



## PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN

Retno Issroviatiningrum\*, Ahmad Ikhlasul Amal, Muh Abdurrouf, Yeni Rusyani

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo  
Kulon, Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

\*[ningrum@unissula.ac.id](mailto:ningrum@unissula.ac.id)

### ABSTRAK

Mahasiswa dituntut untuk mampu belajar mandiri dalam pembelajaran Dalam Jaringan (Daring), akan tetapi pembelajaran daring ini memiliki kelemahan yang berdampak memicu Stres akademik pada mahasiswa seperti jaringan yang tidak mendukung dan faktor lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring. Perubahan metode atau model pendidikan yang awalnya Luar Jaringan (Luring) berubah menjadi metode Daring memaksa dosen dan mahasiswa untuk mampu beradaptasi. Akibatnya tidak sedikit mahasiswa mengalami Stres akademik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu *Quasi eksperimen desain with multiple substantive posttest approach*. Sampel diambil dengan teknik total sampling, jumlah sampel penelitian sebanyak 224 mahasiswa semester III di FIK Unissula Semarang dan Stikes Duta Gama Klaten. Pada Penelitian kali ini untuk melihat adanya pengaruh atau tidak menggunakan uji korelasi determinan coefficient. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa menilai pembelajaran daring kurang efektif sebanyak 137 mahasiswa (61,2%), dan untuk Stres akademik mahasiswa mayoritas mengalami Stres tingkat sedang sebanyak 145 mahasiswa (64,7%). Ada pengaruh pembelajaran daring dengan nilai sig 0,000 < 0,05, pembelajaran daring mempunyai pengaruh terhadap Stres akademik dengan nilai R - 0,268, Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pembelajaran daring terhadap Stres akademik dengan hubungan negatif, jika pembelajaran daring efektif maka Stres akademik akan menurun, sebaiknya jika pembelajaran daring tidak efektif maka Stres akademik akan meningkat.

Kata kunci: stres akademik; pembelajaran daring; covid-19

### THE EFFECT OF ONLINE LEARNING ON ACADEMIC STRES OF NURSING STUDENTS

#### ABSTRACT

*Students are required to be able to learn independently in online learning, but online learning has weaknesses that have the impact of triggering academic Stress on students such as unsupportive networks and other factors. This study aims to determine academic Stress on students in online learning. Changes in the method or model of education which was originally Off the Network (Offline) turned into an Online method forcing lecturers and students to be able to adapt. As a result, not a few students experience academic Stress. This type of research is a quantitative research that is Quasi experimental design with multiple substantive posttest approach. The sample was taken by total sampling technique, the number of research samples was 224 third semester students at FIK Unissula and STIKES Duta Gama Klaten. In this study, to see whether there is an effect or not, use the determinant coefficient correlation test. The results of this study indicate that the majority of students rated online learning as less effective as many as 137 students (61.2%), and for academic Stress the majority of students experienced moderate Stress as many as 145 students (64.7%). There is an effect of online learning with a value of sig 0.000 < 0.05, online learning has an influence on academic Stress with an R value of -0.268, this indicates that there is an effect of online learning on academic Stress with a negative relationship, if online learning is effective then academic stress will decrease, it is better if online learning is not effective then academic Stress will increase.*

Keywords: academic stress; covid-19; online learning

## PENDAHULUAN

Saat ini fasilitas perkuliahan Daring menjadi bagian penting pada pembelajaran, karena perkuliahan seara Daring dapat menggantikan pembelajaran tatap muka sehingga KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) tetap dapat berjalan lancar (Rusdiana & Nugroho, 2020). Pembelajaran Daring memberikan manfaat bagi mahasiswa salah satunya sebagai alternatif belajar dibanding pembelajaran dengan metode TCL (*Teacher Center Learning*), perkuliahan dapat dilaksanakan selain di ruang kuliah, selain itu dapat membentuk mahasiswa untuk belajar mandiri dan mendorong mahasiswa untuk berinteraksi satu sama lain. Bagi dosen, pembelajaran online tidak hanya dapat mengubah style mengajar yang berpengaruh pada profesionalitas kinerja, juga memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk mengevaluasi dan mengeksplorasi diri dalam pembelajaran (Saifuddin, 2018).

Mustofa et al., (2019) menyatakan bahwa “Implementasi pembelajaran daring juga mendatangkan manfaat bagi mahasiswa dan perguruan tinggi, manfaatnya adalah adanya kenaikan grafik kualitas perguruan tinggi dan kualitas lulusan, terbentuknya komunitas sharing ilmu tidak terbatas dalam satu lokasi, peningkatan komunikasi yang intens antara dosen dan mahasiswa, tidak terbatasnya sumber-sumber belajar serta meningkatnya kualitas dosen dikarenakan mudah dalam mendapatkan akses informasi”.

Selain manfaat ternyata pembelajaran Daring ini juga memiliki kendala seperti kurang siapnya antara dosen dan mahasiswa pada proses pembelajaran, karena metode pembelajaran seperti ini masih jarang digunakan, maka butuh penyesuaian dan sosialisasi dalam proses penggunaannya. Setiap melakukan perkuliahan, Proses adaptasi ini dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, cemas yang dialami oleh mahasiswa ini seperti khawatir akan buruknya koneksi internet yang tentunya akan mengganggu jalannya perkuliahan. Hal ini mampu memicu timbulnya Stres pada mahasiswa (Hendrastomo, 2008). Dari total seluruh perguruan tinggi di Indonesia ternyata tidak semua sudah melaksanakan perkuliahan secara Daring mengingat kesiapan institusi dan dalam melaksanakan kuliah online ini membutuhkan proses penyesuaian diri dan juga waktu (Rusdiana & Nugroho, 2020). Proses penyesuaian diri yang dirasakan seseorang kadang dapat memicu munculnya Stres apabila seseorang tersebut tidak dapat menyesuaikan diri pada kondisi yang dialami tersebut (Paramythis & Loidl-Reisinger, 2004).

Stres merupakan salah satu masalah yang banyak dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan daring. Untuk meminimalisir hal ini, maka para dosen penting untuk dapat mengingatkan dan memotivasi mahasiswa mengenai kesiapan belajar daring, diantaranya kesiapan diri, kesiapan jaringan, kesiapan waktu, juga jika penugasan kelompok perlu kesiapan masing-masing anggota kelompok (Lawless & Allan, 2004). Stres mampu memicu munculnya penyakit apabila tidak diatasi dengan baik. Stres yang dialami seseorang akan mempengaruhi kehidupan selanjutnya. Begitu juga pada mahasiswa, akan berpengaruh terhadap progress pendidikannya bahkan apabila Stres berat dapat menimbulkan gangguan pada memori, gangguan konsentrasi, gangguan penurunan kemampuan *problem solving*, juga kemampuan akademik bahkan sampai dapat berperilaku secara negatif, seperti menjadi perokok, alcoholic, melakukan tawuran, *free sex* bahkan penyalahgunaan NAPZA, (Rana et al., 2019).

Proses pembelajaran *online* yang dilakukan saat pandemi ini dapat menimbulkan berbagai respon dari mahasiswa. Ada mahasiswa yang merespon positif dan ada juga yang merespon negatif. Berdasarkan interview kepada mahasiswa di Stikes Duta Gama Klaten dan FIK Unissula Semarang, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa pembelajaran Daring kurang

efektif karena banyak sekali permasalahannya seperti merasa terlalu santai sehingga kurang semangat, ada juga yang menyatakan bosan dan menjenuhkan, gangguan jaringan internet merupakan masalah yang tersering, sehingga kurang optimal menerima materi yang dipaparkan dosen, akibatnya tidak menguasai materi dan menimbulkan Stres pada mahasiswa.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi eksperimen pendekatan One Group posttest only design with multiple substantive posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 Keperawatan semester III S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dan Stikes Duta Gama Klaten sebanyak 224 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 224 responden. Teknik sampling yang digunakan dengan cara teknik *total sampling*. Tahapan penelitian yaitu Setelah mendapatkan ijin dari FIK Unissula dan Stikes Duta Gama Klaten, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian. Selama pandemi Covid 19 mahasiswa mendapatkan metode pembelajaran menggunakan sistem online, setelah itu mahasiswa diberikan kuesioner untuk melihat Stres akademik dan pembelajaran daring. Kuesioner diisi langsung oleh responden sesudah intervensi dan dikembalikan kembali kepada peneliti untuk diolah data.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1)Kuesioner pembelajaran daring diukur menggunakan (Maulana & Hamidi, 2020). Terdiri dari 17 pernyataan dengan menggunakan *likert scale* (nilai minimum 1 dan nilai maksimum 5). (2)Kuesioner *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA) Skala ESSA disusun oleh Sun et sebanyak 16 item pernyataan dengan menggunakan *likert scale* (nilai minimum 1 dan nilai maksimum 5). Jenis analisis data dalam penelitian menggunakan uji korelasi, untuk melihat ada pengaruh atau tidaknya menggunakan menggunakan uji parametrik *paired t test*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1.  
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
18	32	14,3
19	123	54,9
20	40	17,9
21	12	5,4
22	10	4,5
23	7	3,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebanyak 123 responden 54,9% berusia 19 tahun.

Tabel 2.  
Karakteristik Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring

Jenis Kelamin	Stres Akademik	f	%	Total Keseluruhan Responden
Laki-laki	Tinggi	6	23,1	224 Responden (Perempuan 88,4%, Laki-laki 11,6%)
	Sedang	18	69,2	
	Rendah	2	7,7	
Perempuan	Tinggi	63	31,8	
	Sedang	127	64,1	
	Rendah	8	4,0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 198 responden 88,4% berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, mahasiswa perempuan sebanyak 127 mahasiswa (64,1%) mengalami stres akademik sedang, 63 mahasiswa (31,8%) mengalami stres akademik tinggi dan 8 mahasiswa (4%) mengalami Stres akademik rendah.

Tabel 3.  
Karakteristik Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Pembelajaran Daring

Jenis Kelamin	Pembelajaran Daring	f	%	Total Keseluruhan Responden
Laki-laki	Efektif	11	42,3	224 Responden (Perempuan 88,4%, Laki-laki 11,6%)
	Tidak Efektif	15	57,7	
Perempuan	Efektif	76	38,8	
	Tidak Efektif	122	61,2	

Tabel 3 jika dilihat dari segi jenis kelamin, 15 responden laki-laki (57,7%) didapatkan hasil pembelajaran daring tidak efektif, sedangkan 122 responden perempuan (61,2%) didapatkan hasil pembelajaran tidak efektif.

Tabel 4.  
Perangkat Pembelajaran Daring

Perangkat	f	%
Laptop	92	41,1
Handphone	132	58,9

Tabel 4 menjelaskan bahwa perangkat yang paling banyak digunakan dalam proses belajar mengajar selama pembelajaran daring adalah melalui handphone sebanyak 132 responden (58,9%).

Tabel 5.  
Efektifitas Pembelajaran Daring

Efektifitas	f	%
Efektif	87	38,8
Tidak Efektif	137	61,2

Tabel 5 dapat diketahui bahwa mayoritas kegiatan pembelajaran secara daring dikatakan tidak efektif sebesar 137 responden (61,2 %).

Tabel 6.  
Stres Akademik

Stres Akademik	f	%
Tinggi	69	30,8
Sedang	145	64,7
Rendah	10	4,5

Tabel 6 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki Stres akademik tingkat sedang sebanyak 145 responden (64,7%).

Tabel 7.  
Pengaruh Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik

Variabel	N	R	Sig
Pembelajaran daring dengan Stres akademik	224	0,583	0,000

Tabel 7 diketahui bahwa ada pengaruh pembelajaran daring dengan nilai sig 0,000 <0,05 dan pembelajaran daring mempunyai pengaruh terhadap Stres akademik dengan nilai R -0,268, Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pembelajaran daring terhadap Stres akademik dengan hubungan negatif, jika pembelajaran daring efektif maka Stres akademik akan menurun, sebaiknya jika pembelajaran daring tidak efektif maka Stres akademik akan meningkat.

## PEMBAHASAN

Mulai dari awal masa pandemi Covid-19 ada di Indonesia dari tahun 2020 sampai dengan sekarang akhir tahun 2021, guna mencegah penyebaran virus covid-19 Pemerintah menganjurkan seluruh pembelajaran dilaksanakan secara daring, meskipun mulai akhir 2021 beberapa sudah ada yang melakukan pembelajaran daring tatap muka terbatas dengan protokol kesehatan yang ketat. Mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dengan melakukan belajar mandiri pada saat melaksanakan proses pembelajaran daring. Mulai dari materi yang seharusnya diberikan secara langsung, keterampilan tindakan yang harus dilakukan langsung kini lebih banyak mengandalkan perangkat teknologi untuk menyampaikan materi maupun skill tindakan yang harus dipahami dan kuasai oleh mahasiswa. Institusi berupaya untuk dapat melaksanakan pembelajaran daring harus mempunyai inovasi-inovasi yang harus diimplementasikan dalam pelaksanaan pembelajaran daring, seperti dengan pembuatan video pembelajaran, e-learning yang disediakan oleh sebuah institusi guna mendukung tercapainya capaian pembelajaran yang diharapkan, melakukan sosialisasi kepada mahasiswa bagaimana menggunakan e-learning, zoom, google meet dan sebagainya.

Hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan online, seperti banyaknya tugas mandiri yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, pada saat dosen menjelaskan kuota internet habis atau sinyal hilang timbul, tidak ada dukungan orang tua dalam pelaksanaan pembelajaran daring, biaya kuota internet yang mahal. Kendala tersebut memicu Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa, dimana mahasiswa memiliki rasa tidak puas terhadap perkuliahan online. Materi yang sudah dijelaskan oleh dosen dirasa susah untuk dipahami oleh mahasiswa. Mayoritas mahasiswa berpendapat jika perkuliahan tatap muka (offline) lebih mampu menjadikan mahasiswa paham akan materi yang dijelaskan oleh dosen. Rasa takut dialami oleh mahasiswa ketika tidak ada kemajuan dalam proses akademiknya membuat mahasiswa mengalami stres, munculnya rasa cemas akan nilai secara akademik, dapat berakibat menjadi stres akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil pembelajaran daring kurang efektif 137 responden (61,2%) di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula dan Stikes Duta Gama. Penelitian kali ini menggunakan responden mahasiswa semester tiga yang dari awal masuk perkuliahan semester satu sudah menggunakan pembelajaran daring. Indikator terkait Pembelajaran Daring terdiri dari tiga unsur yaitu unsur Pengalaman Belajar, unsur Kapabilitas Dosen, dan Aspek Sarana dan Prasarana (Prasetio & Hariyani, 2021). Responden mayoritas memilih setuju terkait perkuliahan daring tidak menambahkan pemahaman mahasiswa terkait teori ataupun ketrampilan yang diajarkan oleh dosen. Beragam asal sekolah responden berbeda-beda, ada yang dari sekolah kejuruan keperawatan, SMA, maupun SMK. Sehingga pemahaman awal mereka terkait dengan keperawatan berbeda-beda. Metode pembelajaranpun oleh dosen sudah dipilihkan menggunakan metode pembelajaran yang sesuai untuk mencapai CPL yang diharapkan. Dosen juga sudah berinovasi untuk membuat penjelasan power point yang berisikan voice note, memberikan video pembelajaran untuk mendukung teori dan ketrampilan yang bisa di transferkan ke mahasiswa. Namun banyaknya kendala yang dialami oleh mahasiswa pada saat pembelajaran daring membuat ilmu yang dosen transferkan tidak dipahami semaksimal mungkin sehingga pembelajaran daring tidak efektif, meskipun ada 87 mahasiswa (38,8%) yang menyatakan pembelajaran daring efektif di Unissula dan Stikes Duta Gama Klaten.

Pelaksanaan pembelajaran daring tidak lepas dari dukungan beberapa perangkat *mobile*, semacam *smartphone* dan atau laptop yang bisa dipakai kapan saja dan dimana saja (Gikas & Grant, 2013). Pencapaian pembelajaran jarak jauh memerlukan kontribusi dalam memanfaatkan teknologi mobile (Korucu & Alkan, 2011). Dalam penelitian responden terbanyak menggunakan perangkat *handphone*. Dibandingkan menggunakan laptop. Ada beberapa poin penting yang butuh perhatian dalam proses KBM secara *online*, termasuk perangkat yang digunakan. Responden banyak menggunakan *handphone* sehingga untuk mendukung tercapainya keefektifan pembelajaran daring dirasa kurang, dimana banyak tugas yang harus diselesaikan tetapi tidak memiliki laptop sehingga tugas tidak dikumpulkan secara tepat waktu, penjelasan dosen lewat ppt yang berisikan powerpoint harus menggunakan laptop agar terdengar *voice note* yang dosen terangkan. Masih ada juga mahasiswa yang belum memiliki sarana prasarana yang dibutuhkan dalam KBM *online* seperti *leptop*, *smartphone*, maupun kuota internet (Habibah et al., 2020).

Beberapa hal yang membuat KBM *online* tidak efektif dapat disebabkan karena beberapa mahasiswa merasa tidak puas dalam belajar mandiri karena merasa sulit untuk memahami materi yang disampaikan dosen. Sulitnya pemahaman materi tersebut bisa karena faktor internal mahasiswa, atau bisa karna faktor eksternal seperti gangguan jaringan internet. Selain itu bisa juga karna faktor kesiapan dosen dalam mengajar, baik dalam penyampaian materi atau materinya yang kurang menarik. Bahkan banyak tugas dan jadwal kuliah yang tidak sesuai dengan yang sudah dijadwalkan. Disampaikan dalam penelitian sebelumnya bahwa sambungan internet menjadi hal utama Ketika melakukan KBM *online*, ketika tidak ada sambungan internet yang optimal, maka tidak dapat terwujud interaksi langsung antara mahasiswa dan dosen (Hamdani & Priatna, 2020).

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu Widiyono yang menjelaskan tentang pembelajaran *online* dalam pelaksanaannya mampu memberikan gambaran bahwa pembelajaran *online* sulit untuk dipahami dan tidak efektif Ketika dosen memberikan banyak penugasan kepada mahasiswa (Widiyono, 2020). Selain itu referensi lain menyebutkan bahwa pembelajaran *online* menyulitkan mahasiswa bahkan materi kuliah susah untuk dimengerti oleh mahasiswa. Mahasiswa tidak paham secara keseluruhan dari materi kuliah yang disampaikan dosen, bahkan berasumsi bahwa tidak cukup hanya dengan mengerjakan



tugas dan membaca materi saja. Mahasiswa merasa lebih puas dengan tatap muka secara langsung sehingga dapat penjelasan secara langsung tentang materi kuliah yang disampaikan oleh dosen. Diskusi pada *forum grup chat* tidak dapat menjelaskan secara keseluruhan materi perkuliahan yang dibahas (Firman & Rahayu, 2020).

Stres akademik bisa terjadi jika mahasiswa mengalami kegagalan dalam proses akademik. Adanya academic Stresor menyebabkan Stres akademik. Stresor menjadi penyebab Stres mulai dari proses belajar mengajar, misalnya tekanan mendapat nilai yang terbaik, durasi belajar, kualitas dan kuantitas tugas yang harus diberikan dosen, rendahnya perolehan nilai/prestasi dan kecemasan yang dihadapi saat ujian (Barseli et al., 2020). Salah satu yang menjadi faktor pencetus dari Stres akademik adalah jenis kelamin (Hafifah et al., 2017). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Rohmatillah menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres akademik pada laki-laki dan wanita. Wanita mengalami tingkat Stres akademik pada kategori yang tinggi sebanyak 73,4%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden menyatakan bahwa sebanyak 1,9% mengalami stres akademik (Rohmatillah & Kholifah, 2021). Penelitian sebelumnya yang hamper sama menyatakan bahwa wanita mengalami tingkat Stres yang berat yaitu sebanyak 2,2 X dibandingkan laki-laki. Kaitannya dengan Stres yang dialami oleh laki-laki dan wanita, laki-laki dinilai lebih aktif juga *exploratif* dibandingkan wanita, sehingga wanita cenderung menjadi lebih mudah mengalami cemas dan juga lebih sensitif. Mahasiswa perempuan menjadi lebih rentan akan terjadi Stres. Faktor yang mempengaruhi Kondisi Stres pada wanita adalah hormon estrogen, oksitosin, dan sebagai faktor pendukung yaitu hormon seks (Kountul et al., 2020).

Kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dapat memicu Stres akademik. Stres tersebut terjadi karena harapan seseorang tentang akademik yang berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, dosen, teman dan yang lainnya. Selain harapan, juga dapat berasal dari tekanan yang lain misalnya orang tua yang menginginkan agar mampu memperoleh prestasi yang baik, mampu menjadi pribadi yang mandiri baik dalam system Pendidikan maupun beban pekerjaan di rumah dan atau tugas pribadi (Sonia & Sarita, 2015). Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik, keluarga, bisa juga faktor sekolah dan juga sosial. Sebagian Stres yang banyak dialami para remaja yaitu berasal dari lingkungan akademik. Penugasan terlalu banyak, hasil akademik yang tidak terlalu memuaskan, kesiapan dalam tes/ujian, mata kuliah yang kurang disenangi, sarana prasarana yang digunakan dosen tidak menarik, juga tuntutan orang tua, para dosen ataupun diri sendiri menjadi sumber Stres akademik. Penelitian dari Agus dkk, menyatakan bahwa ada 72% mahasiswa merasa keberatan akan tugas yang telah diberikan oleh dosen selama perkuliahan *online*. Beratnya tugas menjadikan mahasiswa merasa terbebani, sehingga dapat menimbulkan Stres akademik (Watnaya et al., 2020).

Beberapa hal penting yang musti disiapkan oleh seluruh mahasiswa Ketika proses KBM adalah (1) semangat belajar, adalah semangat tinggi mahasiswa untuk mampu belajar secara mandiri. Mahasiswa dituntut agar mampu menelusuri pengetahuan dan paham materi secara optimal dan mandiri. (2) Literacy pada teknologi, adalah mahasiswa mampu menguasai teknologi sebagai media atau sarana untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran *online*. (3) mahasiswa memiliki kemampuan dalam berkomunikasi secara Intrapersonal, adalah mahasiswa memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dengan mahasiswa yang lain sebagai wujud dari makhluk sosial walaupun proses perkuliahan daring/*online* dilakukan secara mandiri. (4) Berkolaborasi, adalah dibutuhkan kolaborasi yang efektif dan tidak hanya diantara mahasiswa pada forum kuliah *online*, akan tetapi kolaborasi ini juga dilakukan dengan para dosen dan pada lingkungan disekitar. (5) Skill untuk belajar mandiri, adalah kemampuan untuk belajar mandiri

dilakukan secara terampil. Para Mahasiswa selama pada proses perkuliahan daring/online harus mencari, menemukan dan mengambil kesimpulan materi yang dipelajari (Dabbagh, 2012). Penelitian sebelumnya mendeskripsikan bahwa aktifitas KBM daring, mahasiswa lebih aktif dalam mendapatkan materi perkuliahan, karena dosen disini berperan sebagai fasilitator (Hasanah et al., 2020).

### **SIMPULAN**

Mayoritas mahasiswa menilai pembelajaran daring kurang efektif sebanyak 137 mahasiswa (61,2%), dan untuk Stres akademik mahasiswa mayoritas mengalami Stres tingkat sedang sebanyak 145 mahasiswa (64,7%). Ada pengaruh pembelajaran daring dengan nilai sig 0,000 <0,05, pembelajaran daring mempunyai pengaruh terhadap Stres akademik dengan nilai R - 0,268, Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pembelajaran daring terhadap Stres akademik dengan hubungan negatif, jika pembelajaran daring efektif maka Stres akademik akan menurun, sebaiknya jika pembelajaran daring tidak efektif maka Stres akademik akan meningkat..

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Disampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan Stikes Duta Gama Klaten atas fasilitas selama penelitian sebagai tempat pengambilan data penelitian dan LPPM Unissula Semarang atas kesempatan dan pendanaan guna untuk melaksanakan kegiatan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- 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>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *733-1870-1-Pb*. 5(2), 95–99.
- Dabbagh, N. (2012). Learner Characteristics and Online Learning. *SpringerReference*, 7, 217–226. [https://doi.org/10.1007/springerreference\\_302098](https://doi.org/10.1007/springerreference_302098)
- 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.v2i2.659>
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, 19, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Habibah, R., Salsabila, U. H., Lestari, W. M., Andaresta, O., & Yulianingsih, D. (2020). Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(02), 1. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i2.1070>
- Hafifah, N., Widiani, 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, 220–229.
- Hamdani, & Priatna. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam



- Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hendrastomo, G. (2008). Dilema dan Tantangan Pembelajaran E-learning 1 (The Dilemma and the Challenge of. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 4, 1–13.
- 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>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Sebaya, P. T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(6).
- Lawless, N., & Allan, J. (2004). Understanding and reducing Stres in collaborative e-learning. *Learning*, 2(1), 121–127.
- 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>
- Paramythis, A., & Loidl-Reisinger, S. (2004). Adaptive Learning Environments and e-Learning Standards. *Electronic Journal of E-Learning*, 2(1), 181–194.
- Prasetio, T., & Hariyani, R. (2021). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Akuntansi Di Era New Normal. *Jurnal Perspektif*, 19(1), 57–63. <https://doi.org/10.31294/jp.v19i1.9687>
- Rana, A., Gulati, R., & Wadhwa, V. (2019). *Stres among students : An emerging issue S O C I A L S CIENCES Stres among students : An emerging issue. August*, 0–5.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stres Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8, 38–52.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). Respon pada Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia. *Integralistik*, 31(1), 1–12.
- Saifuddin, M. F. (2018). E-Learning dalam Persepsi Mahasiswa. *Jurnal VARIDIKA*, 29(2), 102–109. <https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>
- Sonia, & Sarita. (2015). Academic Stres among students: role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 385–388.
- 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>

