



Analisis Determinan Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring

Andika Isma^{1*}, Juan Veron Ibrani², Dian Arishandy Imansyah³, Nurul Husnah⁴, Hajar Dewantara⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

Email: andika.isma@unm.ac.id

ARTICLE INFO

Kata kunci:
Analisis Determinan,
Kecemasan Mahasiswa,
Pembelajaran Daring.

ABSTRACT

Pandemi COVID-19 yang dimulai pada tahun 2019 telah mempengaruhi berbagai sektor, termasuk pendidikan, dengan memperkenalkan pembelajaran daring sebagai alternatif untuk menjaga kelangsungan proses belajar mengajar. Namun, fenomena pembelajaran daring ini menyebabkan meningkatnya kecemasan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, serta pendapat mahasiswa terkait pengalaman mereka dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang tercermin dalam gejala fisik seperti pegal, kesulitan tidur, perasaan emosional seperti cemas dan tidak senang, serta respon perilaku seperti rasa malas dan lelah. Sebagai upaya mengatasi kecemasan tersebut, mahasiswa melakukan berbagai strategi, seperti berolahraga, menjaga rutinitas, dan melakukan kegiatan menyegarkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 memicu kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang muncul pada awal tahun 2019 lalu membuat perubahan di berbagai tatanan kehidupan negara. Awalnya virus Covid-19 ini muncul di Wuhan, China yang berupa penyakit yang memiliki gejala awal mirip pneumonia [1]. Virus tersebut berkembang semakin cepat dari satu negara ke negara lain dan dapat menular hanya dari kontak fisik dengan pasien yang terinfeksi virus tersebut [2]. Oleh karena itu, World Health Organization atau WHO menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020.

Diterima 3 Oktober 2023; Disetujui 20 Desember 2023

Tersedia secara daring 25 Desember 2023

Dipublikasikan oleh Lontara Digitech Indonesia

Pandemi Covid-19 ini tentunya menjadi problematika baru bagi berbagai negara yang terdampak termasuk negara Indonesia. Dalam menghadapi pandemi Covid-19, pemerintah Indonesia mengambil berbagai kebijakan untuk menekan penyebaran virus Covid-19 salah satunya kebijakan di bidang pendidikan berupa kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang diedarkan pada 24 Maret 2020 lalu melalui peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan proses pembelajaran secara daring (online) yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi sehingga memungkinkan tidak terjadinya proses tatap muka secara langsung [3]. Proses belajar daring selama masa pandemi Covid-19 tersebut dijalani mulai dari pendidikan tingkat dasar hingga pendidikan tingkat tinggi di seluruh universitas menggunakan bantuan berbagai macam bantuan sosial media, video conference hingga pengoptimalisasian situs e-learning kampus [4]. Sehingga, dalam menjalankannya mahasiswa tidak perlu datang langsung ke kampus sebagai suatu upaya menghindari kontak fisik dan mencegah penyebaran Covid-19 agar tidak semakin meluas.

Pandemi COVID-19 sudah menyebar di seluruh dunia dari tahun 2020 hingga saat ini dan membuat individu tanpa interaksi fisik atau sosial seperti dulu, membatasi hubungan sosial, dan menghalangi mahasiswa untuk belajar secara tatap muka. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang belajar secara online. Kecemasan suatu gangguan kejiwaan emosional dengan tingkat kejadian tertinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017, gangguan kecemasan dan depresi adalah gangguan mental yang paling sering terjadi, dengan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita gangguan kecemasan. Pembelajaran online di masa pandemi COVID-19 menjadi hal baru bagi siswa. Perubahan metode pembelajaran ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan psikologis pada siswa, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat membuat stres dan mengganggu kehidupan sehari-hari [5]. Jika siswa tidak segera mengatasi kecemasan yang mereka rasakan, kemungkinan akan menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih fatal seperti depresi [6]. Kecemasan yang terus-menerus dirasakan oleh para mahasiswa ini memiliki dampak negatif karena mengurangi hasil belajar dan memaparkan tekanan psikologis yang membuat cenderung menghindari tugas [7]. Hal ini disebabkan rendahnya konsentrasi, konsentrasi dan daya ingat siswa.

Peningkatan penggunaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemi COVID-19 telah membawa implikasi signifikan terhadap dunia pendidikan [8]. Salah satunya adalah meningkatnya kecemasan yang dialami siswa dan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring menunjukkan bahwa pembelajaran daring dapat memberikan kecemasan yang berlebih pada mahasiswa dan siswa [9],[10]. Penyelarasan dengan kebijakan pemerintah dalam menghadapi situasi darurat penyebaran virus membuat PJJ menjadi pilihan utama dalam menjaga kontinuitas pendidikan. Meskipun menjadi alternatif yang memungkinkan kelangsungan belajar tanpa mengorbankan kesehatan, PJJ juga menimbulkan berbagai tantangan bagi mahasiswa, termasuk kendala teknis, kurangnya interaksi sosial, dan tekanan tugas yang meningkat, yang dapat menciptakan lingkungan yang menekan dan memperparah kondisi psikologis mahasiswa [11]. Oleh karena itu, perlu ada perubahan dalam sistematika pendidikan nasional, yang mengarah pada kesimpulan bahwa pembelajaran daring sudah tidak efektif dalam pembelajaran karena banyaknya masalah yang muncul akibat penerapan metode ini..

Keberlanjutan pembelajaran jarak jauh ini diimbangi dengan dampak kesehatan mental yang signifikan. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk keterbatasan interaksi sosial, tekanan akademis, dan ketidakpastian mengenai masa depan [12],[13]. Pemahaman mendalam tentang sejauh mana kecemasan ini mempengaruhi mahasiswa secara pribadi dan akademis sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang tepat. Dalam konteks ini, tujuan penelitian menjadi semakin urgensitasnya. Analisis yang komprehensif

terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dan strategi adaptasi yang digunakan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi lembaga pendidikan, pemerintah, dan pihak terkait untuk mengembangkan kebijakan dan dukungan yang lebih efektif. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah pengetahuan terkait dampak psikologis PJJ, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa, serta membantu merancang solusi yang mampu meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Walaupun terdapat penelitian yang menunjukkan pengaruh negatif pembelajaran daring terhadap kecemasan mahasiswa [5], [6], [8], masih kurangnya studi yang mendalam mengenai mekanisme adaptasi psikologis yang dilakukan oleh mahasiswa selama PJJ. Penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji bagaimana kecemasan ini berhubungan dengan berbagai faktor psikologis lainnya seperti pengelolaan stres, interaksi sosial yang terbatas, dan dampaknya terhadap kualitas pembelajaran. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut untuk memahami lebih dalam tentang dampak psikologis dan strategi adaptasi mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian yang memiliki sifat deskriptif kuantitatif dengan metode crosssectional untuk mengetahui tingkat kecemasan [14]. Subjek dari penelitian Kuisisioner akan dibagikan kepada subjek penelitian dengan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, ditambahkan dengan pendapat responden mengenai sistem Pembelajaran Jarak Jauh menggunakan pertanyaan terbuka. Penelitian yang menggunakan kuisisioner ini akan dilaksanakan melalui chat pada aplikasi Line. Peneliti akan memberikan link google form yang berisi kuisisioner HRS-A. IBM SPSS Statistic Version 22 akan digunakan untuk mengolah data yang diperoleh. Analisis akan dilakukan secara kuantitatif dan deskriptif dan akan disajikan dalam bentuk grafik, tabel, maupun narasi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

No	Pernyataan	Nomor Pernyataan
1	Jenis kelamin	1
2	Selama ujian yang penting dan sulit, saya merasa cemas dan gelisah?	2
3	Selama ujian akhir atau ujian penting, saya memikirkan kegagalan?	3
4	Selama ujian yang sulit, mental saya bingung dan terganggu?	4
5	Menjelang ujian penting, saya merasa lebih cemas dan khawatir?	5
6	Ujian yang sulit membuat saya merasa tidak efektif dalam kinerja?	6
7	Saya merasakan mulut saya kering sesaat sebelum atau selama ujian penting?	7
8	Malam sebelum ujian penting, saya lebih sulit tidur?	8
9	Saya hampir selalu merasakan jantung saya berdetak sangat kencang sesaat sebelum atau selama ujian penting?	9
10	Sebelum atau saat ujian penting, saya merasa hangat atau dingin dan telapak tangan berkeringat?	10
11	Kurangnya interaksi sosial dan diskusi dengan siswa lain dalam kursus online membuat saya lebih stress?	11
12	Selama ujian, bekerja dengan komputer dan internet membuat saya merasa tidak nyaman dan tidak efisien?	12
13	Kurangnya komunikasi antara siswa dan instruktur dalam kursus online membuat saya stress?	13
14	Sedikit pengalaman beberapa instruktur dengan instruksi online membuat saya stress?	14
15	Dalam kursus online, hal itu membuat saya stres Saya tidak tahu seberapa pintar siswa lain dari saya?	15
16	Ujian online lebih membuat saya stres dibandingkan ujian tatap muka tradisional?	16

No	Pernyataan	Nomor Pernyataan
17	Ketersediaan jam les online lebih sedikit kursus dibandingkan dengan kursus tatap muka adalah sangat menegangkan bagi saya?	17

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka saran penelitian ini kepada subjek maupun orang yang sedang melakukan pembelajaran daring, agar dapat mengatur pola tidur dan juga melakukan relaxasi ketika hari libur kuliah, seperti bertemu dengan teman maupun rekreasi, dan memaksimalkan waktu ketika pembelajaran daring dilakukan serta melakukan peregangan di sela-sela pembelajaran daring. Subjek yang sedang melakukan pembelajaran daring juga dapat melakukan hal berupa sharing bersama teman atau belajar kelompok agar dapat lebih memahami materi yang diberikan dosen.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1. Hasil

Pada penelitian ini terdapat 40 Responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 20 dan perempuan berjumlah 20, kemudian untuk jenis kelamin keduanya dengan rata-rata umur yaitu 19 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	N	Percentage (%)	Rata Rata Umur (Tahun)
Laki-laki	20	50%	52,2%
Perempuan	20	50%	25%
Total	91		

Berikut penyajian hasil analisis data dengan sebuah representasi tentang analisis determinan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring dengan beragam pendapat yang tercermin, terlihat variasi yang signifikan dari para pengguna.

Hasil dari kuisioner kemudian dianalisis dan dipresentasikan melalui grafik. Grafik tersebut mencerminkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mahasiswa terhadap pernyataan-pernyataan tersebut dengan menggunakan skala penilaian dari 1 hingga 5, di mana angka 1 mengindikasikan "sangat tidak setuju" dan angka 5 mengindikasikan "sangat setuju".



Gambar 1. Grafik Tingkat Kecemasan Responden

Berdasarkan diagram 1, sebanyak 2,5% menilai bahwa Selama ujian yang penting dan sulit, saya merasa cemas dan gelisah, berada pada kategori sangat tidak setuju. Secara kumulatif penilaian seluruh mahasiswa berada pada kategori negatif. Diagram distribusi frekuensi hasil analisis deskriptif ditunjukkan pada diagram ini Secara keseluruhan, analisis distribusi frekuensi

menunjukkan bahwa mahasiswa Mereka mungkin telah mempersiapkan diri dengan baik untuk ujian tersebut. Persiapan yang matang bisa membantu mengurangi kecemasan.



Gambar 2. Grafik Sikap Mandiri Responden

Berdasarkan diagram 2, sebanyak 5% menilai bahawa mereka tidak memiliki sikap negatif terhadap hasil ujiannya. Rata-rata jawaban sangat percaya diri terhadap hasil ujian yang telah mereka kerjakan atau Mungkin mereka memiliki sikap yang baik terhadap belajar dan ujian. Secara komulatif dari mereka memiliki sikap positif atau netral terhadap hasil ujian mereka. Ini adalah bagian kecil dari seluruh sampel atau populasi yang diwawancarai atau ditanyai. Frekuensi hasil deskriptif sebagian kecil dari responden memiliki pandangan yang tidak negatif terhadap hasil ujian mereka. Ini dapat dianggap sebagai indikasi bahwa ada variasi dalam sikap terhadap hasil ujian di antara populasi mahasiswa yang diteliti. Ini juga bisa menunjukkan bahwa ada beberapa orang yang merasa puas atau netral terhadap hasil ujian mereka.



Gambar 3. Grafik Sikap Terhadap Hasil Ujian

Berdasarkan diagram 3, sebanyak 12,5 secara komulatif penilaian seluruh mahasiswa mengaku bahwa mereka memikirkan kegagalan selama ujian penting. Ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden memiliki kecenderungan untuk memikirkan kemungkinan kegagalan saat menghadapi situasi ujian yang penting. secara deskriptif, ini memberikan gambaran tentang bagaimana sbereaksi atau menghadapi kegagalan saat menghadapi ujian penting. Meskipun jumlah ini relatif kecil dari total responden, hal ini bisa menunjukkan adanya kecenderungan kecil bagi beberapa individu untuk merasakan kecemasan atau memikirkan kemungkinan kegagalan selama ujian yang penting.



Gambar 4. Grafik tingkat kebingungan dan gangguan mental responden

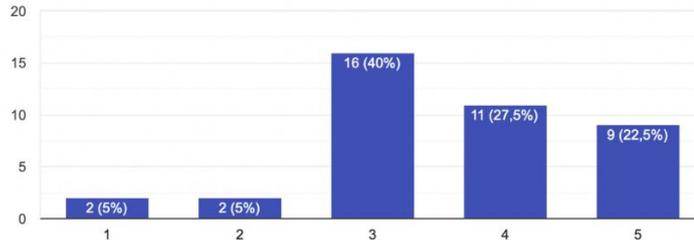
Berdasarkan Diagram 4, Sebanyak 5% menilai bahwa mereka mengalami kebingungan. Secara Kumulatif bagian kecil dari mereka mengalami kebingungan dan gangguan mental saat menghadapi ujian yang sulit. Sementara itu, 32,5% dari mereka merasa tidak terganggu selama ujian sulit tersebut. frekuensi analisis deskriptif ditunjukkan bahwa, ini menggambarkan variasi dalam respons mental terhadap ujian yang sulit di antara responden. Sebagian kecil responden (5%) merasa bingung dan terganggu, sementara sebagian yang lebih besar (32,5%) merasa tidak terganggu.



Gambar 5. Grafik Tingkat Kecemasan dan Kekhawatiran Responden

Berdasarkan diagram 3, sebanyak 5% menilai bahwa tidak merasakan cemas dan khawatir. Secara kumulatif menyatakan bahwa mereka tidak merasa lebih cemas dan khawatir menjelang ujian penting. Ini berarti 5% dari total responden tidak mengalami peningkatan kecemasan atau ketakutan menjelang ujian penting. Sementara frekuensi analisis deskriptif ditunjukkan bahwa ada sebagian kecil dari responden (sebesar 5%) yang tidak merasa lebih cemas atau khawatir menjelang ujian penting. Meskipun mayoritas orang cenderung merasa cemas menjelang ujian, ada beberapa individu yang tidak mengalami perasaan tersebut.

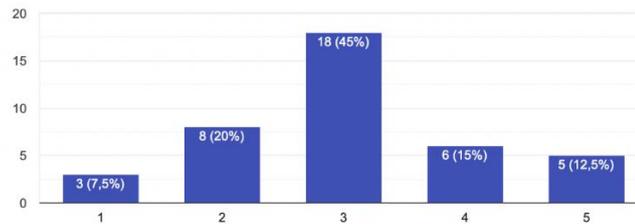
Ujian yang sulit membuat saya merasa tidak efektif dalam kinerja. [Salin](#)
40 jawaban



Gambar 6. Tingkat perasaan sulit yang dialami responden

Berdasarkan diagram 6, Dari total 40 responden, 2 responden (5% dari total) merasa bahwa ujian yang sulit membuat mereka merasa tidak efektif dalam kinerja. Sementara itu, 16 responden (40% dari total) merasa sedang efektif dalam kinerja selama ujian yang sulit. Dari segi deskriptif, ini menggambarkan bahwa mayoritas responden (40%) merasa bahwa mereka masih efektif dalam kinerja selama ujian yang sulit, sementara sebagian kecil responden (5%) merasa tidak efektif dalam kinerja mereka.

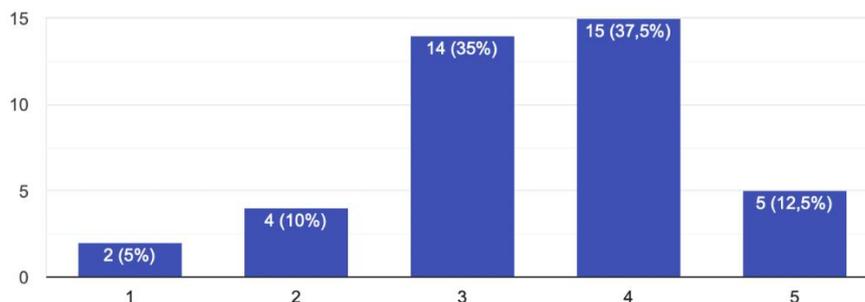
Saya merasakan mulut saya kering sesaat sebelum atau selama ujian penting. [Salin](#)
40 jawaban



Gambar 7. Grafik kondisi fisik responden saat ujian

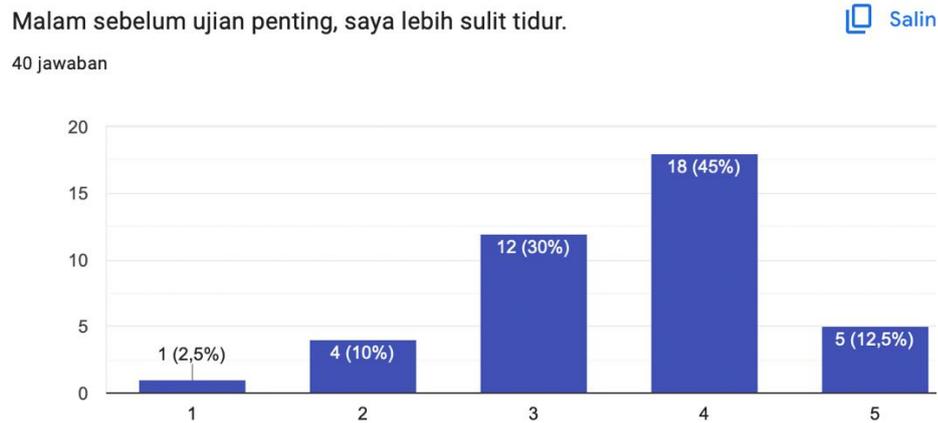
Dari total 40 responden, 3 responden (atau 7,5% dari total) menyatakan bahwa mereka tidak merasakan mulut kering sesaat sebelum atau selama ujian penting. Secara deskriptif, ini menunjukkan bahwa sebagian kecil responden (7,5%) tidak mengalami sensasi mulut kering sesaat sebelum atau selama ujian penting. Hal ini mencerminkan variasi dalam respons fisik terhadap situasi ujian penting di antara responden, karena mayoritas orang cenderung mengalami sensasi seperti ini.

Saya mengalami cemas sesaat sebelum atau selama ujian penting. [Salin](#)
40 jawaban



Gambar 8. Tingkat kecemasan responden sebelum dan selama ujian

Dari 5% dari total menyatakan bahwa mereka tidak setuju dengan pernyataan tersebut, yang artinya mereka tidak mengalami cemas sesaat sebelum atau selama ujian penting. Secara deskriptif, ini menggambarkan bahwa sebagian kecil dari responden (sebesar 5%) tidak mengalami tingkat kecemasan sesaat sebelum atau selama ujian penting. Mayoritas responden kemungkinan besar mengalami tingkat kecemasan dalam situasi ujian yang penting, tetapi ada sejumlah kecil yang merasa sebaliknya.



Gambar 9. Pola tidur responden sebelum ujian

Sekitar 2,5% dari total menyatakan bahwa mereka tidak setuju dengan pernyataan bahwa mereka sulit tidur pada malam sebelum ujian penting. Secara deskriptif, ini menunjukkan bahwa tidak mengalami kesulitan tidur pada malam sebelum ujian penting. Mayoritas responden, dengan asumsi tidak menyatakan ketidaksetujuan, mungkin mengalami kesulitan tidur atau setidaknya merasakan bahwa malam sebelum ujian penting, tidur mereka terganggu.



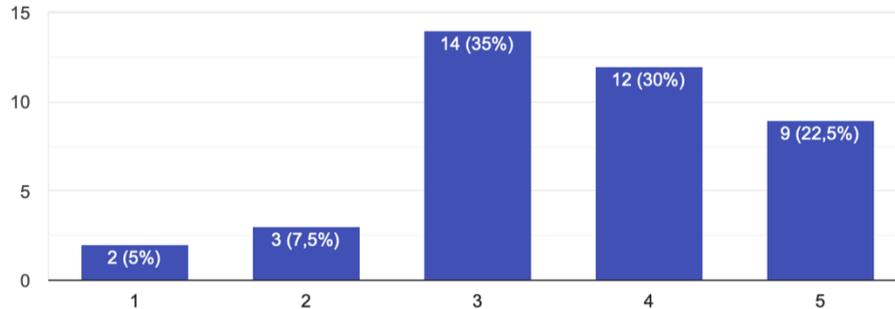
Gambar 10. Kondisi detak jantung responden sebelum dan selama ujian

5% dari total tidak setuju bahwa mereka hampir selalu merasakan detak jantung yang sangat kencang sebelum atau selama ujian penting. Dalam konteks deskriptif, ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden (5%) tidak mengalami detak jantung yang sangat kencang sebelum atau selama ujian penting. Meskipun mayoritas responden mungkin mengalami reaksi detak jantung yang kuat dalam situasi ujian, ada sebagian kecil yang tidak mengalami hal tersebut.

Sebelum atau saat ujian penting, saya merasa hangat atau dingin dan telapak tangan berkeringat.



40 jawaban



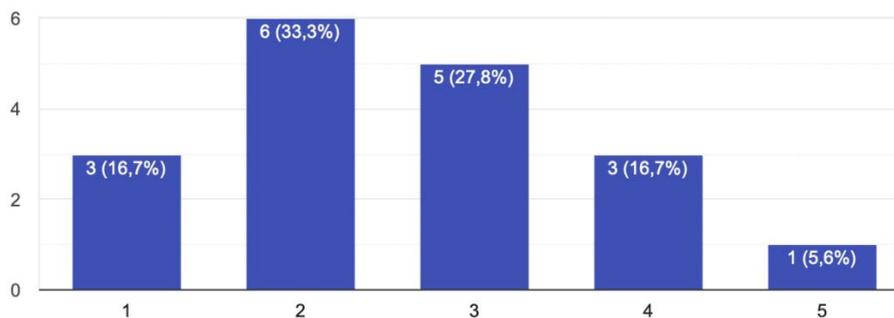
Gambar 11. Kondisi telapak tangan responden sebelum dan selama ujian

Dari 5% dari total yang menyatakan bahwa mereka tidak merasa hangat atau dingin dan telapak tangan mereka berkeringat sebelum atau saat ujian penting. Namun, tidak dijelaskan secara eksplisit berapa jumlah responden yang merasa hangat, dingin, atau berkeringat, atau yang tidak memberikan respons terhadap pernyataan tersebut. Dalam konteks deskriptif, ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden (5%) tidak merasa mengalami gejala fisik seperti merasa hangat atau dingin, serta telapak tangan berkeringat sebelum atau saat ujian penting. Namun, dari informasi yang diberikan, tidak ada penjelasan lebih lanjut tentang seberapa banyak responden yang mengalami gejala tersebut atau yang tidak memberikan tanggapan terhadap pernyataan tersebut.

Selama ujian, bekerja dengan komputer dan internet membuat saya merasa tidak nyaman dan tidak efisien.



18 jawaban



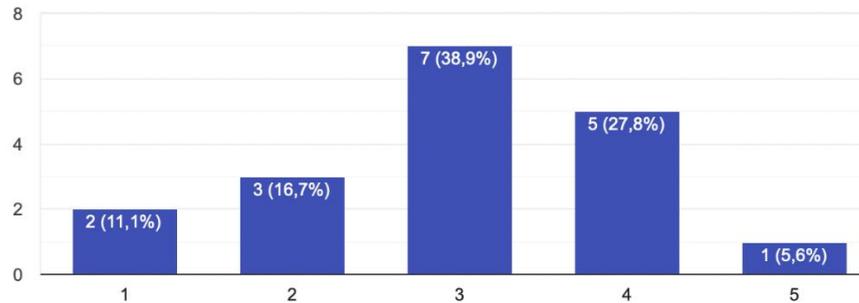
Gambar 12. Kenyamanan responden menggunakan komputer dan internet selama ujian

Dari 7,5% dari total menyatakan bahwa bekerja dengan komputer dan internet selama ujian membuat mereka merasa tidak nyaman dan tidak efisien. Secara deskriptif, ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden (7,5%) memiliki masalah atau ketidaknyamanan dalam menggunakan komputer dan internet selama ujian. Respons ini menunjukkan variasi dalam preferensi atau kenyamanan saat menggunakan teknologi selama ujian di antara responden.

Kurangnya komunikasi antara siswa dan instruktur dalam kursus online membuat saya stres.



18 jawaban



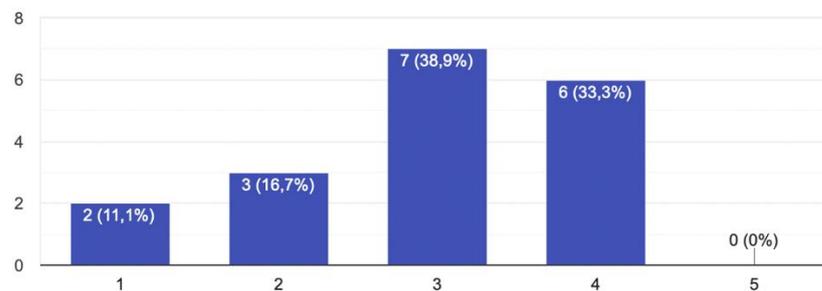
Gambar 13. Komunikasi Instruktur dan siswa

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden (5%) tidak merasa bahwa kurangnya komunikasi dalam kursus online membuat mereka stres. Ini bisa menunjukkan bahwa ada variasi pendapat di antara responden, dan tidak semua orang bereaksi dengan stres terhadap kurangnya komunikasi antara siswa dan instruktur dalam konteks pembelajaran daring.

Sedikit pengalaman beberapa instruktur dengan instruksi online membuat saya stres.



18 jawaban



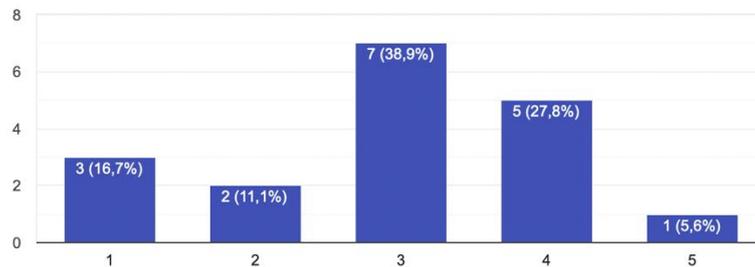
Gambar 14. Dampak pengalaman intruktur

Dari total 40 responden, 2 responden (5% dari total) menyatakan bahwa sedikit pengalaman dengan instruksi online membuat mereka merasa stres. hal ini menunjukkan bahwa ada sebagian kecil dari responden (sebesar 5%) yang merasa stres karena kurangnya pengalaman dengan instruksi online. Meskipun mayoritas responden mungkin tidak merasa stres, adanya sebagian kecil yang merasa stres menunjukkan variasi dalam respons terhadap tingkat pengalaman dalam menghadapi instruksi online.

Dalam kursus online, hal itu membuat saya stres Saya tidak tahu seberapa pintar siswa lain dari saya.

Salin

18 jawaban



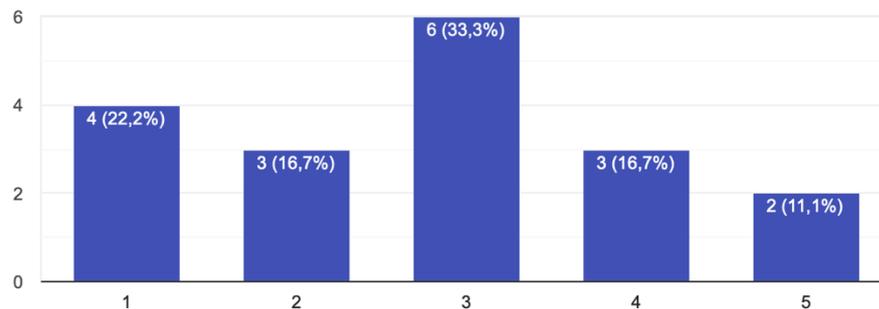
Gambar 15. Dampak ketidakpastian kemampuan siswa

Menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden (7,5%) merasa stres karena ketidakpastian tentang seberapa pintar siswa lainnya dalam kursus online. Ini menunjukkan adanya kekhawatiran tertentu terkait perbandingan dengan rekan-rekan mereka dalam lingkungan pembelajaran online.

Ujian online lebih membuat saya stres dibandingkan ujian tatap muka tradisional.

Salin

18 jawaban



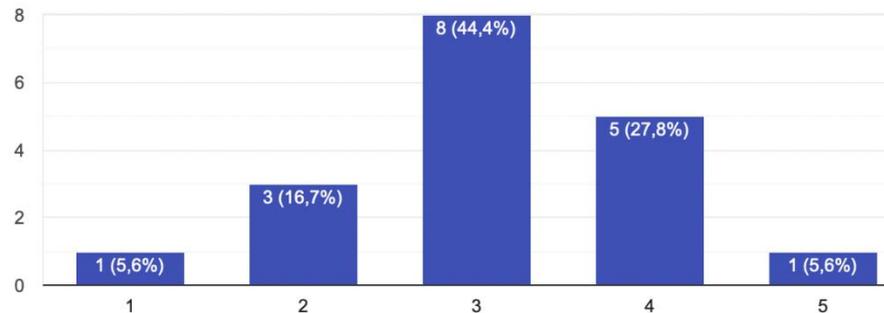
Gambar 16. Perbandingan Dampak ujian online daripada konvensional

Dari 10% dari total menyatakan bahwa ujian online membuat mereka stres dan bahwa mereka tidak setuju bahwa ujian online lebih membuat stres daripada ujian tatap muka tradisional. Secara deskriptif, ini menggambarkan bahwa ada sebagian kecil responden (10%) yang merasa stres ketika menghadapi ujian online, dan mereka tidak percaya bahwa ujian online lebih menyebabkan stres daripada ujian tatap muka tradisional. Mereka juga menyatakan bahwa ketidakpastian tentang seberapa pintar siswa lainnya dalam kursus online menyebabkan stres bagi mereka.

Ketersediaan jam les online lebih sedikit kursus dibandingkan dengan kursus tatap muka adalah sangat menegangkan bagi saya.



18 jawaban



Gambar 17. Perbandingan ketersediaan waktu kursus online dan tatap muka

Dari segi deskriptif, ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (97,5%) setuju atau mungkin setuju dengan pernyataan tersebut, sementara hanya sebagian kecil responden (2,5%) yang tidak setuju atau tidak merasa terganggu dengan aspek-aspek tersebut.

3.2. Pembahasan

Analisis determinan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring melibatkan berbagai faktor, termasuk karakteristik individu seperti kepercayaan diri, tingkat kemandirian, toleransi terhadap tekanan, dan kemampuan mengatasi stres, yang memengaruhi cara mahasiswa menanggapi situasi pembelajaran daring. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah lebih rentan terhadap kecemasan [15],[16]. Selain itu, faktor lingkungan, seperti dukungan sosial, ketersediaan sumber daya, dan interaksi dengan rekan sebaya, juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan [17]. Tuntutan akademik yang tinggi, kekhawatiran terhadap hasil atau penilaian, serta ketidakpastian mengenai kondisi masa depan, juga dapat menjadi pemicu kecemasan, seperti yang ditemukan dalam penelitian lain [18]. Selain itu, transisi mendadak ke pembelajaran daring dan perubahan aturan pembelajaran turut memperburuk kecemasan, terutama bagi mahasiswa yang kurang siap secara teknis [11]. Pengalaman buruk sebelumnya dengan pembelajaran daring dan tingkat kesiapan teknis juga dapat memperburuk kecemasan, karena mahasiswa merasa tertekan dan kurang mampu menghadapi tantangan baru. Faktor-faktor ini saling terkait dan memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring.

Kecemasan bisa muncul akibat ketidakmampuan mengakses teknologi yang diperlukan, seperti koneksi internet yang tidak stabil, perangkat yang kurang mendukung, atau kesulitan menggunakan platform pembelajaran online [19]. Mahasiswa yang kurang terbiasa dengan teknologi atau kurangnya keterampilan dalam menggunakan alat pembelajaran daring mungkin merasa cemas karena merasa tertinggal atau tidak mampu mengikuti dengan baik [20]. Kecemasan juga dapat dipicu oleh kurangnya interaksi sosial dengan dosen dan rekan sekelas, serta kurangnya dukungan akademik dalam pembelajaran daring. Mahasiswa membutuhkan dorongan ekstra untuk tetap termotivasi dan mandiri dalam pembelajaran online dan mungkin merasa cemas karena kesulitan dalam mengatur waktu atau mengelola diri [21]. Kecemasan bisa juga terkait dengan tingkat keterlibatan dosen dalam mendukung mahasiswa dalam pembelajaran daring, seperti memberikan arahan yang jelas atau respons yang cepat terhadap pertanyaan [22]. Tekanan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam pembelajaran daring atau

kekhawatiran terhadap evaluasi kinerja dalam lingkungan online juga dapat memicu kecemasan pada mahasiswa.

Untuk menganalisis determinan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring, penelitian bisa melibatkan survei, wawancara, atau studi observasional untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang paling signifikan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Dengan memahami faktor-faktor ini, institusi pendidikan bisa mengambil langkah-langkah untuk mengurangi kecemasan mahasiswa, seperti menyediakan pelatihan teknologi, meningkatkan interaksi sosial online, atau menyesuaikan strategi pembelajaran. Selain itu, blended learning, yang melibatkan integrasi yang bijaksana antara pengalaman belajar tatap muka dan online, telah terbukti memiliki beberapa manfaat untuk mengatasi kecemasan dalam lingkungan belajar online [23]. Blended learning membantu mengurangi kecemasan komunikasi dan memotivasi siswa untuk menjadi pelajar yang lebih mandiri dan otonom [24]. Blended learning yang mengintegrasikan tatap muka dengan online learning dapat meningkatkan motivasi belajar, hasil belajar, bahkan keterampilan berpikir kritis mahasiswa, sehingga diperlukan strategi khusus oleh pendidikan untuk memaksimalkan penggunaan model blended learning [25], [26], [27].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Identifikasi faktor-faktor utama yang menjadi pendorong kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring, seperti kesiapan teknis, dukungan sosial, tingkat kemandirian, atau tekanan akademik. Perbedaan dalam respons terhadap kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor personal, seperti kepercayaan diri, pengalaman sebelumnya, atau tingkat keterampilan teknologi. Peran pentingnya dukungan sosial dan interaksi antar mahasiswa serta dengan dosen dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pembelajaran daring. Pengaruh tekanan akademik dan sistem penilaian yang diterapkan dalam lingkungan pembelajaran daring terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

Melakukan penelitian lanjutan untuk memahami lebih dalam bagaimana faktor-faktor spesifik memengaruhi tingkat kecemasan, seperti pengaruh dari aspek teknis, interaksi sosial, atau tingkat kemandirian. Melakukan studi perbandingan antara mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi dan rendah untuk mengidentifikasi perbedaan dalam faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mereka.. enelitian intervensi untuk menilai efektivitas program dukungan atau strategi tertentu dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring. Melakukan penelitian jangka panjang untuk melacak perubahan tingkat kecemasan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya seiring waktu dalam pembelajaran daring.

REFERENSI

- [1] Agustiani, P., & Savira, S. I. (2022). Perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari angkatan masuk pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian*, 9(3).
- [2] Bainus, A., & Rachman, J. B. (2020). Pandemi Penyakit Menular (Covid-19) Hubungan Internasional. *Intermestic: Journal of International Studies*, 4(2), 111-123.
- [3] Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M., Hospers, H., Wasenitz, S., Jansen, W., & De Bruin, A. (2021). Changes and adaptations: How university students self-regulate their online learning during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 642593.
- [4] Hanafiah, H., Sauri, R. S., Mulyadi, D., & Arifudin, O. (2022). Penanggulangan Dampak Learning Loss dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran pada Sekolah Menengah Atas. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1816-1823.

- [5] Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona virus disease 2019. *Jurnal Respiriologi Indonesia*, 40(2), 119-129.
- [6] Hariani, P. P., & Wastuti, S. N. Y. (2020). Pemanfaatan e-learning pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 41-49.
- [7] Lestari, W., Arsil, A., & Noviyanti, S. (2021). Pemanfaatan whatsapp sebagai media pembelajaran dalam jaringan masa pandemi covid-19 di kelas VI sekolah dasar (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- [8] MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352.
- [9] M. Fawaz and A. Samaha, "E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine," *Nursing Forum*, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>.
- [10] D. Lemay, P. Bazalais, and T. Doleck, "Transition to online learning during the COVID-19 pandemic," *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 4, p. 100130, 2021. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100130>.
- [11] Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- [12] S. Unger and W. Meiran, "Student Attitudes Towards Online Education during the COVID-19 Viral Outbreak of 2020: Distance Learning in a Time of Social Distance," *International Journal of Technology in Education and Science*, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i4.107>.
- [13] T. Xu and H. Wang, "High prevalence of anxiety, depression, and stress among remote learning students during the COVID-19 pandemic: Evidence from a meta-analysis," *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1103925>.
- [14] J. W. Creswell, "Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches," 2014.
- [15] X. Liu, X. Cao, and W. Gao, "Does Low Self-Esteem Predict Anxiety Among Chinese College Students?," *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 15, pp. 1481-1487, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361807>.
- [16] D. Nguyen, E. Wright, C. Dedding, T. Pham, and J. Bunders, "Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study," *Frontiers in Psychiatry*, vol. 10, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>.
- [17] Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open*, 12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>.
- [18] J. Worley, D. Meter, A. Hall, A. Nishina, and M. Medina, "Prospective associations between peer support, academic competence, and anxiety in college students," *Social Psychology of*

- Education*, pp. 1-19, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09781-3>.
- [19] Noviyanti, D. W. (2021). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1679-1684.
- [20] Sutrisno, A. B., & Syukur, S. W. (2023). Tantangan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19: Analisis Esai Mahasiswa Pendidikan Seni Pertunjukan. *Jurnal Dieksis Id*, 3(2), 112-127.
- [21] Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling As Syamil*, 1(1), 11-19.
- [22] Li, M. (2013). Blended learning in a university efl writing course: description and evaluation. *Journal of Language Teaching and Research*, 4(2). <https://doi.org/10.4304/jltr.4.2.301-309>
- [23] Fadhilatunisa, D., Fakhri, M. M., & Rosidah, R. (2020). Pengaruh Blended Learning Terhadap Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Mahasiswa Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 18(2), 93-106.
- [24] Fakhri, M. M., Fadhilatunisa, D., Rosidah, R., Satnur, M. A., & Fajrin, F. (2022). Pengaruh Media E-Learning Berbasis LMS Moodle dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Chemistry Education Review (CER)*, 5(2), 157-169.
- [25] Fadhilatunisa, D., Rosidah, R., & Fakhri, M. M. (2020). THE EFFECTIVENESS OF THE BLENDED LEARNING MODEL ON THE STUDENTS'CRITICAL THINKING SKILLS AND LEARNING MOTIVATION IN ACCOUNTING DEPARTMENT. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 23(2), 194-208.
- [26] Fakhri, M. M., Wahid, A., Fadhilatunisa, D., Suriyanto, D. F., & Hidayat, A. (2022). PENGARUH MODEL BLENDED PROBLEM BASED LEARNING BERBASIS LMS MOODLE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR MAHASISWA JURUSAN AKUNTANSI. *KLASIKAL: JOURNAL OF EDUCATION, LANGUAGE TEACHING AND SCIENCE*, 4(3), 670-684.
- [27] Fakhri, M. M., Andayani, D. D., Kaswar, A. B., Adistia, A. Z., & Fadhilatunisa, D. (2023). Dampak Penerapan Flipped Classroom Terhadap Pengetahuan, Keterampilan, dan Keterlibatan Mahasiswa dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Edutic: Pendidikan dan Informatika*, 9(2), 127-138.