



# Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19: Kesiapan Belajar Daring dan Stress Akademik pada Mahasiswa

Khotim Hanifudin Najib<sup>1\*</sup>, Adhika Alvianto<sup>2</sup>, Ahmad Syaui Hidayatullah<sup>3</sup>, Trio Ardhan<sup>4</sup> 

<sup>1,3,4</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ekonomi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding author: [khotim.najib@ustjogja.ac.id](mailto:khotim.najib@ustjogja.ac.id)

## Abstrak

Stres akademik di kalangan mahasiswa bisa terjadi karena kesiapan pembelajaran yang kurang baik. Pandemi menyebabkan pembelajaran dilakukan secara daring tanpa ada persiapan yang matang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesiapan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa dan perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskripsi analisis dengan pendekatan *cross-sectional*. Data penelitian dikumpulkan dari 246 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik random sampling. Penelitian ini menggunakan skala kesiapan pembelajaran daring yang berjumlah 22 item untuk mengukur tiga sub-aspek yaitu *self directed learning*, *Technical Readiness* dan *Comfort with non-face to face communication*. Pengukuran stres akademik menggunakan Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) yang berjumlah 49 item untuk mengukur tiga sub-aspek yaitu indikator fisik (14 item), indikator psikis/mental (18 item) dan indikator perilaku (17 item). Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan pembelajaran daring berhubungan positif dengan stres akademik mahasiswa dan ada perbedaan tingkat stres akademik dan kesiapan pembelajaran daring antara mahasiswa dan mahasiswi. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi para dosen untuk memperhatikan kesiapan pembelajaran daring para mahasiswa.

**Kata kunci:** Pembelajaran Daring, Pandemi Covid-19, Stres Akademik, Kesiapan Pembelajaran Daring

## Abstract

*Academic stress among students can occur due to poor learning readiness. The pandemic causes learning to be carried out online without any proper preparation. This study aims to analyze the effect of online learning readiness on students' academic stress and differences in academic stress levels between students and university students. This study uses a descriptive analysis type of research with a cross-sectional approach. Research data were collected from 246 students who took part in online learning. Determination of the sample is done by using random sampling technique. This study uses a 22-item online learning readiness scale to measure three sub-aspects, namely self-directed learning, Technical Readiness and Comfort with non-face to face communication. Measurement of academic stress uses the Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) which consists of 49 items to measure three sub-aspects, namely physical indicators (14 items), psychological/mental indicators (18 items) and behavioral indicators (17 items). The data collected was then analyzed using correlation analysis techniques. The results showed that online learning readiness was positively related to student academic stress and there were differences in academic stress levels and online learning readiness between students and college students. This finding has important implications for lecturers to pay attention to students' online learning readiness.*

**Keywords:** Online Learning, Covid-19 Pandemic, Academic Stress, Online Learning Readiness

### History:

Received : December 30, 2021

Revised : January 09, 2022

Accepted : April 10, 2022

Published : July 25, 2022

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



## 1. PENDAHULUAN

Pandemi virus Corona 19 telah di deklarasikan oleh badan kesehatan dunia (WHO) sebagai darurat kesehatan internasional, sejak 11 Maret 2020 (Marroquín et al., 2020; World Health Organization, 2020). Pandemi tersebut mengubah seluruh tatanan kehidupan manusia. Semua sektor mulai dari ekonomi, transportasi, pendidikan, pemerintahan dihentikan sementara waktu demi keselamatan umat manusia. Pendidikan termasuk sektor yang paling besar merasakan akibat dari pandemi ini. Seluruh aktivitas pendidikan yang biasanya dilakukan langsung tatap muka berubah menjadi daring (*online*) (Robandi & Mudjiran, 2020;

Roysa & Hartani, 2020). Belajar yang biasanya dilakukan di dalam kelas berubah menjadi sekolah daring, kuliah daring. Rapat-rapat dewan guru juga dilakukan secara daring. Ujian akhir mahasiswa hingga perayaan wisuda dilaksanakan secara daring. Kondisi seperti ini menuntut penyesuaian yang cepat bagi siswa dan guru dalam mengikuti pendidikan di masa pandemi ini. Penyelenggaraan pembelajaran daring yang tidak terlalu berpusat pada guru mengharuskan siswa untuk mengambil peran yang lebih aktif dalam pembelajaran mereka. Secara khusus, siswa harus mampu melaksanakan pembelajaran secara mandiri dan menyadari tanggung jawab mereka untuk membimbing dan mengarahkan pembelajaran mereka sendiri untuk manajemen waktu, untuk mengikuti kelas, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu (Hartley & Bendixen, 2001; Hill, 2002; Roper, 2007).

Kajian pembelajaran daring di Indonesia masih sangat terbatas. Itu karena pembelajaran daring bagi mahasiswa di Indonesia masih sangat jarang dilakukan, bahkan mungkin belum pernah dilakukan sebelum adanya pandemi ini. Namun akibat pandemi ini, pembelajaran daring merupakan satu-satunya cara yang dapat dilakukan agar proses pendidikan tetap berjalan. Ada beragam media yang digunakan oleh pendidik dalam melaksanakan pembelajaran daring, seperti, Grup *WhatsApp*, *Telegram*, *Zoom*, *google meet*, *google class room* dan lain sebagainya (Andiarna & Kusumawati, 2020; Ayu & Manuaba, 2021; Mulatsih, 2020). Media-media tersebut menjadi familier selama pandemi covid-19 karena meningkat penggunaannya. *WhatsApp* menjadi platform yang banyak dimanfaatkan oleh dosen sebagai media pembelajaran selama pandemi covid-19 (Gunawan, Ni Made Yeni Suranti, 2020; Syafi'i et al., 2020). Perubahan kebiasaan dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring selama pandemi tanpa persiapan yang baik, dapat mengakibatkan stres bagi mahasiswa. Pembatasan sosial yang diberlakukan selama pandemi, menunjukkan bahwa stres akademik yang parah dan berlangsung lama memiliki efek buruk pada kinerja akademik, kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak dan remaja (Antee, 2021; Watnaya et al., 2020). Stres selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 banyak dirasakan oleh para mahasiswa (Lubis et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 (Watnaya et al., 2020). Sekitar 60.5 % mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan daring tetapi sekitar 59.5 % keberatan dengan tugas yang diberikan dosen yang berakibat tingkat stres mahasiswa sekitar 60 %. Jika hal tersebut terus terjadi maka dapat berakibat fatal dalam perkembangan kejiwaan mahasiswa. Ia menambahkan bahwa sebanyak 92 % mahasiswa memilih dan lebih suka perkuliahan tatap muka di kelas di banding perkuliahan daring. Agar pembelajaran daring didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari (Andiarna & Kusumawati, 2020). Stres akademik tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa Indonesia saja selama pandemi covid-19 ini terjadi. Mahasiswa Cina menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi COVID-19 (Wang & Zhao, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi ini memerlukan banyak perhatian dan persiapan agar mahasiswa tidak mengalami stres yang dapat mengganggu proses perkembangan mental dan akademiknya.

Mahasiswa memiliki risiko tinggi untuk gejala depresi dan kecemasan yang dapat berakibat terjadinya stres (Zivin et al., 2009). Manusia yang hidup berada di bawah tekanan, apa pun bentuknya, apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan dapat membuat stres. Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai ekspektasi internal dan eksternal yang dibebankan di pundak mereka (Reddy et al., 2018)(Reddy et al., 2018; Talevi et al., 2020). Meski demikian, stres akademik pada mahasiswa dapat ditanggulangi dengan mengetahui sumber stres. Pemicu stres akademik menjadi 3 kategori, fisik, psikologis dan psikososial (Barseli et al., 2018; Lubis et al., 2021). Stresor fisik adalah faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku seperti suhu, pencahayaan, dan kebisingan.

Stresor psikologis mengacu pada interpretasi irasional dari peristiwa yang mengakibatkan konsekuensi emosional (Ellis, 1971). Stresor psikososial adalah interaksi interpersonal yang mempengaruhi perilaku individu (Kahn et al., 1964). Sistem pendidikan juga memainkan peran yang memungkinkan peningkatan tingkat stres yang di alami oleh siswa (Reddy et al., 2018). Beberapa sumber termasuk ruang kuliah yang penuh sesak, sistem penilaian semester, sumber daya dan fasilitas yang tidak memadai (Awino & Agolla, 2008), banyaknya materi yang harus dipelajari jam belajar yang panjang dan harapan belajar hafalan (Agrawal & Chahar, 2007; Awino & Agolla, 2008; Deb et al., 2015; Sreeramareddy et al., 2007).

Temuan sebelumnya menyatakan pembatasan sosial selama pandemi akan berdampak pada meningkatnya stres akademik pada anak-anak dan remaja (Mahapatra & Sharma, 2021). Beberapa siswa mungkin berada pada risiko tertentu untuk stres akademik dan kesejahteraan emosional yang buruk karena pandemi (Clabaugh et al., 2021). Perlunya kesiapsiagaan dalam menghadapi pandemi bagi kurikulum mahasiswa kedokteran (O'Byrne et al., 2020). Status kesehatan mental mahasiswa kedokteran sudah lebih buruk daripada populasi umum, dengan stres akademik menjadi prediktor utama, perubahan seperti itu cenderung memiliki efek signifikan pada mahasiswa. Selain itu, ada anggapan bahwa para siswa ini adalah sumber daya yang tersedia dalam hal kesukarelaan selama pandemi. Namun mereka melakukan pekerjaan tersebut tanpa persiapan yang memadai dan rentan terhadap trauma moral dan hasil kesehatan yang merugikan mahasiswa. Hal ini pula dapat terjadi pada pembelajaran daring yang diterapkan di semua jenjang pendidikan. Tanpa persiapan yang memadai rentan terjadi stres akademik pada mahasiswa. Beberapa sumber stres berkaitan dengan fasilitas pembelajaran, Stres akademik pada mahasiswa bisa meningkat dengan adanya pembatasan sosial yang diberlakukan selama pandemi, sehingga mahasiswa harus belajar daring. Pembelajaran daring menuntut adanya kinerja fisik, psikis dan psikososial mahasiswa yang baik. Ketika pembelajaran daring ini belum menjadi kebiasaan dalam sistem pendidikan, maka dapat meningkatkan risiko stres akademik pada mahasiswa. Namun, meskipun penelitian tentang stres akademik telah banyak dilakukan, hanya sedikit literatur yang berfokus pada kesiapan pembelajaran daring. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mendalam tentang kesiapan pembelajaran daring dengan stres akademik. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara kesiapan pembelajaran daring selama pandemi dengan stres akademik mahasiswa. Stres akademik mahasiswa selama belajar daring bisa di sebabkan karena mereka belum terbiasa dengan sistem pembelajaran daring tersebut. Kebijakan pembelajaran daring yang ditetapkan secara tiba-tiba karena pandemi dilaksanakan tanpa persiapan apa pun, sehingga dapat memicu stres pada mahasiswa. Mereka perlu waktu untuk bisa menyesuaikan dengan model pembelajaran daring ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesiapan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa dan perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi.,

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskripsi analisis dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini ialah mahasiswa universitas X semester 1 dan 2. Penelitian ini menggunakan 246 sampel yang di ambil dari mahasiswa tingkat pertama universitas X, yang mewakili 5 fakultas yaitu Fakultas teknik, Pertanian, Psikologi, FKIP dan Ekonomi. Penentuan sampel dilakukan secara acak. Peneliti membagikan angket untuk mendapatkan data yang di sebarakan melalui *google form*. Instrumen penelitian kesiapan pembelajaran daring dan stres akademik. Pengukuran kesiapan pembelajaran daring menggunakan skala kesiapan pembelajaran daring. Angket kesiapan pembelajaran daring Berjumlah 22 item untuk mengukur tiga sub-aspek yaitu *self directed learning* (Garrison, 1997) (6 Item), *Technical Readiness* (Warner et al., 1998) (11 item), dan *Comfort with non-*

face to face communication (Blankenship & Atkinson, 2010) (5 item). Sedangkan angket stres akademik untuk pengukuran stres akademik menggunakan Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond. Berjumlah 49 item untuk mengukur tiga sub-aspek yang mencerminkan stres yaitu indikator fisik (14 item), indikator psikis/mental (18 item) dan indikator perilaku (17 item). Analisis data yang digunakan adalah korelasi untuk mencari hubungan antara kesiapan pembelajaran daring. Analisis statistik yang digunakan adalah Software IBM 26. Deskripsi hasil penelitian dikategorisasikan berdasarkan Tabel 1, dan Tabel 2.

**Tabel 1. Kategori Kesiapan Pembelajaran Daring**

Kategori	Rentang
Sangat Kurang baik	$X \leq M - 1,5SD$
Kurang Baik	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Baik	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Sangat baik	$M + 1,5SD < X$

**Tabel 2. Kategori Tingkat Stres Akademik**

Kategori	Rentang
Normal	$X \leq M - 1,5SD$
Ringan	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Berat	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Berat	$M + 1,5SD < X$

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Berdasarkan hasil analisis data, Tabel 3 menunjukkan informasi demografi responden penelitian.

**Table 3. Informasi Demografi Partisipan**

Faktor	Frekuensi	Persentase	
Gender	Laki-laki	103	41,9
	Perempuan	143	58,1
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100,0</b>	
Umur	17	12	4,9
	18	120	48,8
	19	78	31,7
	20	29	11,8
	21	4	1,6
	22	1	,4
	23	2	,8
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 3, persentase 58,1 persen responden adalah perempuan atau sebanyak 143 orang. Dan 41,9 persen responden adalah laki-laki atau sebanyak 103 orang. Mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan. Berdasarkan umur, responden pada penelitian ini berumur 17 sampai 23 tahun. Mayoritas responden pada penelitian ini

berumur 18 tahun atau sekitar 48,8 persen. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester awal perkuliahan. Berdasarkan hasil analisis data, Tingkat kesiapan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring disajikan pada [Tabel 4](#).

**Tabel 4. Tingkat Kesiapan Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	6	2,4
Baik	67	27,2
Kurang baik	135	54,9
Sangat kurang baik	38	15,4
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan [Tabel 4](#) diketahui bahwa dari 246 yang menjadi sampel penelitian, terdapat sebanyak 38 mahasiswa (15,4%) yang memiliki tingkat kesiapan dalam kategori sangat kurang baik, sebanyak 135 Mahasiswa (54,9%) memiliki tingkat kesiapan dalam katagori kurang baik, sebanyak 67 mahasiswa (27,2%) memiliki tingkat kesiapan dalam kategori baik dan sebanyak 6 Mahasiswa (2,4%) memiliki tingkat kesiapan dalam kategori sangat baik dalam mengikuti pembelajaran daring selama pandemi. Maka, mayoritas mahasiswa kurang siap mengikuti pembelajaran daring selama pandemi covid-19 ini. Hal ini wajar, karena belajar secara daring adalah pengalaman pertama bagi mahasiswa. Tentu membutuhkan waktu untuk bisa menyesuaikan diri dengan sistem ini. Berdasarkan hasil analisis data, [Tabel 5](#) menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring.

**Table 5. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	1	0,4
Ringan	28	11,4
Sedang	113	45,9
Berat	90	36,6
Sangat berat	14	5,7
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan [Tabel 5](#), dapat diketahui bahwa dari 246 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat sebanyak 1 mahasiswa (0,4%) yang memiliki tingkat stres akademik normal, sebanyak 28 Mahasiswa (11,4%) memiliki tingkat stres akademik ringan, sebanyak 113 mahasiswa (45,9%) memiliki tingkat stres akademik sedang, sebanyak 90 mahasiswa (36,6%) memiliki tingkat stres berat dan sebanyak 14 mahasiswa (5,7%) memiliki tingkat stres akademik sangat berat. Maka dapat di simpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang yaitu sebanyak 113 Mahasiswa atau 45,9% dalam mengikuti pembelajaran daring selama pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring dengan tingkat stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. Oleh karena itu, hipotesis 1: ada hubungan yang signifikan antara kesiapan pembelajaran daring dengan stres akademik mahasiswa di terima. Hal ini menunjukkan bahwa, kesiapan pembelajaran daring mahasiswa memiliki hubungan dengan stres akademik yang di rasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik dan kesiapan pembelajaran daring antara mahasiswa dan mahasiswi

dilakukan uji beda dan ditemukan sebagaimana pada [Tabel 5](#). Perbedaan tingkat stres dan kesiapan pembelajaran daring antara Mahasiswa dan mahasiswi di sajikan pada [Tabel 6](#).

**Tabel 6.** Eksplorasi Perbedaan Gender

Measure	Male	Female	t Value	P
	M (SD)	M (SD)		
Stres Akademik	126,88 (21,013)	121,43 (20,655)	2,027	0,044
Kesiapan belajar	67,25 (11,094)	70,54 (9,996)	-2,429	0,016

[Tabel 6](#) menunjukkan nilai p pada variabel stres akademik dan kesiapan belajar daring sebesar 0.044 dan 0.016 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut kurang dari 0.05 maka dapat di simpulkan bahwa Ada perbedaan yang signifikan stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi. Oleh karena itu, hipotesis 2: *ada perbedaan yang signifikan stres akademik dan kesiapan pembelajaran daring pada pria dan wanita* diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik dan kesiapan belajar daring antara mahasiswa dan mahasiswi. Nilai stres akademik Mahasiswa memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi (126,88) dibandingkan mahasiswi (121,43). Sedangkan nilai rata-rata variabel kesiapan belajar mahasiswi (70,54) lebih tinggi daripada mahasiswa (67,25). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik lebih banyak di dominasi oleh mahasiswa, sedangkan mahasiswi memiliki kesiapan belajar yang lebih baik dibandingkan mahasiswa.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan belajar daring berhubungan dengan stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesiapan pembelajaran daring dengan stres akademik mahasiswa. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh ([Choi, 2014](#); [Heo & Han, 2017](#); [Kim & Lee, 2014](#)). Siswa yang mengikuti pembelajaran daring dengan stres akademik rendah memiliki tingkat *self directed learning readines* (SDLR) yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa, kesiapan pembelajaran daring salah satunya ialah kesiapan belajar mandiri siswa memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Siswa yang memiliki kesiapan belajar mandiri yang tinggi akan mengalami stres akademik rendah. Oleh karena itu, mengurangi tingkat stres akademik siswa dalam pembelajaran daring mungkin penting untuk mengembangkan SDLR mereka dalam pembelajaran daring mereka. Oleh karena itu, menurut Heo & Han siswa yang mengikuti pembelajaran online dapat lebih mandiri dan mandiri dalam pembelajaran online mereka karena mereka termotivasi secara positif dengan perhatian yang tinggi untuk pembelajaran mereka dan berada dalam keadaan stres akademik yang rendah. Belajar mandiri di kalangan mahasiswa perlu di biasakan untuk mengurangi tingkat stres akademik selama mengikuti pembelajaran daring.

Kesiapan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring akan memberikan dampak pada kualitas pembelajaran yang berjalan. Tentu mahasiswa berharap kelak memperoleh hasil belajar yang baik setelah mengikuti pembelajaran. Hasil belajar yang diperoleh di luar ekspektasi mahasiswa memicu stres akademik mereka. Hal ini dikarenakan stres akademik juga berhubungan dengan hasil belajar. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa ([Barseli et al., 2018](#)). Mahasiswa perlu mendapatkan dukungan dari universitas untuk mengikuti pembelajaran daring. Dukungan ini diwujudkan dalam bentuk kesiapan dalam mengikuti pembelajaran daring. Ada lima dimensi (faktor) dalam skala kesiapan belajar daring yaitu pembelajaran mandiri, motivasi belajar, efikasi diri komputer/Internet, efikasi diri komunikasi online, dan kontrol pelajar ([Hung et al., 2010](#)). Kelima faktor tersebut membantu mahasiswa lebih siap dalam mengikuti pembelajaran daring. Dengan kesiapan yang baik, maka akan mengurangi terjadinya stres

akademik di kalangan mahasiswa. Universitas penyelenggara pendidikan daring dapat memberikan perhatian pada 5 aspek tersebut, terutama jika ingin melakukan pembelajaran daring pada tingkat universitas, sehingga dapat mengurangi terjadinya stres akademik di kalangan mahasiswa. Sebagaimana di jelaskan sebelumnya, bahwa stres akademik akan berdampak pada hasil belajar siswa.

Berkaitan dengan temuan penelitian yang kedua bahwa ada perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Jenis kelamin dan latar belakang memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik, sedangkan usia dan tingkat mahasiswa tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik (Akmal & Kumalasari, 2021; Murdhiono et al., 2021). Kepada pembuat kebijakan dan Pemerintah untuk merencanakan intervensi manajemen stres kepada mahasiswa S1 di Indonesia. Hal ini tentu saja bertujuan untuk mengurangi tingkat stres akademik yang terjadi pada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Kesiapan pembelajaran daring tidak hanya berlaku untuk mahasiswa saja, tetapi juga bagi para dosen ataupun guru di sekolah. Para dosen juga perlu memiliki persiapan untuk melakukan pembelajaran daring (Scherer et al., 2021). Kesiapan untuk mengajar daring sebagai "keadaan persiapan fakultas" untuk mengajar daring. Hal ini tentu menguatkan bahwa pembelajaran daring melibatkan banyak komponen perguruan tinggi untuk bisa menjalankannya dengan baik (Cahyawati & Gunarto, 2020; Martin et al., 2019). Persepsi guru tentang kesiapan mereka dan institusi mereka berkaitan dengan keyakinan tentang kesiapan mereka dalam melakukan pembelajaran daring. Persepsi kesiapan *online* mencakup campuran sikap dan pengalaman, yang dipengaruhi oleh berbagai karakteristik individu, faktor kontekstual, dan budaya (Hung et al., 2010). Pengalaman mengajar daring yang selama ini masih sangat minim dimiliki oleh para siswa dan guru di Indonesia. bahkan hampir mungkin tidak ada sama sekali pengalaman melakukan pembelajaran daring. Di satu sisi, pandemi memaksa pendidikan untuk melakukan perubahan besar terhadap sistem pembelajaran yang telah berjalan selama ini dan hal ini sekaligus menjadi batu loncatan bagi penyelenggara pendidikan untuk mempertimbangkan kegiatan pembelajaran daring.

Tidak hanya mahasiswa saja yang di tuntut siap untuk mengikuti pembelajaran daring, dukungan institusi dan dosen juga menentukan keberhasilan pembelajaran daring. Temuan ini diperkuat dengan temuan sebelumnya yang menyatakan dukungan institusional sangat penting bagi guru pada pendidikan tinggi ketika beralih ke pengajaran daring (Naylor & Nyanjom, 2021). Integrasi pengajaran daring dapat dikaitkan dengan dukungan teknis dan pedagogis, visi sekolah tentang pembelajaran daring, dan kepemimpinan yang kuat (Bao, 2020; Rapanta et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan institusi dalam penyelenggaraan pembelajaran daring tidak cukup hanya dengan menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran daring saja, melainkan juga memerlukan dukungan visi misi dan tujuan serta kepemimpinan lembaga yang baik. Visi bersama untuk mengintegrasikan teknologi *online* dalam proses pendidikan dapat memotivasi guru untuk berubah, sementara kurangnya komitmen untuk berubah di tingkat organisasi dapat menurunkan motivasi guru dan membatasi perubahan (Fitriyani et al., 2020; Tondeur et al., 2019). Selama pembelajaran daring menjadi sangat populer di lembaga pendidikan, selama proses ini, telah dan akan terus menjadi kebutuhan bagi fakultas dan siswa, maka perlu memeriksa kembali kesiapan siswa dan untuk mengembangkan kembali ukuran kesiapan siswa yang lebih komprehensif (Hung et al., 2010). Dengan melakukan tugas ini, guru dapat merancang kursus daring yang lebih baik dan membimbing siswa menuju pengalaman belajar daring yang sukses dan bermanfaat.

Kajian ini terbatas pada kesiapan pembelajaran daring tanpa mempertimbangkan pengalaman responden dengan aktivitas internet. Hal ini tentu akan berbeda ketika peneliti mempertimbangkan pengalaman responden dalam menggunakan internet. Maka penelitian selanjutnya perlu mengungkap kesiapan-kesiapan yang lebih spesifik seperti kesiapan psikis,

ataupun psikosial mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring. Pembelajaran daring dirasa telah mengurangi interaksi sosial antara mahasiswa. Selain itu, kesiapan guru atau dosen untuk melaksanakan pembelajaran daring juga perlu ditinjau lebih dalam lagi. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi para dosen untuk memperhatikan kesiapan pembelajaran daring para mahasiswa. Selain itu, proses pembelajaran yang asyik dan menarik juga perlu menjadi perhatian bagi para dosen untuk mengurangi terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Bagi para institusi perguruan tinggi, penelitian ini memberikan informasi yang mendalam agar mendukung mahasiswa dalam perkuliahan daring dengan memberikan fasilitas yang dibutuhkan oleh mereka, sehingga dapat mengurangi stres akademik dalam dirinya..

#### **4. SIMPULAN**

Kesiapan belajar daring mahasiswa perlu menjadi perhatian bagi semua pihak penyelenggara pendidikan, mulai dari level atas yaitu pimpinan hingga level teknis yaitu dosen. Hal ini karena kesiapan belajar daring berkaitan dengan keberhasilan belajar mahasiswa. Tolok ukur keberhasilan belajar bukan hanya nilai akhir atau selesainya materi pelajaran di pelajari, tetapi juga terkait dengan kesehatan mental para mahasiswa.

#### **5. DAFTAR RUJUKAN**

- Agrawal, R. K., & Chahar, S. S. (2007). Examining role stress among technical students in India. *Social Psychology of Education*, 10(1), 77–91. <https://doi.org/10.1007/s11218-006-9010-y>.
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia di masa pandemi: Stres akademik sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat, Online First*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>.
- 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>.
- Antee, A. (2021). Student perceptions and mobile technology adoption: implications for lower-income students shifting to digital. *Educational Technology Research and Development*, 69(1), 191–194. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09855-5>.
- Awino, J. O., & Agolla, J. E. (2008). A quest for sustainable quality assurance measurement for universities: Case study of the University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 3(6), 213. <https://doi.org/https://doi.org/10.5897/ERR.9000009>.
- Ayu, N. K., & Manuaba, I. B. S. (2021). Media Pembelajaran Zoofabeth Menggunakan Multimedia Interaktif untuk Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(2), 194. <https://doi.org/10.23887/paud.v9i2.35498>.
- Bao, W. (2020). COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Blankenship, R., & Atkinson, J. K. (2010). Undergraduate student online learning readiness. *International Journal of Education Research*, 5(2), 44–54.



- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19: Hambatan, tingkat kesetujuan, materi, beban tugas, kehadiran, dan pengelasan dosen. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i2.33296>.
- Choi, I. (2014). The study of self-regulated learning related variables in web-based blended learning: With a focus on school adjustment behavior, academic burnout, self-determination, and participation in e-learning. *Open Education Research*, 22(2), 237–260.
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>.
- Ellis, A. (1971). *Growth through reason: Verbatim cases in rational-emotive therapy*. Science and Behavior Books.
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Profesi Pendidikan Dasar*, 7(1), 121–132. <https://doi.org/10.23917/ppd.v7i1.10973>.
- Garrison, D. R. (1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. *Adult Education Quarterly*, 48(1), 18–33. <https://doi.org/10.1177/074171369704800103>.
- Gunawan, Ni Made Yeni Suranti, F. (2020). Variations of Models and Learning Platforms for Prospective Teachers During the COVID-19 Pandemic Period. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 1(2), 61–70.
- Hartley, K., & Bendixen, L. D. (2001). Educational Research in the Internet Age: Examining the Role of Individual Characteristics. *Educational Researcher*, 30(9), 22–26. <https://doi.org/10.3102/0013189X030009022>.
- Heo, J. C., & Han, S. (2017). Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Education and Information Technologies*, 23(1), 61–71. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9585-2>.
- Hill, J. R. (2002). Overcoming obstacles and creating connections: Community building in Web-based learning environments. *Journal of Computing in Higher Education*, 14(1), 67–86. <https://doi.org/10.1007/BF02940951>.
- Hung, M. L., Chou, C., Chen, C. H., & Own, Z. Y. (2010). Learner readiness for online learning: Scale development and student perceptions. *Computers and Education*, 55(3), 1080–1090. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.004>.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley.
- Kim, H.-A., & Lee, J. (2014). Effects of cyber universities' career maturity on academic stress: mediator effects of self-directed learning readiness. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(11), 486–496. <https://doi.org/https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.11.486>.
- 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>.

- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 397–399. <https://doi.org/10.1177/0020764020961801>.
- Marroquín, B., Vine, V., & Morgan, R. (2020). Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Research*, 293(July), 113419. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113419>.
- Martin, F., Budhrani, K., & Wang, C. (2019). Examining Faculty Perception of Their Readiness to Teach Online. *Online Learning*, 23(3), 97–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11218-006-9010-y>.
- Mulatsih, B. (2020). Penerapan Aplikasi Google Classroom, Google Form, Dan Quizizz Dalam Pembelajaran Kimia Di Masa Pandemi Covid-19 Application of Google Classroom, Google Form and Quizizz in Chemical Learning During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 19–35. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v5i1.129>.
- Murdhiono, W. R., Fadlilah, S., & Vidayanti, V. (2021). The effect of online learning systems on academic stress during the covid-19 pandemic among students in Indonesia. *International Medical Journal*, 445–448.
- Naylor, D., & Nyanjom, J. (2021). Educators' emotions involved in the transition to online teaching in higher education. *Higher Education Research and Development*, 40(6), 1236–1250. <https://doi.org/10.1080/07294360.2020.1811645>.
- O'Byrne, L., Gavin, B., & McNicholas, F. (2020). Medical students and COVID-19: The need for pandemic preparedness. *Journal of Medical Ethics*, 46(9), 623–626. <https://doi.org/10.1136/medethics-2020-106353>.
- Rapanta, C., Botturi, L., Goodyear, P., Guàrdia, L., & Koole, M. (2020). Online university teaching during and after the Covid-19 crisis: Refocusing teacher presence and learning activity. *Postdigital Science and Education*, 2(3), 923–945.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
- Robandi, D., & Mudjiran, M. (2020). Dampak Pembelajaran Dari Masa Pandemi Covid-19 terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3498–3502. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.878>.
- Roper, A. R. (2007). How students develop online learning skills. *Educause Quarterly*, 30(1), 62.
- Roysa, M., & Hartani, A. (2020). Aplikasi Daring Quizziz Sebagai Solusi Pembelajaran Menyenangkan Di Masa Pandemi. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(2), 315–326. <https://doi.org/10.52217/lentera.v13i2.650>.
- Scherer, R., Howard, S. K., Tondeur, J., & Siddiq, F. (2021). Profiling teachers' readiness for online teaching and learning in higher education: Who's ready? *Computers in Human Behavior*, 118, 106675. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106675>.
- Sreeramareddy, C. T., Shankar, P. R., Binu, V., Mukhopadhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. G. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education*, 7(1), 26. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-26>.
- Syafi'i, I., Sa'diyah, C., Wakhidah, E. W., & Umah, F. M. (2020). Penerapan Video Pembelajaran Daring Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 140–160. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v3i2.7315>.

- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Bernardo, A. D. I., Capelli, F., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. Gli esiti di salute mentale della pandemia di CoViD-19. *Riv Psichiatr*, 55(3), 137–144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>.
- Tondeur, J., Scherer, R., Baran, E., Siddiq, F., Valtonen, T., & Sointu, E. (2019). Teacher educators as gatekeepers: Preparing the next generation of teachers for technology integration in education. *British Journal of Educational Technology*, 50(3), 1189–1209. <https://doi.org/10.1111/bjet.12748>.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>.
- Warner, D., Christie, G., & Choy, S. (1998). The readiness of VET clients for flexible delivery including online learning. *Brisbane: Australian National Training Authority*, 1–64.
- 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>.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) situation reports*.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180–185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>.