

## Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Drajat Edy Kurniawan<sup>1</sup>, Arum Setiowati<sup>2</sup>  
Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP, Universitas PGRI Yogyakarta  
e-mail: drajat@upy.ac.id

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel

*Diterima:*

*Direvisi:*

*Disetujui:*

*Dipublikasikan:*

#### Keyword:

Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran Online

Stres Akademik

### Abstract

Metode pembelajaran *online* merupakan metode pembelajaran yang dilakukan dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi. Melalui metode pembelajaran online, dosen tidak perlu bertatap muka untuk menyampaikan materi kepada siswa. Salah satu dampak penerapan metode pembelajaran online adalah kesalahpahaman mahasiswa terhadap materi yang disampaikan yang menyebabkan gangguan psikologis berupa stres akademik. Gangguan tersebut berdampak pada perilaku belajar mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui pengaruh dan besarnya pengaruh metode pembelajaran *online* terhadap stres akademik mahasiswa. Jumlah responden penelitian adalah 80 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Mengacu pada hasil uji korelasi diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,801 > 0,05$  dan nilai R Square sebesar 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *online* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa dimana besaran pengaruhnya hanya 0,1%. Hal ini menjawab hipotesis penelitian dimana terdapat pengaruh metode pembelajaran online terhadap stres akademik siswa tidak terbukti kebenarannya.

### Pendahuluan

Di era pandemi covid-19 ini, mahasiswa dihadapkan pada kenyataan bahwa proses perkuliahan dilakukan melalui metode online. Metode pembelajaran online merupakan metode pembelajaran yang dilakukan dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi (Yunitasari & Hanifah, 2020). Metode pembelajaran ini menjadi pilihan utama saat pandemi COVID-19 melanda, khususnya di Indonesia. Melalui metode pembelajaran online, dosen tidak perlu bertatap muka saat menyampaikan materi kepada mahasiswa. Dosen hanya perlu menyiapkan bahan dan sarana prasarana yang mendukung proses pembelajaran online seperti komputer, *smartphone*, aplikasi pembelajaran *online*, dan koneksi/jaringan internet (Mustakim, 2020).

Bagi mahasiswa yang mampu tentunya hal ini tidak menjadi masalah, namun bagi yang kurang mampu, tinggal di daerah terpencil dan belum ada jaringan internet, tentu hal ini menjadi masalah yang cukup serius dan memberatkan. Belum lagi terkait dengan minat mahasiswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang juga terpengaruh. Melalui model pembelajaran *online*, mahasiswa disibukkan

dengan aktivitas yang berhubungan dengan gadget dan media sosial (Marilyn Kristina, Ruly Nadian Sari, 2020). Hal ini tentu bertolak belakang dengan model pembelajaran konvensional dimana lembaga pendidikan tertentu melarang peserta didik membawa dan mengoperasikan alat komunikasi tersebut selama kegiatan pembelajaran (Khusniyah & Hakim, 2019).

Ada beberapa kelebihan dan kelemahan metode pembelajaran online. Menurut (Argaheni, 2020) kelebihan dari metode pembelajaran ini adalah dosen tidak perlu bertatap muka sehingga waktu perkuliahan lebih efektif dan efisien. Selanjutnya dengan metode pembelajaran ini mahasiswa lebih leluasa saat mengikuti kegiatan perkuliahan atau dapat dinikmati dengan melakukan aktifitas lain sehingga lebih fleksibel (Anugrahana, 2020). Namun dibalik kelebihan yang bisa didapatkan, terdapat juga kelemahan dalam metode pembelajaran online. Salah satu kelemahan metode pembelajaran ini adalah dosen tidak dapat mengontrol aktivitas mahasiswa karena tidak adanya pertemuan tatap muka secara langsung (Asmuni, 2020). Proses pembelajaran terkadang menjadi tidak terarah karena sering terjadi mis komunikasi antara dosen dan mahasiswa. Selain itu, metode pembelajaran online membuat mahasiswa bosan karena sebagian besar dosen hanya memberikan tugas tanpa menyampaikan penjelasan yang detail mengenai materi yang dipaparkan.

Apabila kita perhatikan lebih detail, ada dampak yang lebih serius dari penerapan metode pembelajaran online. Mahasiswa yang kurang memahami materi yang disampaikan biasanya akan merasakan gangguan psikologis berupa stres akademik (Basith et al., 2021). Gangguan ini berdampak psikologis pada perilaku belajar mahasiswa. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut stres akademik (Chandra, 2021). Stres akademik adalah suatu kondisi yang mengalami tekanan sebagai akibat dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, pendidikan di perguruan tinggi. Artinya stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik (Tibus & Ledesma, 2021).

Dampak stres akademik ini menurut hasil survei German Student Union menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan dalam proses belajar dan putus kuliah akibat stress (Reddy et al., 2018). Selain itu, peningkatan jumlah stres akademik akan berdampak pada penurunan kemampuan akademik yang mempengaruhi indeks prestasi. Stres yang dirasakan terlalu berat dapat memicu masalah daya ingat, konsentrasi, penurunan kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik (Azmiyyah & Lianawati, 2021). Hal lain menunjukkan bahwa stres akademik terus menjadi masalah yang menghancurkan dan mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mental mahasiswa. Penyebab

utama turunnya nilai atau prestasi siswa adalah tekanan akademik. Berbagai tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat memicu stress.

Beban stres yang dirasakan terlalu berat dapat memicu gangguan, baik gangguan fisik maupun mental. Stres akademik yang dialami seorang mahasiswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa tersebut sehingga mudah mengalami sakit kepala, jika hal ini tidak segera ditangani dapat memicu munculnya penyakit (Munir et al., 2020). Ketika seseorang tidak dapat mengatasi stres, stres akan menyakitinya, membuat seseorang berhenti atau menunda melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan, seperti menyelesaikan tugas akademik.

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa program studi BK FKIP Universitas PGRI Yogyakarta diperoleh informasi bahwa selama perkuliahan online rata-rata mahasiswa menyatakan bahwa merasa tidak nyaman dengan metode pembelajaran online. Beberapa mahasiswa mengatakan terkadang materi yang disampaikan dosen tidak dapat ditangkap dengan baik, sering terjadi miskomunikasi karena kualitas sinyal internet yang tidak stabil, tugas yang tidak segera diselesaikan, dan kesalahan konseptual antara teori dan praktik di lapangan. Hal ini memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Proses pembelajaran yang dilakukan secara online belum tentu diterima dengan baik oleh siswa [4]. Setidaknya dengan berbagai permasalahan tersebut dapat dijadikan sebagai bahan kajian mengenai dampak metode pembelajaran online. Merujuk pada ulasan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa".

### **Metode Penelitian** (Opsional jika artikel hasil penelitian)

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2022 sampai dengan Februari 2022. Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional yang dimaksudkan untuk mencari atau menguji hubungan antar variabel. Penelitian korelasi adalah penelitian yang melibatkan pengumpulan data untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan derajat hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini akan diketahui apakah ada pengaruh Metode Pembelajaran Online terhadap stres akademik mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa BK FKIP Universitas PGRI Yogyakarta. Selanjutnya sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa yang terdiri dari 40 mahasiswa laki-laki dan 40 mahasiswa perempuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier sederhana, dengan menggunakan program IBM SPSS. Uji analisis regresi

adalah pengujian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai sig 2-tailed  $< 0,05$  maka metode pembelajaran online berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Namun jika nilai sig 2-tailed  $> 0,05$  maka metode pembelajaran online tidak berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

### Hasil dan Pembahasan

Data penelitian diolah berdasarkan hasil pengisian instrumen penelitian oleh responden. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 80 Mahasiswa yang terdiri dari 40 Mahasiswa laki-laki dan 40 Mahasiswa perempuan. Responden diminta mengisi dua instrumen yaitu instrumen metode pembelajaran online dan instrumen stres akademik. Hasil pengerjaan instrumen dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil Pengerjaan Instrumen Penelitian**

No	Metode Pembelajaran <i>Online</i>			Stres Akademik		
	Kategori	Jumlah	Persentase	Kat	Amount	Percentage
1	Baik	9	11,25 %	Tinggi	1	1,25 %
2	Sedang	65	81,25 %	Sedang	66	82,5 %
3	Rendah	6	7,5 %	Rendah	13	16,25 %
	Total	80	100 %	Total	80	100 %

Mengacu pada tabel 1 diperoleh informasi bahwa penerapan metode pembelajaran online sebesar 11,25% dalam kategori baik, 81,25% dalam kategori cukup, dan 7,5% dalam kategori kurang. Sedangkan untuk tingkat stres akademik mahasiswa, 1,25% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 82,5% mahasiswa berada pada tingkat stres akademik sedang, dan 16,25% mahasiswa termasuk dalam kategori stres akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum penerapan metode pembelajaran online berada pada kategori cukup sedangkan tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang.

Selanjutnya sebelum melakukan uji regresi linier sederhana, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linieritas terhadap data dari kedua variabel penelitian. Hasil uji normalitas dan uji linieritas data adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis**

No	Uji Prasyarat Analisis	Variabel Penelitian		Keterangan
		Metode Pembelajaran <i>Online</i>	Stres Akademik	
1	Normalitas	0,123	0,910	Normal
2	Linieritas	0,493	0,493	Linier

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa kedua data tersebut dinyatakan berdistribusi normal dan homogen sehingga dapat dilanjutkan untuk melakukan uji regresi linier. Uji regresi linier dilakukan dengan bantuan program SPSS. Berikut ini adalah hasil uji regresi linier sederhana:

**Tabel 3. Hasil Uji Regresia Linear**

Variabel Penelitian	Skor	
	Sig	R Square
Metode Pembelajaran Online - Stres Akademik	0,801	0,001

Mengacu pada hasil uji regresi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,801 dan R Square sebesar 0,001. Signifikansi sebesar  $0,801 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *online* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa. Sedangkan besarnya pengaruh terlihat pada nilai R Square yaitu 0,001 dimana persentasenya hanya 0,1%. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa metode pembelajaran *online* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak terbukti kebenarannya sehingga diperlukan pembahasan lebih lanjut untuk memperoleh penjelasan yang lebih rinci. Secara teori dikatakan bahwa metode pembelajaran *online* memiliki berbagai dampak terhadap aktivitas belajar siswa (Al-Baher et al., 2021). Ketika guru menerapkan metode pembelajaran *online*, tidak ada pertemuan tatap muka antara guru dan siswa. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran tidak terkontrol secara optimal sehingga siswa dapat leluasa melakukan kegiatan lain dalam waktu yang bersamaan (Handarini & Wulandari, 2020). Fenomena ini membuat siswa tidak mengalami stres akademik karena menikmatinya, tidak terbebani dengan kegiatan belajar. Selain itu, proses pembelajaran juga tidak 100% dilakukan secara *online*. Ada kalanya mahasiswa juga berkunjung ke kampus untuk mengikuti perkuliahan praktikum, berkonsultasi langsung dengan dosen atau mendapatkan tugas lain yang harus dikerjakan secara *offline* (Khusniyah & Hakim, 2019). Selanjutnya, kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran *online* juga dapat mempengaruhi kemampuannya dalam mengelola stres akademik, sehingga saat ini metode pembelajaran *online* tidak secara langsung berdampak pada stres akademik siswa (Monicca et al., 2015). Pada kenyataannya, dapat dikatakan bahwa faktor-faktor lain mempengaruhi stres akademik. Faktor-faktor lain tersebut perlu ditindaklanjuti oleh peneliti selanjutnya agar dapat diungkap dan dijadikan bahan kajian yang akan diteliti.

## Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah metode pembelajaran online tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Besarnya pengaruh tersebut sangat kecil, hanya 0,1% yang menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa tidak secara langsung dipengaruhi oleh metode pembelajaran *online*. Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik perlu ditindaklanjuti oleh peneliti selanjutnya agar dapat diungkap dan dijadikan bahan kajian yang akan diteliti.

### Daftar Pustaka

- Al-Baher, I. A., Flouh, R. F., & Al-Sulaihat, R. (2021). The Effect of Online Learning on The Academic Achievement Among Students of Jordanian Private Universities in Light of The Covid-19 Pandemic, Based on The Variables of Comprehension and Analysis from The Perspective of Faculty Members Ibrahim. *Technium Social Sciences Journal*, 23, 242–255.
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 81–87. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.42554>
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Khusniyah, N. L., & Hakim, L. (2019). Efektifitas Pembelajaran Berbasis Daring : *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan*, 17(1), 19–33.
- Marilin Kristina, Ruly Nadian Sari, E. S. N. (2020). MODEL PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PROVINSI

---

LAMPUNG MARILIN. *Jurnal IDAARAH*, IV(2), 200–209.

- Monicca, I., Subkhan, & Setiyani, R. (2015). Pengaruh Minat Belajar, Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Matematika Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas X Jurusan Akuntansi Di Smk Palebon Semarang. *Economic Education Analysis Journal*, 4(2), 414–426.
- Munir, S., Anita, R., & Dwi Okmala Sefnimal, T. (2020). Academic Stress Factors Among Indonesia Students: A Case of IAIN Batu Sangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3), 417–428. <https://doi.org/10.23960/jpp.v10.i3.202004>
- Mustakim. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika the Effectiveness of E-Learning Using Online Media During the Covid-19 Pandemic in Mathematics. *Al Asma: Journal of Islamic Education*, 2(1), 1–12.
- 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. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact English academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(4), 1446. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21296>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 236–240.