi* logistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,026. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pembelajaran online sepanjang pandemi Covid-19 dengan stres akademik mahasiswa. Dengan adanya pandemi COVID-19, pembelajaran online menjadi pilihan untuk membantu pemerintah mengambil jarak fisik guna mencegah kemacetan yang memperlambat penyebaran wabah virus corona. Oleh karena itu, memanfaatkan teknologi dan informasi dengan penggunaan *handphone* dan laptop di proses pembelajaran online dijadikan sebagai sarana guna memberikan hubungan dengan mahasiswa dan dosen untuk memenuhi

standar pendidikan dengan proses pembelajaran bisa terlaksana secara baik.

Stres penelitian terkait erat dengan kegagalan penelitian. Pertama, pandemi Covid-19 telah sampai di Indonesia. Di Indonesia, kita telah dihibung oleh pemerintah daerah untuk mewajibkan banyak pembelajaran yang dilakukan dengan online guna mencegah penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran online mengharuskan Anda untuk belajar lebih aktif dan mandiri di kelas online sebagai guru dan siswa. Ada banyak batasan jumlah tugas yang diberikan kepada siswa dan proses pembelajaran online. Mahasiswa memiliki ketidakpuasan selama proses pembelajaran online memberikan mahasiswa merasa begitu berat serta sulit dipahami materi perkuliahan. Banyak siswa menemukan bahwa pengajaran tatap muka memudahkan siswa untuk memahami penjelasan instruktur. Hal ini membuat siswa tampak takut akan kemajuan akademik. Perasaan gagal mencapai tujuan yang diharapkan. Tekanan harus bisa belajar mandiri, memperhatikan penjelasan instruktur selama perkuliahan, dan sering dibatasi oleh sinyal-sinyal sehingga suara instruktur tidak bisa terdengar dengan jelas, sebagai penilaian selama proses pembelajaran. menumpuk tantangan. Disebut parental pressure, kenaikan kuota internet membuat siswa semakin stres dalam belajar. Akibatnya, ada kekhawatiran di kalangan siswa tentang nilai kinerja akademik, yang mengarah ke stres akademik..

Sedana dengan penelitian ini. "Penelitian yang dilakukan oleh Widiyono yaitu Dijelaskannya, pembelajaran online yang dilaksanakan belum optimal bagi siswa untuk memahami materi dan mengindikasikan pembelajaran dinilai kurang efektif karena siswa diberi tugas yang terlalu banyak." (Widiyono, 2020). Sedangkan menurut Penelitian sebelumnya oleh Firman & Rahayu bahwa mengkomunikasikan bahwa perkuliahan online menimbulkan beberapa kesulitan untuk mayoritas mahasiswa terutama untuk memiliki pemahaman materi perkuliahan. Mahasiswa tidak memiliki pemahaman semua materi pelajaran dan

merasa bahwa membaca materi dan menyelesaikan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan kontak personal agar pengajar dapat menjelaskan materi perkuliahan secara detail, seperti acara tatap muka di dalam kelas. Diskusi di forum *group chat* tidak dapat menjelaskan dengan jelas materi kuliah yang dibahas. (Firman & Rahayu, 2020).

Pelaksanaan pembelajaran online tidak terlepas dari dukungan beberapa perangkat *mobile* seperti *smartphone*, laptop dan komputer yang dapat digunakan kapan saja, dimana saja. (Gikas & Grant, 2013). Penggunaan teknologi *mobile* dalam proses pembelajaran online telah memberikan kontribusi yang signifikan untuk mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh di sektor pendidikan. (Korucu & Alkan, 2011). Ada beberapa aplikasi yang biasa digunakan untuk melaksanakan pembelajaran online seperti yang dijelaskan pada Tabel 3, seperti aplikasi *WhatsApp* (WA).

Hal ini ditegaskan oleh informasi yang diberikan oleh Rosarita N.W., Sekretaris Jenderal Komunikasi dan Teknologi Informasi, pada awal Program Pendidikan Literasi Privasi dan Keamanan Digital. Dari 171 juta pengguna Internet di Indonesia, 83% adalah pengguna *WhatsApp*. Media komunikasi antar komunitas bekerja. (Barokah, 2019). Dalam sebuah penelitian, penggunaan *WhatsApp* oleh seseorang bernama Darumi sebagai media pembelajaran online kurang mendapat penjelasan yang lengkap dari pendidik dan memiliki tingkat aspek *psikomotor* dan sikap perilaku yang rendah selama proses pembelajaran, dijelaskan bahwa hal itu diyakini kurang efektif (Daheri et al., 2020). Di sisi lain, menurut penelitian Kumar, pembelajaran online tidak hanya dilakukan melalui media grup *WhatsApp*, *e-learning*, *Zoom*, *Googlemet*, dan *Google Classroom*. Namun, pembelajaran online juga dapat dilakukan melalui media sosial seperti *Facebook* dan *Instagram*. (Kumar & Nanda, 2019). Tabel 4 menunjukkan efek pembelajaran online. Ketidakefisienan pembelajaran online adalah siswa sulit memahami pembelajaran mandiri

setelah membaca materi dan tugas, serta biaya pembelian tugas internet yang mahal dan karena gangguan sinyal. Ketersediaan instruktur untuk menyiapkan bahan dan media untuk kegiatan ekstrakurikuler normal dan pembelajaran online sebagaimana mestinya. Menurut penelitian sebelumnya, konektivitas internet merupakan bagian penting dari proses belajar mengajar online di mana tidak ada interaksi langsung antara dosen dan mahasiswa kecuali ada koneksi internet yang tepat (Hamdani & Priatna, 2020).

“Stres akademik memiliki dua komponen: *stresor* akademik dan respons terhadap stresor akademik. *Stresor* akademik terdiri dari lima kategori: frustrasi, konflik, perubahan, dan sukarela. Respon terhadap stresor terdiri dari respons fisik, respons emosional, dan respons perilaku” (Gadzella & Masten, 2005). Taylor menjelaskan bahwa “respons terhadap stres fisik biasanya dianggap berbahaya karena mengancam seseorang. Ini mengaktifkan sistem saraf simpatik, menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, keringat berlebihan, dan penyempitan pembuluh darah. Selain itu, sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) diaktifkan dan tubuh dapat melepaskan hormon stres. Oleh karena itu, dalam jangka panjang, hormon stres seperti *epinefrin* dan *norepinefrin* dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, ketidakseimbangan biokimia tubuh dan menyebabkan berbagai jenis penyakit. Bukan hanya sakit fisik tapi juga sakit jiwa” (Taylor, 2003). Dalam situasi wabah virus corona saat ini, sangat penting untuk menjaga tubuh tetap kuat dan kebal atau imun agar tidak tertular virus Covid-19.

“Stres akademik biasanya mengacu pada kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh harapan seorang sarjana dari orang tua, guru/guru, rekan kerja, dan anggota keluarga lainnya. Tidak hanya harapan, tetapi juga tekanan kinerja orang tua, sistem pendidikan, pekerjaan rumah / beban tugas mandiri” (Sarita & Sonia, 2015). “Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor

fisik, keluarga, sekolah, dan sosial. Beberapa stres yang dialami pada masa remaja berasal dari lingkungan sekolah/akademik. Stres belajar disebabkan oleh terlalu banyak pekerjaan rumah, nilai belajar yang buruk, persiapan ujian, kurangnya minat pada mata pelajaran, kurangnya metode dan media pengajaran, orang tua, guru, dan permintaan diri sendiri.” (Kai- Wen, 2010).

“Perkuliahan dengan sistem pembelajaran online pandemi Covid-19 merupakan rekomendasi pemerintah yang dikeluarkan oleh Biro Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2020 untuk mencegah penyebaran virus corona atau wabah Covid-19. Universitas. Artinya, semua perguruan tinggi perlu menerapkan prosedur pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan menyarankan mahasiswa untuk tetap di rumah. Lokasi yang berbeda antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran online mendukung perilaku jarak fisik. Hal ini dikatakan sebagai salah satu upaya untuk menekan penyebaran Covid-19” (Stein, 2020).

“Pembelajaran online adalah interaksi pembelajaran jarak jauh atau PJJ melalui jaringan internet dengan aksesibilitas dan konektivitas yang fleksibel” (Moore *et al.*, 2011). Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan siswa selama proses pembelajaran. “Artinya, (1) semangat belajar, yaitu semangat yang tinggi untuk belajar mandiri. Siswa didorong untuk menggali pengetahuan dan memahami materi sendiri. (2) Akuisisi keterampilan teknis, yaitu keterampilan sebagai media untuk mencapai pembelajaran online yang sukses. (3) Keterampilan komunikasi *intrapersonal*, dll. B. Proses pembelajaran online dilakukan secara mandiri, tetapi keterampilan yang dibutuhkan siswa untuk berinteraksi dengan siswa lain sebagai bentuk sosial. (4) Kolaborasi, yaitu perlunya kolaborasi yang efektif tidak hanya antar mahasiswa dalam forum perkuliahan online, tetapi juga dengan dosen dan masyarakat. (5) Keterampilan belajar mandiri, yaitu kemampuan belajar mandiri dan terampil. Siswa mencari, mencari, dan menyelesaikan sendiri materi

pembelajaran selama proses pembelajaran online” (Dabbagh, 2007).

SIMPULAN

Pada penelitian tersebut diatas, dapat kita simpulkan sebagai mana berikut:

1. Pembelajaran online selama pandemi COVID-19 dikaitkan dengan stres akademik siswa. Stres akademik muncul dari transisi yang cepat dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran online.
2. Dalam pembelajaran online, mahasiswa memegang peranan penting dalam memajukan studinya. Kemandirian dan kemampuan siswa dalam proses pembelajaran online merupakan ukuran keberhasilan siswa dalam penelitian. Tujuan pendidikan nasional bisa dicapai melalui proses pembelajaran online, namun pada dasarnya perlu ditingkatkan motivasi dan sistem untuk mendukung proses pembelajaran online agar tidak mempengaruhi stres akademik siswa.
3. Keberhasilan pembelajaran online tidak hanya tergantung pada siswa, tetapi juga pada sarana dan prasarana, dan kemampuan instruktur sebagai fasilitator juga sangat penting.

DAFTAR RUJUKAN

- Angraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*.
- Atziza, R. (2015). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran*. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Barokah. (2019). *Kominfo: 83% Pengguna Internet adalah Pengguna Whatsapp*. *Kementerian Komunikasi Dan Informatika*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Journal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Dabbagh, N. (2007). *The Online Learner: Characteristics and Pedagogical Implications*. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 7(3), 217–226.
- Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. (2020). *Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring*. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 775–783.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.445>.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
<https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.65>
- Fitriah, M. (2020). *Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19*. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory*. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). *Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media*. *The Internet and Higher Education*, 19, 18–26.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Gugus Covid-19. (2020). *Gugus Tugas Covid-19*.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi*

- Mahasiswa *Miskin.*
[https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin.](https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin)
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). *Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Di Kabupaten Subang.* Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 6(1),1–9.
<https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Kai-Wen, C. (2010). *A study of stress sources among college students in Taiwan. J Acad Business Ethics*, 2.Kompas. (2020). Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah.
<https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). *Differences between m-learning (mobile learning) and e-learning, basic terminology and usage of m-learning in education.* Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15,1925–1930.
[https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029.](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029)
- Kumar & Nanda. 2019. Social media in higher education: A Framework for continuous engagement. *Internasional journal of information and communication technology education (IJICTE)*, 15 (1).www.igi-global.com/article/social-media-in-higher-education/217471
- Kupriyanov, R. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Outlooks.* World Journal of Medical Sciences, 11,179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Marmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar.*
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). *e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? The Internet and Higher Education*, 14(2),129–135.<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Nizam. (2020). *Optimalisasi Pembelajaran Daring untuk merdeka belajar. In Webinar.*
- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* Jurnal Pendidikan Humaniora, 2(3), 10.Ph, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2),203–208.
<https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Rudi, Hidayat & Ida Rosiana. (2020). *Pengaruh Sistem Pembelajaran Daring Terhadap Motivasi dan Kualitas Belajar Siswa.* <https://ejournal.undiksha.ac.id>. Volume 11, no 2, 2020: JJBK UNDIKSHA.
- Sarita, & Sonia. (2015). *Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents.* International Journal of Applied Research, 1(10), 385–388.
- Stein, R. A. (2020). COVID-19 and rationallylayered social distancing. *International of Clinical Practice* <https://doi.org/10.1111/ijcp.13501>
- Stein, R. A. (2020). *COVID-19 and rationallylayered social distancing.* International Journal of Clinical Practice.<https://doi.org/10.1111/ijcp.13501>
- Taylor, (2003). *Health Psychology.* McGraw-Hill.Inc. Wang, C., & Zhao, H. (2020). *The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students.* Frontiers in Psychology, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>

- Watnaya, dkk. (2020). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.
<https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.
- 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>