

Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19

Eko Sujadi

Program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, LAIN Kerinci
e-mail: ekosujadi@iainkerinci.ac.id

ABSTRAK. Wabah COVID-19 menyebabkan dampak yang signifikan pada beberapa aspek, salah satunya pembelajaran. Saat ini proses pembelajaran dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan beberapa aplikasi pembelajaran *online* (*learning management system*) dan sosial media. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti pembelajaran *online*, serta menguji hubungan antara keduanya. Sebanyak 204 mahasiswa mengisi *Academic Stress Scale* yang dikembangkan oleh Kohn & Frazer dan skala Motivasi Belajar yang dikembangkan secara mandiri oleh peneliti. Teknik analisa data yang digunakan yakni statistik deskriptif dan *Spearman's Rank-Order Correlation*. Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa dikategorikan baik, di mana tidak ada item yang skornya di bawah rata-rata. Analisa korelasi mengindikasikan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan motivasi belajar. Disarankan agar dosen menerapkan strategi pembelajaran *online* yang efektif sehingga semua mahasiswa dapat berpartisipasi secara aktif. Kemudian perlu disusun program pelayanan konseling untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan stres akademik dan motivasi belajar yang rendah pada mahasiswa.

Kata kunci: Stres Akademik, Motivasi Belajar, COVID-19

PENDAHULUAN

Kasus positif COVID-19 menunjukkan peningkatan dari hari ke hari. Berdasarkan data dari WHO, hingga tanggal 13 April 2021 sebanyak 136.115.434 orang terinfeksi dengan kematian sebanyak 2.936.916 orang (WHO, 2020). Wabah ini berdampak pada banyak aspek seperti kesehatan mental. Beberapa studi menunjukkan bahwa COVID-19 menyebabkan kecemasan terhadap masyarakat umum maupun kelompok tertentu. Pandemi ini mempengaruhi aspek psikologis mahasiswa (Cao et al., 2020), guru dan mahasiswa (Sujadi et al., 2020), *older adults* (Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, 2020), *young adult* (C. H. Liu et al., 2020), and petugas kesehatan (Chew et al., 2020; Nasrullah et al., 2020; Sujadi et al., 2021; Yáñez et al., 2020).

Wabah ini juga menyebabkan perubahan sistem pembelajaran di semua jenjang pendidikan. Mulai dari bulan Maret tahun 2020, seluruh tingkatan Pendidikan di Indonesia mulai dari sekolah dasar hingga Pendidikan tinggi melaksanakan pembelajaran secara *online*. Selanjutnya pada tanggal 15 Juni 2020, kementerian Pendidikan dan kebudayaan Indonesia menerbitkan pedoman penyelenggaraan pembelajaran pada tahun akademik baru di masa pandemi COVID-19 (Kemdikbud, 2020). Kebijakan ini mengatur bahwa siswa Pendidikan anak usia dini, Pendidikan dasar, dan Pendidikan menengah di daerah zona kuning, orange dan merah masih tetap belajar dari rumah sampai akhir tahun ajaran, sedangkan bagi daerah yang berada pada zona hijau dapat menyelenggarakan pembelajaran tatap muka dengan beberapa persyaratan yang ketat. Khusus perguruan tinggi di seluruh zona wajib menyelenggarakan pembelajaran secara *online*. Kemudian untuk semester genap 2020/2021 diterbitkan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan menteri dalam Negeri Republik Indonesia

Nomor 04/KB/2020 Nomor 737 Tahun 2020 Nomor HK.01.08/Menkes/7093/2020 Nomor 420-3987 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) yang menegaskan bahwa pembelajaran pada satuan Pendidikan dasar, menengah dan tinggi boleh menyelenggarakan pembelajaran secara tatap muka namun dengan aturan yang sangat ketat.

Pembelajaran secara *online* menawarkan domain pendidikan yang unik dalam hal interaksi, partisipasi, dan kolaborasi (Bandias & Gilding, 2012). Melalui pembelajaran *online*, dosen dan mahasiswa memungkinkan untuk melaksanakan pembelajaran secara fleksibel baik dari segi lokasi dan waktu. Perkembangan ini juga turut diikuti dengan semakin beragamnya aplikasi pembelajaran online yang bersifat *open source* atau aplikasi yang dipatenkan. Namun yang menjadi pertanyaan, bagaimana kepuasan dosen dan mahasiswa Indonesia ketika mengikuti pembelajaran *online*? apa saja permasalahan mereka ketika berpartisipasi dalam sistem pembelajaran ini?

Selama ini jarang sekali perguruan tinggi di Indonesia yang melaksanakan pembelajaran secara *online*. Ketika terjadi peningkatan kasus COVID-19 yang mengharuskan mereka untuk belajar dari rumah, terjadi kebingungan mengenai apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan untuk dapat sukses dalam program ini. Hasil survei pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia untuk mengevaluasi efektivitas penyelenggaraan perkuliahan secara online selama wabah COVID-19, hanya 40,3% partisipan yang setuju terhadap pelaksanaan pembelajaran online, 82,4% partisipan mengatakan bahwa pembelajaran *online* lebih sulit dibandingkan pembelajaran konvensional, serta sebanyak 50,9% mahasiswa mengatakan kesulitan utama pembelajaran *online* adalah kuota internet; kesulitan lain yang dirasakan seperti kesulitan jaringan, ketersediaan perangkat pembelajaran (salah satunya laptop), tingkat pemahaman materi, suasana rumah dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung, dan kehadiran teman sebagai acuan semangat belajar menjadi salah satu hal yang dirindukan selama pelaksanaan kegiatan akademik dalam masa darurat penyebaran COVID 19 ini (Humas, 2020). Permasalahan yang sama juga terungkap melalui survei lainnya, bahwa jaringan yang tidak stabil dan kuota internet yang terbatas menjadi permasalahan utama penyelenggaraan pembelajaran *online* (Jamaluddin et al., 2020). Permasalahan-permasalahan ini diprediksi berpengaruh terhadap stres akademik.

Stres akademis adalah tekanan mental yang berkaitan dengan kegagalan akademis atau tuntutan-tuntutan akademis lainnya (Lal, 2014; Sujadi, 2019). Terdapat beberapa faktor penyebab munculnya stres akademik, di antaranya: *pertama*, proses penyesuaian secara signifikan yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan kampus; *kedua*, tekanan studi dan konflik antar pribadi; dan *ketiga*, pengaturan tempat tinggal serta perubahan gaya hidup (Ross et al., 1999). Seperti yang dijelaskan bahwa selama pandemi COVID-19 telah terjadi perubahan situasi pembelajaran dari luring menjadi daring, sehingga dikhawatirkan dapat menyebabkan gangguan stres akademik pada mahasiswa. Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan siswa mengalami stres akademik selama pandemi COVID-19 ini; namun demikian banyak dari mereka yang mulai mengalihkan diri kepada berbagai kegiatan kreatif dan mengikuti berbagai kursus yang mengajarkan mereka memperlajari keterampilan baru; selain itu kecerdasan emosional juga dapat menjadi salah satu cara untuk menjauhkan diri dari kebosanan dan pikiran-pikiran yang depresif (Yamini, 2020). Studi lain mengungkapkan bahwa stres akademik memberikan dampak terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga dibutuhkan keterampilan mahasiswa dalam mereduksi stres (K. J. Reddy et al., 2018). Permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan mempengaruhi hal-hal lain, seperti motivasi belajar.

Motivasi dan proses belajar memiliki hubungan yang dalam (Sujadi & Meditamar, 2020). Motivasi adalah inti dari aspirasi dan pencapaian manusia (Sujadi & Setioningsih, 2018). Dengan demikian, motivasi sangat penting untuk berhasil dalam urusan pendidikan. Proses pembelajaran adalah proses seumur hidup yang tak ada habisnya. Oleh sebab itu untuk terus mencapai motivasi yang tinggi sangatlah penting. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong mahasiswa untuk menghadapi semua keadaan yang sulit dan penuh tantangan (Gopalan et al., 2018). studi menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh berdampak terhadap motivasi dan tingkat keberhasilan

siswa dalam belajar selama pandemi COVID-19 (Konecki, 2020; Nehme, 2010). Temuan lain menunjukkan bahwa penggunaan fitur interaktif e-learning juga berpengaruh proses pembelajaran (El-seoud et al., 2014).

Penting untuk mengidentifikasi kondisi yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara *online*, sehingga dapat disusun kebijakan yang lebih berorientasi pada mahasiswa. Pada studi ini, peneliti berupaya untuk mendeskripsikan stress belajar dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti perkuliahan secara *online* selama pandemi COVID-19, serta menguji hubungan antara keduanya.

KAJIAN LITERATUR

Stres Akademik

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademis mahasiswa karena berbagai ekspektasi internal dan eksternal (Sujadi et al., 2018). Mereka sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan stres akademik karena transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial. Oleh karena itu, menjadi keharusan untuk memahami sumber dan dampak stres akademik untuk mendapatkan strategi intervensi yang memadai dan efisien (K. Reddy et al., 2018). Pemahaman tentang bagaimana stres memengaruhi perhatian dan pembelajaran mahasiswa telah berkembang pesat. Kita tahu bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres yang berbeda (faktor penyebab stres) di lingkungan mereka, dan hal ini dapat memengaruhi cara mereka merespons stresor baru ketika terjadi dalam konteks pendidikan (Whiting et al., 2021).

Lee & Larson menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi dari stresor, penilaian siswa dan reaksi yang diberikan terhadap aspek-aspek penyebab stres akademik (M. Lee & Larson, 2000). Menurut Ross, Neibling dan Heckert ada beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. *Pertama*, mahasiswa harus membuat penyesuaian yang signifikan dalam kehidupan kampus. *Kedua*, karena tekanan studi, ada ketegangan yang ditempatkan pada hubungan antarpribadi. *Ketiga*, pengaturan tempat tinggal dan perubahan gaya hidup berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa (Ross et al., 1999). Selain itu, mahasiswa mengalami stres yang berkaitan dengan persyaratan akademik, sistem pendukung, dan keterampilan *coping stress* yang tidak efektif (Bataineh & Arabia, 2013). Terdapat 3 (tiga) dimensi stres akademik, di antaranya sosial, psikologis dan psiko-sosial (Kohn & Frazer, 1986).

Stres akademik harus dicegah ataupun diatasi karena akan berdampak negatif terhadap banyak aspek. Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat efek stres akademis terhadap perilaku kesehatan pada dewasa muda (Weidner et al., 1996). Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa juga dapat berpengaruh terhadap rendahnya prestasi belajar (Khan, 2013), motivasi berprestasi (Ramaprabou, 2018), dan kesiapan belajar mandiri (Heo & Han, 2018).

Motivasi Belajar

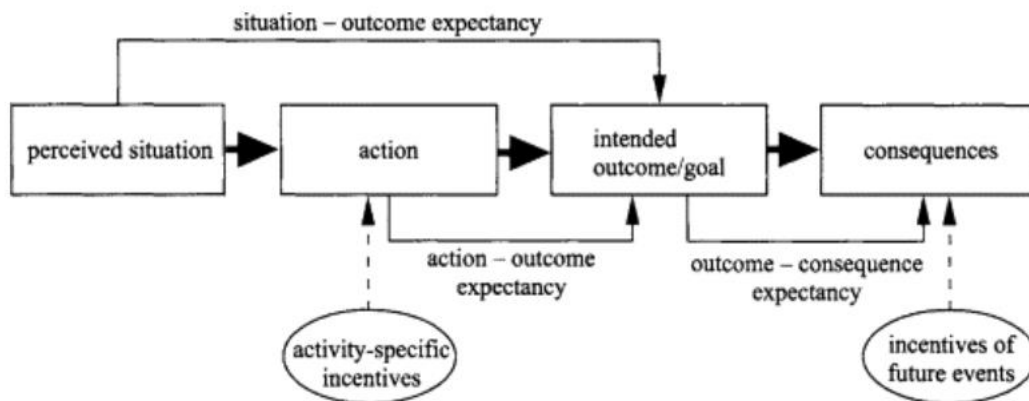
Motivasi mengacu pada alasan yang mendasari perilaku yang ditandai dengan kemauan/keinginan. Motivasi intrinsik digerakkan oleh kesenangan pribadi atau minat, sedangkan motivasi ekstrinsik diatur oleh kontinjensi penguatan (Lai, 2011). Motivasi melibatkan konstelasi keyakinan, persepsi, nilai, minat, dan tindakan yang terkait erat (Lai, 2011). Menurut Stipek, pendekatan awal untuk mempelajari motivasi berakar pada literatur tentang penguatan ekstrinsik (Stipek et al., 1995). Dalam literatur ini, semua perilaku, termasuk prestasi, diyakini diatur oleh kontinjensi penguatan. Pendukung pendekatan ini termasuk B.F. Skinner, yang mengidentifikasi berbagai jenis penguat (Stipek, 1996). Penguat positif, atau penghargaan, adalah konsekuensi yang meningkatkan kemungkinan perilaku tertentu yang membuat mereka bergantung, sedangkan penguat negatif adalah konsekuensi yang meningkatkan kemungkinan perilaku tertentu dengan menghilangkan atau mengurangi beberapa stimulus eksternal negatif (Stipek, 1996).

Pengembangan dimensi motivasi belajar dapat merujuk pada *Self Determination Theory* (SDT). Kemampuan regulasi diri individu akan menentukan pembentukan motivasi. SDT berfokus pada bagaimana motif pribadi diintegrasikan dan diatur dalam diri, yang dapat dibuat otonom dan berfungsi melalui proses regulasi yang baik yang diwakili oleh jenis motivasi otonom (Karin & Utvær, 2019). Gambar 1 menyajikan gambaran kontinum internalisasi, bersama dengan berbagai jenis motivasi (Deci & Ryan, 2008).

Amotivation	Extrinsic motivation				Intrinsic motivation
<i>Non Regulation</i>	<i>External Regulation</i>	<i>Introjected Regulation</i>	<i>Identified Regulation</i>	<i>Integrated Regulation</i>	<i>Intrinsic Regulation</i>
Least self-determined	←————→				Most self-determined
Amotivation = lack of motivation	Controlled motivation = low-quality motivation		Autonomous motivation = high-quality motivation		

Gambar 1. *The types of motivation and regulation within SDT*

Motivasi perlu dimiliki oleh manusia dalam mencapai tujuan hidup, salah satunya yakni mahasiswa. Untuk menganalisis motivasi belajar dalam situasi kehidupan sehari-hari yang kompleks, Heckhausen dan Rheinberg mengusulkan Model Motivasi yang Diperluas (EMM) (Rheinberg et al., 2000).



Gambar 2. *Modified Version of the Expanded Motivation Model (EMM)*

Motivasi belajar berdampak penting terhadap domain lainnya. Banyak studi yang membahas pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar (Bakhtiarvand et al., 2011; I. Lee, 2010; Orhan-Özen, 2017; Rafiola et al., 2020). Motivasi belajar akan sejalan dengan prestasi belajar yang akan diraih oleh mahasiswa. Semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki maka semakin tinggi pula prestasi belajarnya.

METODOLOGI

Desain Penelitian dan Partisipan

Peneliti menggunakan desain penelitian deskriptif dan korelasional. Untuk tujuan pengumpulan data, survei *online* dilakukan melalui *google form*. Link *google form* disebarikan melalui aplikasi sosial media yang paling populer di Indonesia yakni Whatsapp dari tanggal 4 Januari s.d 20 Februari 2021. Sebanyak 204 partisipan berpartisipasi untuk mengisi instrumen ini. Saat partisipan

menerima dan mengklik link tersebut, maka rangkaian pertanyaan akan muncul, dimulai dari identitas umum (anonim), *academic stress scale* dan skala motivasi belajar. Partisipan yang mengisi kuesioner sesuai dengan kriteria yang peneliti inginkan, yakni terkait dengan karakteristik demografis yang beragam. Karakteristik demografis dan karakteristik khusus partisipan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis dan Karakteristik Khusus Partisipan

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Gender	Laki-laki	96	47.06
	Perempuan	108	52.94
Waktu yang digunakan untuk mengakses internet sehari	1-3 jam	40	19.61
	4-6 jam	56	27.45
	7-9 jam	92	45.10
	> 9 Jam	16	7.84
Pengalaman mengikuti perkuliahan online	Selalu	0	0
	Jarang	175	85.78
	Tidak pernah	29	14.21
Kualitas layanan internet	Baik	50	24.51
	Sedang	102	50
	Buruk	52	25.49

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan 2 jenis skala dalam penelitian ini. Untuk mengukur stress akademik, peneliti menggunakan *Academic Stress Scale* yang dikembangkan oleh Kohn & Frazer pada tahun 1986 yang terdiri dari 35 item (Kohn & Frazer, 1986). Skala ini mengukur gejala stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan menggunakan skala Likert 5 pilihan: 1) Tidak stres sama sekali, (2) Jarang stres, (3) Kadang-kadang stres, (4) Cukup stres, dan (5) Sangat stres. Keandalan untuk instrumen ini yang diukur dengan *Cronbach's alpha* menghasilkan skor 0,92 dan 0,86 melalui metode *split-half* (Kohn & Frazer, 1986). Motivasi belajar diukur dengan menggunakan skala yang peneliti kembangkan. Skala ini terdiri dari 21 item yang menggunakan skala Likert 5 pilihan, yakni: selalu, sering, jarang-jarang, kadang-kadang, tidak pernah. Uji coba skala ini dilakukan terhadap 36 mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi di Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Skor validitas skala ini yakni 0.325 dan reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha* menghasilkan skor sebesar 0.847.

Analisis Statistik

Seluruh data akan dianalisa dengan menggunakan SPSS 22.00. Statistik deskriptif (persentase dan *mean*) digunakan untuk mendeskripsikan stress akademik dan motivasi belajar partisipan secara umum. Teknik analisa ini juga akan digunakan untuk mengungkapkan capaian variabel yang akan diukur berdasarkan karakteristik demografis dan karakteristik khusus lainnya. Selanjutnya *Spearman's Rank-Order Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan motivasi belajar.

TEMUAN

Stres akademik terdiri dari 35 item (lihat tabel 2). Rata-rata skor responden berada pada rentangan 3.22 – 3.60. Item-item yang memperoleh skor tertinggi antara lain item nomor 8 “*Fast-paced lectures*” (M = 3.60); item nomor 19 “*Learning new skills*” (M = 3.59); item nomor 33 “*Learning new skills*” (M = 3.56); item nomor 7 “*Waiting for graded tests*” (M = 3.55). Sedangkan item yang memperoleh skor paling rendah yakni item nomor 3 “*Term paper*” (M = 3.22).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Stres Akademik (N = 204)

Items #	N	M
1	204	3.51
2	204	3.28
3	204	3.22
4	204	3.28
5	204	3.50
6	204	3.43
7	204	3.55
8	204	3.60
9	204	3.54
10	204	3.50
11	204	3.43
12	204	3.35
13	204	3.34
14	204	3.43
15	204	3.44
16	204	3.29
17	204	3.50
18	204	3.44
19	204	3.58
20	204	3.47
21	204	3.27
22	204	3.47
23	204	3.45
24	204	3.38
25	204	3.33
26	204	3.33
27	204	3.46
28	204	3.32
29	204	3.35
30	204	3.37
31	204	3.45
32	204	3.49
33	204	3.56
34	204	3.49
35	204	3.46

Scale: 1 = Tidak stres sama sekali, 2 = Jarang stres, 3 = Kadang-kadang stres, 4 = Cukup stres, dan 5 = Sangat stres

Motivasi belajar terdiri dari 21 item (lihat tabel 3). Rata-rata skor responden berada pada rentangan 3.21 – 3.87. Item-item yang memperoleh skor tertinggi antara lain item nomor 8 “saya mengerjakan tugas sesuai target” (M = 3.87); item nomor 13 “Saya mempelajari materi melalui internet” (M = 3.60); item nomor 5 “saya bertanya kepada guru mengenai materi yang tidak dipahami” (M = 3.56); item nomor 12 “Saya berdiskusi dengan teman mengenai materi pelajaran” (M = 3.56). Sedangkan item yang memperoleh skor paling rendah yakni item nomor 16 “Saya membentuk tim diskusi khusus di luar jam pelajaran” (M = 3.21).

Tabel 3. Statistik Deskriptif Motivasi Belajar (N = 204)

Items #	N	M
1	204	3.44
2	204	3.45
3	204	3.34
4	204	3.35
5	204	3.56
6	204	3.23
7	204	3.22
8	204	3.87
9	204	3.45
10	204	3.42
11	204	3.45
12	204	3.56
13	204	3.60
14	204	3.43
15	204	3.46
16	204	3.21
17	204	3.53
18	204	3.54
19	204	3.43
20	204	3.23
21	204	3.28

Skala: 1 = Selalu, 2 = Sering, 3 = Jarang, 4 = Kadang-kadang, dan 5 = Tidak Pernah

Selanjutnya tabel 3 menjelaskan korelasi antara stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan secara *online* selama pandemi COVID-19. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa ($r = -.520, P < 0,000$). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah motivasi belajar, sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan *online* selama pandemi COVID-19.

Table 4: Hasil Analisis Data dengan Menggunakan Spearman's Rank-Order Correlation

Variabel	N	R	P
Hubungan antara Stres Akademik dan Motivasi Belajar	204	-.520	.000

r Correlation coefficient

DISKUSI

Pandemi COVID-19 berdampak terhadap banyak aspek, salah satunya adalah pembelajaran. Proses pembelajaran pada semua tingkat diselenggarakan secara *online*, termasuk perguruan tinggi. Kemungkinan pada semester depan (TA 2021/2022) pembelajaran di perguruan tinggi di Indonesia akan diselenggarakan secara luring dengan protokol kesehatan yang ketat. Namun perubahan sistem pembelajaran dari luring menjadi daring selama pandemi ini menyebabkan banyak permasalahan, baik yang dirasakan oleh mahasiswa maupun oleh pendidik/dosen.

Hasil survei pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia untuk mengevaluasi efektivitas penyelenggaraan perkuliahan secara *online* selama wabah COVID-19, hanya 40,3% partisipan yang

setuju terhadap pelaksanaan pembelajaran online, 82,4% partisipan mengatakan bahwa pembelajaran *online* lebih sulit dibandingkan pembelajaran konvensional, serta sebanyak 50,9% mahasiswa mengatakan kesulitan utama pembelajaran *online* adalah kuota internet; kesulitan lain yang dirasakan seperti kesulitan jaringan, ketersediaan perangkat pembelajaran (salah satunya laptop), tingkat pemahaman materi, suasana rumah dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung, dan kehadiran teman sebagai acuan semangat belajar menjadi salah satu hal yang dirindukan selama pelaksanaan kegiatan akademik dalam masa darurat penyebaran COVID-19 ini (Humas, 2020)

Permasalahan-permasalahan ini juga dirasakan oleh pendidik. Masih banyak dosen di Indonesia yang tidak begitu siap untuk memberikan perkuliahan secara *online* (Hadiyanto, 2006). Pendidik yang telah terbiasa memanfaatkan fasilitas ICT tentunya akan mudah untuk menjalankan aplikasi-aplikasi pembelajaran *online*, namun bagi pendidik yang tidak familiar dengan fasilitas ini tentunya akan mengalami kesulitan. Jikapun ada pendidik yang terbiasa, belum tentu mereka berpengalaman dalam memberikan pembelajaran *online*. Pendidik juga dihadapkan pada tantangan penggunaan strategi pembelajaran *online* yang efektif. Namun kenyataannya cukup banyak dosen yang salah mengartikan pembelajaran online menjadi pemberian tugas secara *online*. Fakta ini dapat dijadikan sebagai salah satu alasan mengapa banyak siswa yang mengatakan bahwa beban perkuliahan secara *online* lebih berat dari kelas regular (Angdhiri, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi belajar. Arah hubungan yang ditunjukkan bersifat negatif, dengan arti lain bahwa semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka diikuti dengan rendahnya motivasi belajar, begitu sebaliknya. Beberapa temuan penelitian terdahulu mendukung hasil penelitian ini. Sebuah studi yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa menunjukkan bahwa stres tingkat sedang menyebabkan motivasi berprestasi yang tinggi (Ramaprabou, 2018). Di sini dapat dipahami bahwa tidak selamanya stres akademik menyebabkan penurunan motivasi belajar secara drastis. Terkadang stres juga dibutuhkan untuk mendorong manusia dalam berperilaku dalam pencapaian tujuan tertentu. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik dapat menurunkan prestasi akademik, menurunkan motivasi dan meningkatkan risiko putus sekolah (Pascoe et al., 2020). Kemudian studi yang dilakukan terhadap 298 siswa sekolah menengah di China menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMA di kelas 10 secara negatif memprediksi motivasi intrinsik dan secara positif memprediksi motivasi mereka di kelas 12. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak berhubungan secara signifikan dengan motivasi ekstrinsik. Temuan ini menunjukkan bahwa mengurangi stres akademik dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan mengurangi amotivasi (Y. Liu, 2015). Permasalahan stres akademik yang tinggi juga diprediksi dapat mengancam prestasi belajar mahasiswa (Azila-gbettor et al., 2015; Elias et al., 2011; Veena & Shastri, 2016).

Kebijakan yang disusun pemerintah terkait dengan pembelajaran *online* di saat pandemi ini tentunya harus didukung dengan penyediaan infrastruktur jaringan, pedoman teknis pembelajaran secara *online*, peningkatan keterampilan dosen, hingga mengalokasikan dana untuk penerapan kebijakan ini. Survei yang dilakukan Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia (INOVASI) menunjukkan adanya ketimpangan akses media pembelajaran yang semakin dalam antara anak-anak dari keluarga ekonomi mampu dan kurang mampu (Arsendy et al., 2020). Selanjutnya bagi daerah-daerah di pedesaan yang tidak terjangkau jaringan tentunya harus dicari solusinya, jangan sampai terjadi kesenjangan yang signifikan penerapan sistem ini antara di kota dan desa. Perguruan tinggi juga dituntut untuk lebih aktif, misalnya melakukan Kerjasama dengan provider internet dalam bentuk pembelian paket internet murah untuk dosen dan mahasiswa.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya: *pertama*, responden dalam penelitian ini belum mencakup seluruh daerah yang ada di Indonesia, masih terbatas mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Provinsi Jambi Indonesia. *Kedua*, tidak diuraikan *univariate analysis* berdasarkan beberapa variabel demografis, misalnya jenis kelamin, lokasi tempat tinggal, dan lain-lain. *Ketiga*, pengukuran motivasi belajar dilakukan secara umum, tanpa memisahkan berdasarkan beberapa dimensi seperti ekstrinsik, instrinsik, dan *amotivation*.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa. Dengan demikian dapat dipahami bahwa semakin tinggi stres akademik menyebabkan rendahnya motivasi belajar, sebaliknya semakin rendah stres akademik berpengaruh terhadap tingginya motivasi belajar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan *online* selama pandemi COVID-19. Perlu diakui bahwa penyelenggaraan perkuliahan secara *online* masih menimbulkan berbagai permasalahan, baik yang dirasakan oleh mahasiswa, pendidik maupun pemerintah.

Berbagai permasalahan dalam penyelenggaraan pembelajaran online ini tentunya harus dapat diatasi oleh semua pihak mengingat pembelajaran dengan sistem ini akan dilaksanakan sampai akhir semester genap tahun akademik 2020/2021. Walaupun kendala-kendala pembelajaran *online* dirasakan signifikan oleh dosen dan mahasiswa, namun kita tidak bisa memaksakan pemerintah untuk menerbitkan kebijakan penyelenggaraan perkuliahan secara tatap muka di saat kasus positif COVID-19 semakin meningkat. Memaksakan perkuliahan secara tatap muka dikhawatirkan akan memberi dampak yang buruk, seperti terciptanya kluster penularan baru di kampus dan timbulnya kecemasan yang tinggi. Sejauh ini *physical distancing* merupakan cara yang paling efektif untuk menekan laju angka positif COVID-19.

PENGHARGAAN

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu menyebarkan *link* instrumen ini, selanjutnya kepada partisipan yang bersedia mengisi instrumen, serta kepada pemerintah yang telah mengalokasikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19.

REFERENSI

- Angdhiri, R. (2020). Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. *The Jakarta Post*. <https://www.thejakartapost.com/life/2020/04/11/challenges-of-home-learning-during-a-pandemic-through-the-eyes-of-a-student.html>
- Arsendy, S., Sukoco, G. A., & Purba, R. E. (2020). *Riset dampak COVID-19: potret gap akses online 'Belajar dari Rumah' dari 4 provinsi*. <https://theconversation.com/riset-dampak-covid-19-potret-gap-akses-online-belajar-dari-rumah-dari-4-provinsi-136534>
- Azila-ghettor, E. M., Atatsi, E. A., Danku, L. S., & Soglo, N. Y. (2015). Stress and Academic Achievement: Empirical Evidence of Business Students in a Ghanaian Polytechnic. *International Journal of Research in Business Studies and Management*, 2(4), 78–98.
- Bakhtiarvand, F., Ahmadian, S., Delrooz, K., & Farahani, H. A. (2011). The Moderating Effect of Achievement Motivation on Relationship of Learning Approaches and Academic Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 28, 486–488. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.093>
- Bandias, S., & Gilding, A. (2012). 7 - Social media: the new tool in business education. In C. Reiman (Ed.), *Public Interest and Private Rights in Social Media* (pp. 115–128). Chandos Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-1-84334-693-7.50007-6>
- Bataineh, M. Z., & Arabia, S. (2013). Academic Stress Among Undergraduate Students : The Case of Education Faculty At King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1).

- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., Yeo, L. L. L., Ahmad, A., Khan, F. [Ahmed, Shanmugam], G. [Napolean, Sharma, A. K., Komalkumar, R. N., Meenakshi, P. V, Shah, K., Patel, B., Chan, B. P. L., Sunny, S., Chandra, B., Ong, J. J. Y., ... Sharma, V. K. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- El-seoud, S. A., Taj-eddin, I., & Mohamed, M. (2014). E-Learning and Students' Motivation : A Research Study on the Effect of E-Learning on Higher Education. *IJET*, 9(4). <https://doi.org/10.3991/ijet.v9i4.3465>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Gopalan, V., Aida, J., Bakar, A., Nasir, A., Alwi, A., & Mat, R. C. (2018). A review of the motivation theories in learning A Review of the Motivation Theories in Learning. *AIP Conference Proceedings*, 020043(October 2017). <https://doi.org/https://doi.org/10.1063/1.5005376>
- Hadiyanto, H. (2006). English Lecturers' Readiness Toward the Internet Usage in Teaching and Learning at Selected Institutions in Indonesia. *Asean Graduate Student Forum on Southeast Asia Studies*.
- Heo, J., & Han, S. (2018). Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Education and Information Technologies*, 23(1), 61–71. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9585-2>
- Humas. (2020). Survei Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid 19 di Kampus UPI Cibiru. *Portal Berita Universitas Pendidikan Indonesia*. <http://berita.upi.edu/25031/>
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru: Hambatan, Solusi Dan Proyeksi. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>
- Karin, B., & Utvær, S. (2019). The Academic Motivation Scale : Dimensionality , Reliability , and Construct Validity Among Vocational Students. *Nordic Journal of Vocational Education and Training*, November 2016. <https://doi.org/10.3384/njvet.2242-458X.166217>
- Kemdikbud. (2020). Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran dan Tahun Akademik Baru di Masa Covid-19. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-pada-tahun-ajaran-dan-tahun-akademik-baru-di-masa-covid19>
- Khan, M. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.

- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415–426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Konecki, M. (2020). Impact of Distance Learning on Motivation and Success Rate of Students During the COVID-19 Pandemic. *2020 43rd International Convention on Information, Communication and Electronic Technology (MIPRO)*, 813–817. <https://doi.org/10.23919/MIPRO48935.2020.9245406>
- Lai, E. R. (2011). *Motivation: A Literature Review*.
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129. <https://doi.org/10.1108/eb016458>
- Lee, I. (2010). The Effect of Learning Motivation , Total Quality Teaching and Peer-Assisted Learning on Study Achievement : Empirical Analysis from Vocational Universities or Colleges ' students in Taiwan. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 6(2), 56–73.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'Examination Hell': Long Hours of Studying, Distress, and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249–271. <https://doi.org/10.1023/A:1005160717081>
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. "Chris." (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290, 113172. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>
- Nasrullah, D., Natsir, M., Twistiandayani, R., Rohayani, L., Siswanto, S., Sumartyawati, N. M., Hasanah, U., & Direja, A. H. S. (2020). The Psychological Impact Among Health Workers In Effort To Facing The COVID-19 In Indonesia. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20524>
- Nehme, M. (2010). E-learning and Students ' Motivation. *Legal Education Review*, 20(1).
- Orhan-Özen, S. (2017). The Effect of Motivation on Student Achievement. In *The Factors Effecting Student Achievement: Meta-Analysis of Empirical Studies* (pp. 35–56). https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_3
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rafiola, R. H., Setyosari, P., Radjah, C. L., & Ramli, M. (2020). The Effect of Learning Motivation , Self-Efficacy , and Blended Learning o n Students ' Achievement in The. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 15(8), 71–82.
- Ramaprabou, V. (2018). Effect of Academic Stress on Achievement Motivation Among College Students. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 11(4), 32–36.
- 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>

- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Burns, B. D. (2000). 4 - Motivation and Self-Regulated Learning. In J. B. T.-A. in P. Heckhausen (Ed.), *Motivational Psychology of Human Development* (Vol. 131, pp. 81–108). North-Holland. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(00\)80007-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0166-4115(00)80007-2)
- Ross, S. E., Neibling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312–317.
- Stipek, D. (1996). Motivation and instruction. In *Handbook of educational psychology* (pp. 85–113). Macmillan.
- Stipek, D., Feiler, R., Daniels, D., & Milburn, S. (1995). Effects of different instructional approaches on young children's achievement and motivation. *Child Development*, 66(1), 209–223.
- Sujadi, E. (2019). Penerapan Play Therapy dengan Menggunakan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Sosio Emosional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v3i1.892>
- Sujadi, E., Fadhli, M., Kamil, D., DS, M. R., Sonafist, Y., Meditamar, M., & Ahmad, B. (2020). An Anxiety Analysis of Educators, Students and Parents Facing the New Normal Era in Education Sector in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102226>
- Sujadi, E., Fadhli, M., Meditamar, M. O., Kamil, D., Jamin, A., Yandri, H., & Indra, S. (2021). Generalized anxiety disorder associated with individual work performance of Indonesian medical personnel during COVID-19 outbreak. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(1), 207–214. <https://doi.org/http://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20633>
- Sujadi, E., & Meditamar, M. O. (2020). Perbedaan Locus of Control ditinjau dari Perspektif Agama pada Siswa SMA. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 44–54. <https://doi.org/http://dx.doi.org/analitika.v11i1.3506>
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., Ahmad, B., & Rahayu, A. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Locus of Control Terhadap Motivasi Berprestasi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 32–51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4808>
- Sujadi, E., & Setioningsih, L. (2018). Perbedaan Locus Of Control Ditinjau dari Etnis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(2), 128–138. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v2i2.371>
- Veena, N., & Shastri, S. (2016). Stress and Academic Performance. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3).
- Weidner, G., Kohlmann, C.-W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*, 9(2), 123–133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Whiting, S. B., Wass, S. V, Green, S., & Thomas, M. S. C. (2021). Stress and Learning in Pupils: Neuroscience Evidence and its Relevance for Teachers. *Mind, Brain, and Education*, n/ a(n/a). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/mbe.12282>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) outbreak situation*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

- Yamini, C. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. In *Asian Education and Development Studies: Vol. ahead-of-p* (Issue ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Yáñez, J. A., Jahanshahi, A. A., Alvarez-Risco, A., Li, J., & Zhang, S. X. (2020). Anxiety, Distress, and Turnover Intention of Healthcare Workers in Peru by Their Distance to the Epicenter during the COVID-19 Crisis. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, *103*(4), 1614–1620. <https://doi.org/https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-0800>
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, Y. T. (2020). Mental Health Services for Older Adults in China During the COVID-19 Outbreak. *Lancet Psychiatry*, *7*(4). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)