

Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Funsu Andiarna, Estri Kusumawati

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan
Ampeh Surabaya

email:funsu_andiarna@uinsby.ac.id

Abstrak

Artikel INFO

Diterima: 11 Feb 2020

Direvisi : 18 Feb 2020

Disetujui: 01 Mei 2020

DOI:

[http://dx.doi.org/10.24014/
jp.v14i2.9221](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221)

Pandemi covid-19 terjadi hampir diseluruh dunia menyebabkan kegiatan yang melibatkan banyak orang harus dihindari, salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar. Sejak bulan Maret 2020, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan pembelajaran jarak jauh/daring di perguruan tinggi. Hal tersebut dilakukan dalam rangka pencegahan penyebaran covid-19. Proses pembelajaran daring menimbulkan beberapa kendala yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu signal internet yang jelek, tugas yang banyak, kurang fokus dalam mengikuti proses perkuliahan, serta kesulitan tidur sehingga hal tersebut menyebabkan stress akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Jenis penelitian ini *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada April 2020 dengan responden mahasiswa strata satu di pulau jawa dengan jumlah 285 reponden. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan dalam bentuk *google form* tentang informasi pembelajaran daring dan stress akademik. Analisis data yang digunakan uji analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stress akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

Katakunci: Pembelajaran daring, stress akademik, pandemi covid-19

Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic

Abstract

Covid-19 pandemics occur almost all over the world causing activities that involve many people to be avoided, one of which is teaching and learning activities. In Indonesia since March 2020, the learning process at tertiary institutions has changed to online / distance learning. This is to prevent the spread of covid-19. Online learning by students raises several obstacles including poor signals, a lot of assignments, lack of focus, difficulty sleeping so it causes stress on students. This study aims to determine the effect of online learning on student academic stress during the covid-19 pandemic. This type of research is analytic observational with cross sectional approach. This research was conducted in April 2020 with undergraduate students respondents on Java Island with a total of 285 respondents. Retrieval of data using a questionnaire distributed in the form of a google form about online learning information and academic stress. Data analysis used logistic regression analysis test. The results showed that online learning affected academic stress during the co-19 pandemic. Online learning needs to be supported with facilities and infrastructure, readiness and skills of lecturers so that academic stress on students can be avoided.

Keywords: Online learning, academic stress, pandemic covid -19

Pendahuluan

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *coronavirus disease* yang sering disebut covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus covid-19 di dunia terus meningkat, per Juli 2020, jumlah kasus covid-19 mencapai 13.224.909 kasus yang ditemukan di 215 negara dengan jumlah kematian 574.903 (WHO, 2020). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020).

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah. Belajar harus dikerjakan di rumah untuk menghindari kontak fisik antara peserta didik dan pendidik.

Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah. Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu

yang cepat (Nizam, 2020).

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun smartphone yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti whatsapp, telegram, zoom, meets, google classroom (Fitriah, 2020).

Pembelajaran daring pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami et al., 2020). Tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online (Kompas, 2020). Penelitian yang dilakukan Agus menyebutkan bahwa dosen memberikan tugas yang berlebih daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden sepakat bahwa dosen memberikan tugas yang banyak (Watnaya et al., 2020). Beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018).

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Stres saat menjadi atribut kehidupan modern karena stress telah menjadi bagian kehidupan

yang umum dan tidak dapat terelakkan. Stres dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). stress ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014).

Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stress ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani.

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut dengan stress akademik (Barseli & Ildil, 2017). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian wang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19 (Wang & Zhao, 2020). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-

kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Penelitian Agus menjelaskan, dengan diterapkan sistem pembelajaran daring ditemukan mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Watnaya et al., 2020). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pandemi covid-19 menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang dan 21,3% kecemasan ringan (Cao et al., 2020).

Pada penelitian ini. pembelajaran daring merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya tatap muka langsung antara dosen dan mahasiswa, melainkan secara online dengan menggunakan jaringan internet. Pembelajaran daring memuat berbagai aspek yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai pilihan untuk proses belajar, kesiapan dosen dalam proses penyampaian materi, evaluasi proses belajar mahasiswa dengan berbagai bentuk tugas maupun tes yang diberikan, serta kemandirian mahasiswa dalam menggali pengetahuan dan mengasah kemampuan.

Dari uraian di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik selama pandemi covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar. Aktivitas belajar yang terganggu mempengaruhi hasil belajar, sehingga perlu adanya informasi terkait hal ini sebagai tindak lanjut dari pembelajaran daring.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Observasional analitik merupakan penelitian yang hasilnya tidak

berhenti pada taraf menguraikan atau pendeskripsian, namun dilanjutkan sampai pada taraf pengambilan simpulan yang berlaku secara umum serta menerangkan hubungan sebab akibat dan sudah ada hipotesis, serta dalam pengambilan keputusan menggunakan uji statistik. Selanjutnya *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

Partisipan

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 dengan jumlah responden sebanyak 285 mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi baik PTN maupun dari PTS yang tersebar di Pulau Jawa. Perguruan tinggi tersebut berasal dari Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Yogyakarta, dan Wilayah Jabodetabek.

Pengukuran

Pengambilan data pada penelitian ini yaitu pada bulan April 2020. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Kuesioner berisi tentang informasi pembelajaran daring dan stres akademik mahasiswa. Kuesioner tentang stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA).

Pengukuran variabel pembelajaran daring dilakukan dengan mahasiswa mengisi beberapa pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Kuesioner pembelajaran daring berisi misalnya mahasiswa selama pandemi aktif mengikuti perkuliahan dengan sistem pembelajaran daring, jadwal pembelajaran daring sesuai jadwal akademik, kepemilikan akses internet yang memadai, dan lain sebagainya. Pengukuran variabel stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA). Beberapa pertanyaan dalam kuesioner ini yaitu misalnya jumlah penugasan yang diberikan dosen terhadap mahasiswa, tuntutan mahasiswa untuk belajar mandiri, evaluasi pembelajaran yang lebih sering dilakukan oleh dosen, dan lain sebagainya

Analisis Data

Variabel dalam penelitian ini meliputi pembelajaran daring sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data yaitu simple random sampling. Pengujian data untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik menggunakan uji analisis regresi logistik dengan *confidence interval* 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17	3	1,05
18	44	15,44
19	108	37,89
20	64	22,46
21	38	13,33
22	19	6,67
23	6	2,11
24	3	1,05
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebanyak 108 responden (37,89%) berusia 19 tahun. Kemudian pada urutan kedua sebanyak 22,46% berusia 20 tahun. Menurut WHO, rentang usia remaja (*adolescence*) adalah 10-19 tahun. Sementara dalam program Badan Kependudukan dan

Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun. Berdasarkan kematangan psikologi dan seksual remaja dalam proses tumbuh kembang menuju dewasa, rentang usia 17-20 masuk dalam masa remaja akhir atau remaja lanjut (Marmi, 2014).

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

Jenis Kelamin	Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)	Total Keseluruhan Responden
Laki-laki	Ringan	4	7	285 Responden: Perempuan 80% Laki-laki 20%
	Berat	53	93	
Total		57	100	
Perempuan	Ringan	9	4	
	Berat	219	96	
Total		228	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 228 responden (80%) berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres akademik selama proses pembelajaran

daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, lebih dari 90% mengalami stres akademik berat. Perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (93%).

Tabel 3. Media Pembelajaran Daring

Media Pembelajaran Daring	Frekuensi	Persentase (%)
Grup <i>Whatsapp</i>	186	65,26
Grup <i>Telegram</i>	0	0
<i>Zoom</i>	23	8,07
<i>Googlemmeet</i>	9	3,16
<i>Google Classroom</i>	57	20
Lain-lain	10	3,51
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 3 di atas menjelaskan bahwa media pembelajaran yang paling banyak digunakan dalam proses belajar mengajar selama pandemi covid-19 adalah melalui grup *whatsapp* sebanyak 65,26% (186 responden). Aplikasi *whatsapp* menjadi paling banyak digunakan sebagai media

pembelajaran dikarenakan hampir seluruh masyarakat mempunyai aplikasi ini dalam gadgetnya. Selain itu, *whatsapp* dinilai mudah pengoperasiannya dan tidak memerlukan banyak kuota internet.

Tabel 4. Efektifitas Pembelajaran Daring

Efektifitas	Frekuensi	Persentase (%)
Efektif	96	34
Tidak Efektif	189	66
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa kegiatan pembelajaran secara daring dikatakan tidak efektif sebesar 66% (189 Responden) dan efektif sebesar 34% (96 responden).

Hasil uji analisis statistik regresi logistik, diperoleh nilai p sebesar 0.023 dimana nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Pandemi covid-19 menjadikan pembelajaran daring sebagai pilihan untuk mendukung pemerintah dalam menerapkan physical distance untuk mencegah terjadinya kerumunan dalam rangka mencegah penyebaran virus covid-19. Pemanfaatan teknologi informasi melalui penggunaan laptop atau gadget dalam proses pembelajaran daring dimana sebagai alat untuk saling menghubungkan antara mahasiswa dan dosen dalam memenuhi standart pendidikan sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik.

Pembahasan

Stres akademik berkaitan dengan kegagalan dalam akademik. Pada awal pandemi covid-19 masuk ke negara Indonesia, dimana anjuran pemerintah mengharuskan seluruh pembelajaran dilaksanakan secara daring untuk mencegah penyebaran virus covid-19. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat

mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya. Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sehingga terjadi stres akademik.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyono yaitu menjelaskan bahwa pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak diberikan kepada mahasiswa, sehingga pembelajaran dinilai kurang efektif (Widiyono, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Firman dan Rahayu menyebutkan pula bahwa perkuliahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga mendapatkan penjelasan

secara verbal mengenai materi kuliah dari dosen seperti dalam perkuliahan tatap muka di kelas. Diskusi dalam forum grup chat tidak mampu memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai materi kuliah yang sedang dibahas (Firman & Rahayu, 2020).

Berdasarkan tabel 2, Jenis kelamin merupakan salah satu faktor pencetus stres akademik (Hafifah et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryama yaitu menyebutkan bahwa variabel jenis kelamin memberikan sumbangan sebesar 1,9% terhadap stres akademik (Maryama, 2015). Penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Berkaitan dengan stres yang terjadi pada laki-laki dan perempuan, laki-laki lebih aktif dan eksploratif dibandingkan perempuan, sehingga perempuan cenderung lebih mudah cemas dan lebih sensitif (Kountul et al., 2018). Mahasiswa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres. Kondisi stres pada perempuan dipengaruhi oleh hormon oksitosin, estrogen, dan hormon seks sebagai faktor pendukung (Potter & Perry, 2005).

Pelaksanaan pembelajaran secara online tidak terlepas dari dukungan beberapa perangkat *mobile*, seperti *smartphone*, laptop, dan tablet yang dalam penggunaannya dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Pemanfaatan teknologi mobile dalam proses pembelajaran daring memberikan kontribusi yang sangat besar di bidang pendidikan untuk mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Terdapat beberapa media yang sering digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran daring dijelaskan pada tabel 3 adalah grup *whatsapp*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dkk yaitu memaparkan bahwa sebanyak 98% (dari 194 responden) mahasiswa aktif dalam penggunaan media sosial jenis *whatsapp* (Andiarna et al., 2020) (Loviana & Baskara,

2020). Hal ini diperkuat dengan informasi yang disampaikan oleh Rosarita Niken Widiastuti yang merupakan Sekretaris Jenderal Kominfo dalam peluncuran program Edukasi Literasi Privasi dan Keamanan Digital bahwa dari 171 juta pengguna internet di Indonesia, terdapat 83% sebagai pengguna *whatsapp* yang berfungsi sebagai media komunikasi antar masyarakat (Barokah, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Daheri memaparkan bahwa penggunaan *whatsapp* sebagai media pembelajaran daring dinilai kurang efektif karena kurangnya penjelasan yang menyeluruh dari pendidik serta rendahnya aspek psikomotorik dan sikap perilaku selama proses belajar (Daheri et al., 2020). Pembelajaran daring tidak hanya dilakukan melalui media grup *whatsapp*, grup *telegram*, *zoom*, *googlemeet*, dan *google classroom* saja. Namun, pembelajaran online bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti *facebook* dan *instragam* (Kumar & Nanda, 2019).

Efektifitas pembelajaran daring dapat dilihat ditabel 4. Ketidakefektifan pembelajaran daring disebabkan oleh karena mahasiswa merasa pemahaman belajar mandiri dari membaca materi dan penugasan kurang memuaskan dan sulit membuat mahasiswa faham, mahalnya biaya untuk membeli kuota internet, gangguan signal, terdapat kegiatan perkuliahan diluar jam yang seharusnya, dan kesiapan dosen menyiapkan materi dan media dalam pembelajaran daring. Dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa koneksi internet merupakan hal utama dalam proses belajar mengajar secara online dimana jika tidak terdapat koneksi internet yang memadai, tidak terwujud interaksi secara langsung antara peserta didik dan pendidik (Hamdani & Priatna, 2020).

Stres akademik memiliki 2 komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan

reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Menurut Taylor menjelaskan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Selain itu, sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) menjadi aktif dan tubuh mengeluarkan hormon-hormon stres. Dalam jangka panjang, hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga menimbulkan berbagai jenis penyakit. Tidak hanya penyakit fisik namun juga penyakit jiwa (Taylor, 2003). Pada kondisi pandemi covid-19 saat ini, kebutuhan akan menjaga kondisi imun atau kekebalan tubuh sangat diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak terinfeksi oleh virus covid-19.

Stres akademik mengacu pada suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan dalam akademik seseorang yang berasal dari orang tua, guru/dosen, teman sebaya dan anggota keluarga lainnya. Tidak hanya harapan, tetapi juga berasal dari tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan, dan beban pekerjaan rumah/ tugas mandiri (Sarita & Sonia, 2015). Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor fisik, keluarga, sekolah dan sosial. Sebagian stres yang dialami oleh remaja berasal dari lingkungan sekolah/akademik. Tugas yang terlalu banyak, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes/ujian, kurang minatnya terhadap mata kuliah, metode dan media yang digunakan dosen yang tidak memuaskan, serta tuntutan dari orang tua, dosen maupun diri sendiri menjadikan sumber stres akademik (Kai-Wen, 2010). Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Agus dkk, menyebutkan bahwa terdapat 72% responden mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring (Watnaya et al., 2020). Beratnya tugas membuat mahasiswa terbebani sehingga terjadi stres akademik.

Perkuliahan dengan sistem pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan anjuran dari pemerintah melalui surat edaran Kemendikbud Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran virus Covid-19 di perguruan tinggi yang berisi bahwa seluruh perguruan tinggi untuk menyelenggarakan proses pembelajaran jarak jauh dan menyarankan kepada mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing (*stay at home*). Lokasi yang berbeda antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran daring mendukung perilaku *physical distance* yang mana hal ini dianggap sebagai salah satu upaya dalam menekan penyebaran covid-19 (Stein, 2020). Pembelajaran daring adalah interaksi pembelajaran jarak jauh melalui jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas yang dapat dilakukan secara fleksibel (Moore et al., 2011). Terdapat beberapa hal yang harus disiapkan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran yaitu (1) Spirit belajar, yaitu semangat yang tinggi untuk belajar mandiri. Mahasiswa diuntut untuk menggali pengetahuan dan pemahaman materi secara mandiri. (2) Literacy terhadap teknologi, yaitu penguasaan mahasiswa terhadap teknologi sebagai media mencapai keberhasilan pembelajaran daring/online. (3) Kemampuan berkomunikasi Intrapersonal, yaitu kemampuan yang dibutuhkan mahasiswa dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain sebagai bentuk makhluk sosial meskipun proses pembelajaran daring/online dilaksanakan secara mandiri. (4) Berkolaborasi, yaitu perlunya kolaborasi efektif tidak hanya antara mahasiswa dalam forum kuliah daring, tetapi kolaborasi juga dilakukan dengan dosen dan lingkungan sekitar.

(5) Keterampilan untuk belajar mandiri, yaitu kemampuan belajar mandiri secara terampil. Mahasiswa selama proses pembelajaran daring/online akan mencari, menemukan dan menyimpulkan materi yang dipelajari secara mandiri (Dabbagh, 2007). Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa aktivitas belajar mengajar secara daring, mahasiswa sudah tidak lagi bersifat pasif dengan hanya menunggu materi dari dosen karena peran dari dosen berubah menjadi fasilitator dan bukan menjadi penentu satu-satunya pengalaman belajar mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

Kesimpulan

Pembelajaran daring selama pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri. Kemandirian dan keterampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Tujuan pendidikan nasional dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran secara daring, namun masih perlu kesiapan dan perbaikan sistem untuk menunjang proses pembelajaran daring agar tidak berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya berpusat pada mahasiswa, namun sarana prasarana dan keterampilan dosen sebagai fasilitator juga sangat diperlukan.

Daftar Pustaka

Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.

Angraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*.

Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.

Barokah, D. R. (2019). *Kominfo: 83% Pengguna Internet adalah Pengguna Whatsapp*. Kementerian Komunikasi Dan Informatika.

Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143. <https://doi.org/10.29210/119800>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Dabbagh, N. (2007). The Online Learner: Characteristics and Pedagogical Implications. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 7(3), 217–226.

Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. (2020). Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 775–783. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.445>

Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>

Fitriah, M. (2020). Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American*

- Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Gugus Covid-19. (2020). *Gugus Tugas Covid-19*.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Hafifah, N., Widiyani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Nursing News*, 2.
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (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, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). *Analisis Aktivitas Belajar daring Mahasiswa pada Pandemi Covid-19*. Karya Tulis Ilmiah). UIN Sunan Gunung Djati.
- Kai-Wen, C. (2010). A study of stress sources among college students in Taiwan. *J Acad Business Ethics*, 2.
- Kompas. (2020). *Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah*. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). Differences between m-learning (mobile learning) and e-learning, basic terminology and usage of m-learning in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1925–1930. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social Media in Higher Education: A Framework for Continuous Engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education (IJICTE)*, 15(1). www.igi-global.com/article/social-media-in-higher-education/217471
- Kupriyanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Loviana, S., & Baskara, W. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kesiapan Pembelajaran Tadris Matematika IAIN Metro Lampung. *EPSILON (Jurnal Pendidikan Matematika)*, 2(1), 61–69.
- Marmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Maryama, H. (2015). *Pengaruh Character Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Nizam. (2020). Optimalisasi Pembelajaran Daring untuk merdeka belajar. In *Webinar*.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres

- Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 10.
- Ph, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed., Vol. 1). EGC.
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- Stein, R. A. (2020). COVID-19 and rationally layered social distancing. *International Journal of Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13501>
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. Mc Graw-Hill.Inc.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>

Pembentukan Peran Gender Perempuan Etnis Minangkabau yang Merantau

Annisa Ardi Ayuningtyas, Eva Rahman, Wenty Marina Minza, Nurdiyanto

Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta
email: annisa.ardi.a@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Artikel INFO

Diterima: 18 Juli 2020
Direvisi: 14 Okt 2020
Disetujui: 3 Des 2020

DOI:
[http://dx.doi.org/10.24014/
jp.v14i2.10371](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10371)

Masyarakat Minangkabau mengenal perempuan sebagai pihak yang akan menetap dalam lingkungan Minangkabau karena peran gendernya yang melekat untuk mengasuh anak maupun sebagai Bundo Kanduang, pemuka adat. Meskipun demikian, saat ini fenomena merantau merupakan hal yang lazim—sesuatu yang tidak sepenuhnya ada dalam cakupan peran gendernya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran gender perempuan Minangkabau yang merantau dan faktor apa yang memengaruhinya. Dengan metode kualitatif, penelitian ini menggunakan wawancara mendalam untuk pengambilan data kepada perempuan Minangkabau yang merantau di Yogyakarta. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok perempuan Minangkabau yang merantau, yaitu mereka dengan peran gender tradisional dan non-tradisional. Faktor yang mempengaruhi peran gender yang terbentuk ini terdiri dari keluarga dan perubahan zaman. Penelitian ini memberikan pemahaman baru mengenai dinamika perempuan Minangkabau yang merantau namun terdapat keterbatasan yang perlu diperbaiki untuk penelitian mendatang.

Kata kunci: merantau; peran gender; perempuan Minangkabau

Gender Role Formation of the Local Migrated Women from Minangkabau Ethnicity

Abstract

Women in Minangkabau are seen as a component in the community that will stay in the Minangkabau area due to their gender role to manage the household and as a Bundo Kanduang. However, migration among them is common in this era—something that not completely fulfill their gender roles. This research aimed to explore gender roles on Minangkabau women and what factors that influence it. Utilizing a qualitative method, in-depth interview was used to gain data from the Minangkabau women who migrated to Yogyakarta. Results from the thematic analysis showed that there were two groups of Minangkabau women; those who have traditional gender roles orientation and non-traditional one. Factors that influenced them were family and cultural changes. This research contributed to the understanding of the dynamic of Minangkabau women yet there were limitations that had to be improved for the following research.

Keywords: gender role; migration; Minangkabau women

Pendahuluan

Peran gender tidak lepas dari pengaruh budaya misalnya pada perbedaan bentuk peran gender maupun intensitasnya (Ljunge, 2016; Neculăesei, 2015), persepsi, dan perspektif dalam memahami gender (Eisenclas, 2013). Peran gender adalah seperangkat perilaku, tugas, dan ekspektasi yang melekat pada individu atas status gendernya sebagai laki-laki atau perempuan

(Olah et al., 2014). Namun studi lain menyatakan bahwa peran gender merupakan sebuah konstruksi sosial yang lahir, dibangun, dipikirkan, dan dirasakan oleh masyarakat sosial itu sendiri (Payne et al., 2008). Penggunaan istilah peran gender pada berbagai studi yang merujuk pada peran jenis kelamin, menunjukkan bahwa perkembangan penelitian dengan tema serupa sejauh ini tidak terlalu membedakan dua konsep