



HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA MAGISTER

Muhammad Iqbal Rizaldy, Purwanti Hadisiwi, Pandan Yudhapramesti
Universitas Padjadjaran
muhammad16162@mail.unpad.ac.id

Abstract. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara pembelajaran daring dengan stres akademik mahasiswa Program Magister FIKOM Universitas Padjadjaran. Penelitian ini adalah penelitian dengan perspektif positivistik dan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Magister FIKOM Universitas Padjadjaran yang sedang mengikuti pembelajaran daring, dan sampelnya berjumlah 98 mahasiswa. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner yang disebarakan secara daring menggunakan google form. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring dan work-life balance (H1), kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara work-life balance dan stres akademik mahasiswa Program Magister Fakultas FIKOM Universitas Padjadjaran (H3), dan juga terdapat hubungan signifikan antara virtual meeting fatigue dan stres akademik mahasiswa Program Magister Fakultas FIKOM Univer-

Informasi Artikel :

Artikel diterima 8 Desember 2021

Perbaikan 4 Januari 2022

Diterbitkan 21 Februari 2022

Terbit Online 29 Februari 2022

Kata kunci: Pembelajaran Daring, Stres Akademik, Work-Life Balance, Virtual Meeting Fatigue

A. PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang mengalami krisis kesehatan yang sangat besar diakibatkan oleh pandemi COVID-19 sejak awal tahun 2020 lalu. Seluruh negara mengalami dampak buruk di berbagai sektor penting, salah satunya pendidikan. Karena virus COVID-19 ini dapat lebih mudah menyebar di keramaian dan melalui interaksi tatap muka, maka banyak negara yang memutuskan untuk mengurangi aktivitas di luar rumah dan menerapkan kebijakan-kebijakan baru yang mana salah satunya adalah proses pembelajaran melalui pertemuan virtual atau daring.

Demi mengurangi dan memutus penyebaran virus ini pemerintah Indonesia pun melalui Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 juga memutuskan untuk melakukan sistem pembelajaran baik sekolah ataupun perguruan tinggi secara daring sejak Maret 2020 lalu, dan karena penyebaran COVID-19 hingga saat ini masih cukup tinggi, di mana per bulan September 2021 berdasarkan hasil yang didapatkan oleh Satgas COVID-19 (2021) total kasus positif COVID-19 di Indonesia mencapai 4,2 juta kasus, maka sampai saat ini pun masih banyak lembaga pendidikan di Indonesia

termasuk perguruan tinggi yang masih menerapkan sistem pembelajaran secara daring.

Pembelajaran daring sendiri adalah kegiatan belajar mengajar jarak jauh yang menggunakan media jaringan internet, di Indonesia platform yang digunakan dalam pembelajaran daring pun bermacam-macam, seperti Whatsapp, Google Classroom, Google Meet, Zoom, dan sebagainya. Sistem pembelajaran seperti ini awalnya diterima secara positif oleh masyarakat mengingat penyebaran COVID-19 lebih sering terjadi di keramaian. Namun, seiring berjalannya waktu banyak yang mulai mengeluhkan sistem pembelajaran ini dikarenakan banyaknya kendala teknis yang dapat menghambat proses penerimaan materi, menurut Dewi (2020) beberapa hambatan ini adalah kurangnya sarana dan prasarana, jaringan yang buruk, kuota Internet yang kurang, kurangnya fokus karena tidak ada interaksi secara langsung, materi yang sulit dipahami, kurangnya kesiapan tenaga pendidik dalam menyiapkan materi, pemberian nilai yang tidak objektif, dan kualitas pembelajaran yang menurun. Selain itu dengan sistem pembelajaran daring ini maka tenaga pendidik hanya bisa memberikan penilaian dengan tolak ukur penugasan,

sehingga sering adanya penugasan yang terlalu banyak dan membebani peserta didik yang dapat memberikan tekanan yang lebih dan stres, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Watnaya (2020), sebanyak 47% mahasiswa menyatakan bahwa saat ini tugas yang diberikan lebih banyak dibandingkan saat pembelajaran luring. Selain itu PH (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa 70,29% mahasiswa menganggap penugasan dalam pembelajaran daring merupakan faktor utama yang menyebabkan stres selama pandemi COVID-19.

Mahasiswa perguruan tinggi cenderung lebih beresiko mengalami stres, dan stres yang terjadi dalam ruang lingkup akademik ini disebut juga dengan stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stres akademik sendiri merupakan bagian dari psikologi pendidikan, di mana seperti yang disampaikan oleh Desmita (2010) bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik atas tuntutan akademik yang memberikan tekanan yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan juga perubahan tingkah laku, sehingga dapat dikatakan bahwa stres akademik merupakan dampak psikologi yang terjadi di dalam ruang lingkup akademik.

Stres akademik ini juga bukan tidak mungkin terjadi pada mahasiswa magister yang mana sebelumnya sudah pernah menjalani dunia perkuliahan namun secara luring. Tingkat stres pada mahasiswa magister dapat lebih tinggi dikarenakan terdapat faktor-faktor tambahan contohnya seperti membagi waktu dan tanggung jawab antara kuliah dan pekerjaan, di mana rata-rata mahasiswa magister sudah memiliki pekerjaan, sehingga hal ini dapat menjadi beban tambahan yang mengakibatkan stres pada mahasiswa magister.

Bagaimana seseorang bisa menyeimbangkan tuntutan pribadinya dan tuntutan pekerjaannya disebut juga dengan work-life balance. Menurut Fisher (dalam Darmawan, 2015) work-life balance adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyeimbangkan dua atau lebih peran yang dijalannya. Selain itu Marks & MacDermid (dalam Greenhaus, Collins, & Shaw, 2003) menjelaskan bahwa keseimbangan ini merupakan kecenderungan untuk sepenuhnya dapat terlibat di dalam setiap peran yang ada di dalam hidup individu tersebut dan dapat melaksanakan setiap perannya dengan baik. Dalam kaitannya dengan penelitian ini maka peran yang dimaksudkan adalah bagaimana individu dapat memenuhi tanggung jawab sebagai

mahasiswa tingkat magister dan sebagai pekerja sekaligus.

Sistem pembelajaran daring yang dilakukan oleh Fakultas Magister Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran adalah full online atau daring sepenuhnya, yaitu dengan pertemuan virtual yang memanfaatkan platform Zoom, dengan rata-rata durasi perkuliahan untuk setiap mata kuliahnya adalah 2 – 2,5 jam. Dengan metode ini dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan dan kecemasan akibat penggunaan platform pertemuan virtual atau biasa disebut dengan zoom fatigue. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Fauville (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Zoom Exhaustion & Fatigue Scale” bahwa zoom fatigue adalah perasaan kelelahan baik fisik maupun mental saat melakukan atau setelah melakukan virtual meeting. Zoom fatigue sendiri tidak hanya dikhususkan pada kelelahan karena penggunaan Zoom, melainkan juga berlaku untuk semua platform pertemuan virtual (Kuntardi, 2021), sehingga dapat dikatakan juga zoom fatigue merupakan virtual meeting fatigue secara keseluruhan .

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara proses

pembelajaran daring dan stres akademik mahasiswa magister Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran yang mana sedang menjalani proses pembelajaran secara daring. Penelitian ini dianggap perlu karena stres akademik dapat mengakibatkan penurunan aktivitas dan prestasi akademik mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi lembaga pendidikan dalam menerapkan proses pembelajaran secara daring.

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa kendala di dalam pembelajaran secara daring, di antaranya adalah fasilitas seperti laptop, komputer, dan handphone, lalu jaringan internet, kurangnya fokus karena hanya ada sedikit interaksi, dan pemberian tugas yang lebih banyak (Dewi, 2020). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020) juga menunjukkan bahwa kendala lainnya adalah peserta didik dituntut untuk memiliki kompetensi dalam mengoperasikan teknologi yang dibutuhkan dalam pembelajaran daring, sedangkan tidak semua orang memiliki kompetensi tersebut. Namun lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Firman (2020) di mana seluruh mahasiswa telah memiliki fasilitas seperti laptop, komputer, ataupun handphone, tetapi

yang menjadi permasalahan adalah koneksi internet yang buruk, karena setelah adanya kebijakan pembelajaran daring banyak mahasiswa yang memilih untuk pulang ke kampung halamannya, lalu ditemukan juga bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi kuliah secara daring karena materi yang diberikan hanya berupa bahan bacaan dan tidak semua mahasiswa memahami materi tersebut, sehingga penerimaan materi perkuliahan kurang efektif, karena mahasiswa juga membutuhkan penjelasan secara langsung dari dosen mengenai materi-materi yang dirasa sulit. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Garrison & Cleveland-Innes (2005) yang mana mereka melakukan uji coba tentang keterlibatan dosen dalam pembelajaran daring, dan pada kelas dengan keterlibatan dosen rendah menunjukkan kurangnya pembelajaran yang mendalam dan bermakna.

Hambatan jaringan internet tidak hanya terjadi di Indonesia, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adnan & Anwar (2020) pada mahasiswa Pakistan menunjukkan bahwa 51,6% mahasiswa menyatakan jaringan internet menjadi kendala utama dalam proses pembelajaran daring, namun 61,1% menyatakan tetap nyaman dengan

pembelajaran secara daring. Berbeda dengan Adnan dan Anwar, penelitian Nambiar (2020) menunjukkan bahwa 53,9% mahasiswa menyatakan tidak setuju jika pembelajaran daring dianggap lebih efektif dibandingkan luring, hal ini ditunjukkan dengan 76,3% mahasiswa merasakan kesulitan dalam berinteraksi antara dosen dan mahasiswa, lalu 90,8% juga menyatakan bahwa permasalahan teknis saat pembelajaran daring mempengaruhi alur komunikasi dan penyampaian materi.

Pembelajaran secara daring juga menjadi sebuah tantangan yang cukup sulit karena lokasi dosen dan mahasiswa yang tidak berada dalam satu tempat, sehingga tidak adanya jaminan bahwa mahasiswa benar-benar memperhatikan materi dari dosen, karena kurangnya interaksi secara langsung dalam pembelajaran daring dapat membuat kurangnya fokus mahasiswa saat penerimaan materi. Seperti yang disampaikan oleh Szpunar & Schacter (2013) dalam penelitiannya bahwa mahasiswa lebih sering melamun pada perkuliahan daring dibandingkan luring.

Kendala-kendala dan kesulitan yang dialami mahasiswa ini dapat mengakibatkan stres akademik bagi mahasiswa. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik bagi

mahasiswa adalah pemberian tugas yang lebih banyak semenjak pembelajaran daring diterapkan, menurut penelitian PH (2020) 70,29% mahasiswa menganggap penugasan yang banyak ini sebagai faktor utama penyebab stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring.

Menurut Barseli (2017), mahasiswa cenderung lebih beresiko mengalami stres dalam proses akademik yang mana bisa disebut juga dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020) menunjukkan bahwa dari 285 mahasiswa, 4,6% mahasiswa mengalami stres akademik ringan dan 95,4% mahasiswa mengalami stres akademik berat. Stres akademik tidak hanya dialami oleh mahasiswa Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan oleh de la Fuente (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik salah satunya disebabkan oleh metode pembelajaran yang sulit dan juga penugasan yang terlalu banyak juga dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stres akademik. Selain itu Wang & Zhao (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa perubahan metode pembelajaran mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik, dan Cao (2020) juga menemukan bahwa semenjak COVID-19 sebanyak 0,9%

mahasiswa mengalami gangguan kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 21,3% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil paparan di atas, kita bisa melihat bahwa pandemi COVID-19 telah merubah banyak hal di dunia ini, termasuk dalam aspek pendidikan. Segala kegiatan belajar mengajar saat ini telah beralih dari pembelajaran luring menjadi daring, dan kebijakan baru ini telah memberikan pengaruh yang baik dan buruk. Meskipun telah mengadaptasi teknologi komunikasi yang modern, namun metode pembelajaran daring ini memiliki beberapa kendala di dalam penerapannya, baik dari segi fasilitas, jaringan internet, kemampuan penggunaan teknologi, hingga kualitas penyampaian dan penerimaan materi. Kendala-kendala yang ada dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menerima materi, dan kesulitan penerimaan informasi ini juga akan berdampak kepada psikologis mahasiswa dan bisa mengakibatkan stres akademik.

Lalu bagaimana dengan mahasiswa baru tingkat magister yang telah mempunyai tolak ukur antara pembelajaran luring saat berada di tingkat sarjana dan pembelajaran daring saat ini? Apakah pembelajaran daring

yang dijalani sekarang juga memiliki hubungan dengan stres akademik? Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 dan stres akademik mahasiswa magister Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Untuk itu peneliti merumuskan hipotesis dan model di dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1:

Terdapat hubungan secara langsung antara pembelajaran daring dengan work-life balance.

H2:

Terdapat hubungan secara langsung antara pembelajaran daring dengan virtual meeting fatigue.

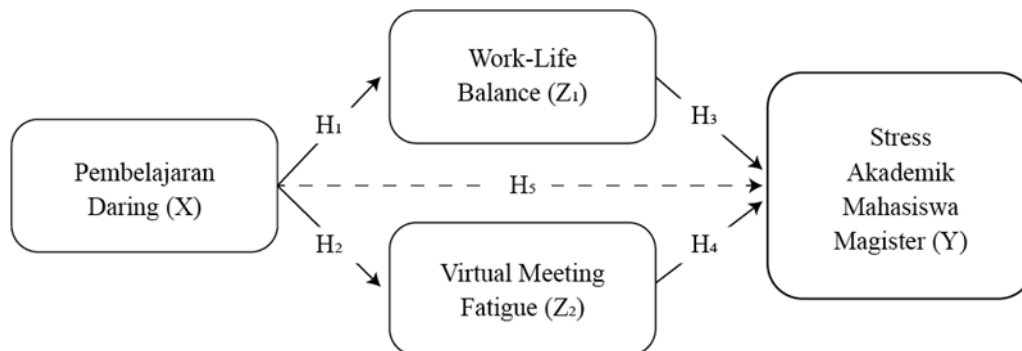
H3:

Terdapat hubungan secara langsung antara work-life balance dengan stres akademik mahasiswa Magister Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran.

H4:

Terdapat hubungan secara langsung antara virtual meeting fatigue dengan stres akademik mahasiswa Magister Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran.

H5: Terdapat hubungan secara tidak langsung antara pembelajaran daring dengan stres akademik mahasiswa Magister Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran.



Gambar 1.1 Model Penelitian

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan datanya yaitu dengan kuesioner online dengan memanfaatkan Google Form sebagai medianya. Alasan peneliti menggunakan teknik pengumpulan data ini adalah karena tidak diperlukannya survei tatap muka yang membutuhkan pendampingan disaat pengisian kuesioner, selain itu juga teknik ini dilakukan mengingat adanya himbauan dari pemerintah untuk tidak beraktifitas di luar rumah demi mengurangi resiko penyebaran virus COVID-19.

Dalam mengukur variabel pembelajaran daring (X) peneliti menggunakan 3 item dari Purniawan dan Sumarni (2020), kemudian untuk mengukur work-life balance (Z1) peneliti menggunakan 7 item

dari Hayman (2005), untuk mengukur virtual meeting fatigue (Z2) peneliti menggunakan 5 item dari Fauville (2021), dan untuk mengukur stres akademik (Y) peneliti menggunakan 10 item dari Lakaev (2009), kemudian dilakukan sedikit modifikasi dalam instrumen penelitian ini demi mengukur stres akademik akibat pembelajaran daring di masa COVID-19.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) tingkat magister angkatan 2020 dan 2021 Universitas Padjadjaran yang berjumlah 98 orang, di mana mahasiswa angkatan 2020 berjumlah 61 dan mahasiswa angkatan 2021 berjumlah 38 orang, namun dikarenakan peneliti tergabung di dalam mahasiswa angkatan 2021, maka jumlah mahasiswa angkatan 2021 yang diambil berjumlah 37 orang.

Tabel 2.1. Populasi Penelitian

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2020	61
2021	67
Total Populasi	98

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling non-probabilitas. Menurut Sugiyono (2017) teknik ini adalah teknik yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini adalah dengan metode sensus atau sampling jenuh di mana menurut Sugiyono (2017) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel yang menggunakan seluruh populasi penelitian sebagai sampel. Metode sensus digunakan di dalam penelitian ini dikarenakan seperti yang disampaikan oleh Arikunto (2012) bahwa jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka baiknya mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Selain karena populasi

yang relatif kecil, metode ini juga digunakan jika populasi mudah untuk dijangkau. Sehingga berdasarkan teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 98 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat magister FIKOM Unpad gelombang 1 dan 2 dari angkatan 2020, dan gelombang 1 dari angkatan 2021 yaitu berjumlah 98 orang. Berdasarkan temuan yang ada dapat dilihat bahwa mayoritas responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 60 orang atau 61,2% kemudian responden laki-laki sebanyak 38 orang atau 38,3%, yang ma-

Tabel 3.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	38	38.8%
Perempuan	60	61.2%
Total	98	100%

Selanjutnya dilihat berdasarkan rentang usia responden pada tabel 3.2 ditemukan bahwa mayoritas dari responden berusia antara 20-25 tahun yaitu

Tabel 3.2 Responden Berdasarkan Rentang Usia

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
20-25 tahun	49	50%
26-30 tahun	25	25.5%
31-35 tahun	16	16.3%
36-40 tahun	4	4.1%
>40 tahun	4	4.1%
Total	98	100%

Jika dilihat berdasarkan pada tingkat frekuensi *virtual meeting* responden dalam seminggu, ditemukan bahwa 74 orang atau 75,5% dari keseluruhan re-

sponden melakukan *virtual meeting* sebanyak lebih dari 3 kali dalam seminggu, di mana selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3 Responden Berdasarkan Frekuensi *Virtual Meeting* dalam Seminggu

Frekuensi <i>Virtual Meeting</i> dalam Seminggu	Frekuensi	Persentase
<1 kali	3	3.1%
1 kali	0	0.0%
2 kali	9	9.2%
3 kali	12	12.2%
>3 kali	74	75.5%
Total	98	100%

Selanjutnya peneliti mencoba mengelompokkan responden berdasarkan status pekerjaannya, dan ditemukan bahwa 56 orang atau 57,1% responden saat

ini bekerja sambil berkuliah, dan sisanya atau 42 orang (42,9%) hanya fokus untuk kuliah saja, di mana hasil ini dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4 Responden Berdasarkan Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Bekerja Sambil Kuliah	56	57.1%
Fokus Kuliah Saja	42	42.9%
Total	98	100%

Kemudian dari 56 orang responden yang bekerja, 55,4% di antaranya adalah pekerja dengan sistem work from office atau bekerja di kantor, dan 44,6% nya

lagi bekerja dengan sistem work form home atau bekerja di rumah, yang mana dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5 Responden Berdasarkan Sistem Kerja

Sistem Kerja	Frekuensi	Persentase
<i>Work From Home</i>	25	44.6%
<i>Work From Office</i>	31	55.4%
Total	56	100%

Setelah data dikumpulkan, peneliti kemudian melakukan analisis untuk melihat nilai minimal, maksimal, mean, dan standar deviasi (SD) dengan

menggunakan bantuan software SPSS 24, dan temuan dari hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6 Statistik Deskriptif Variabel Stres Akademik

Variabel	N	Minimal	Maksimal	Mean	SD
Stres Akademik	98	19	95	57	12.7

Berdasarkan tabel 3.6 di atas, dapat dilihat bahwa nilai mean dari variabel stres akademik adalah 57, dan memiliki standar deviasi (SD) sebesar 12,7. Agar memudahkan pemaparan pembaha-

san dalam penelitian, peneliti melakukan kategorisasi terhadap skor total yang didapatkan oleh responden dengan menggunakan rumus menurut Azwar (2012) berikut:

Tabel 3.7 Menentukan Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Rumus	Hasil Kategorisasi
Sangat Rendah	$X \leq M - 1.5SD$	$X \leq 37.5$
Rendah	$M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$	$37.5 < X \leq 50.65$
Sedang	$M - 0.5SD < X \leq M + 0.5SD$	$50.65 < X \leq 63.35$
Tinggi	$M + 0.5SD < X \leq M + 1.5SD$	$63.35 < X \leq 76.05$
Sangat tinggi	$M + 1.5SD < X$	$76.05 < X$

Setelah ditentukan masing-masing kategorisasi untuk stres akademik seperti pada tabel 3.7 maka dapat dilihat bahwa tingkat stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori,

yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, lalu dilakukan kategorisasi berdasarkan tingkat stres akademik mahasiswa magister FIKOM Unpad yang dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.8 Tingkat Stres Akademik

Kategori Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	20	20.4%
Rendah	19	19.4%
Sedang	17	17.35%
Tinggi	25	25.5%
Sangat Tinggi	17	17.35%
Total	98	100%

Berdasarkan tabel 3.8 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden atau sebanyak 25,5% responden mengalami stres akademik kategori tinggi, kemudian diikuti dengan stres akademik tingkat sangat rendah dengan 20,4%, stres akademik tingkat rendah sebanyak 19,4%, dan stres akademik tingkat sedang dan sangat tinggi sama-sama berjumlah 17,35% dari keseluruhan responden.

Metode pengolahan data statistik dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode SEM-PLS dengan aplikasi SmartPLS versi 3.2.9, dan sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel 3.9 bahwa nilai Cronbach's Alpha dari setiap variabel > 0.70 dan nilai Compo-

site Reliability dari setiap variabel juga > 0.70 sehingga setiap variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel, kemudian nilai Average Variance Extracted (AVE) dari setiap variabel > 0.50 yang artinya setiap variabel dalam penelitian lulus uji validitas.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

	Cronbach's Alpha	Composite Reliability	Average Variance Extracted
Pembelajaran Daring (X)	0.886	0.928	0.811
Stres Akademik (Y)	0.924	0.936	0.593
<i>Work-Life Balance</i> (Z ₁)	0.857	0.891	0.544
<i>Virtual Meeting Fatigue</i> (Z ₂)	0.881	0.914	0.679

Setelah melakukan uji reliabilitas dan validitas, kemudian dilakukan uji hipotesis dengan melihat hasil dari pengukuran nilai dari Path Coefficients, T-Statistics, dan P-Values yang dapat dilihat pada tabel 3.10 di bawah:

Table 3.10 Nilai Path Coefficients, T-Statistics, dan P-Values

Hubungan antara Variabel	Path Coefficients (β)	Mean	T Statistics	P Values
Pembelajar Daring (X) -> <i>Work-Life Balance</i> (Z ₁)	0.498	0.540	3.097	0.002
Pembelajar Daring (X) -> <i>Virtual Meeting Fatigue</i> (Z ₂)	0.047	0.062	0.223	0.823
<i>Work-Life Balance</i> (Z ₁) -> Stres Akademik (Y)	0.509	0.560	2.523	0.012
<i>Virtual Meeting Fatigue</i> (Z ₂) -> Stres Akademik (Y)	0.444	0.425	2.151	0.032
Pembelajar Daring (X) -> Stres Akademik (Y)	0.274	0.327	1.539	0.124

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 3.10 ini ditemukan bahwa pembelajaran daring (X) memiliki hubungan secara langsung dengan work-life balance (Z₁) ($\beta=0.498$, $T=3.097$, $P=0.002$) yang artinya H1 diterima, lalu work-life balance (Z₁) juga memiliki hubungan secara langsung dengan stres akademik

(Y) ($\beta=0.509$, $T=2.523$, $P=0.012$) yang artinya H3 diterima, dan virtual meeting fatigue (Z₂) memiliki hubungan secara langsung dengan stres akademik (Y) ($\beta=0.444$, $T=2.151$, $P=0.032$) yang artinya H4 diterima. Namun, pembelajaran daring (X) tidak memiliki hubungan secara langsung dengan virtual meeting

fatigue (Z2) ($\beta=0.047$, $T=0.223$, $P=0.823$) yang artinya H2 ditolak, dan pembelajaran daring (X) tidak memiliki hubungan secara tidak langsung dengan stres akademik (Y) ($\beta=0.047$, $T=0.223$, $P=0.823$) yang artinya H5 ditolak. Sehingga, berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang sudah dipaparkan, dapat dilihat bahwa terdapat 3 hipotesis yang berhasil diterima dalam penelitian ini, yaitu H1, H3, dan H4. Namun, terdapat 2 hipotesis yang ditolak yaitu H2 dan H5.

Seperti yang disampaikan oleh Barseli (2017), bahwa stres akademik adalah stres yang dialami oleh pelajar atau khususnya mahasiswa perguruan tinggi yang mana stres ini berada dalam ruang lingkup akademik, atau stres akademik juga bisa diartikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan akademiknya.

Meskipun pembelajaran daring merupakan salah satu penerapan teknologi informasi dan komunikasi dalam ruang lingkup pendidikan, namun ternyata sistem pembelajaran dengan memanfaatkan media daring ini memberikan dampak berupa stres akademik kepada mahasiswa.

Hal ini dapat dilihat pada temuan yang ada bahwa dalam penerapan sistem

pembelajaran daring dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi yang ada mayoritas mahasiswa magister Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran mengalami stres akademik kategori tingkat tinggi, yaitu sebanyak 25,5% atau 25 orang, kemudian diikuti dengan stres akademik tingkat sangat rendah dengan 20,4% atau sebanyak 20 orang, stres akademik tingkat rendah sebanyak 19,4% atau sebanyak 19 orang, dan stres akademik tingkat sedang dan sangat tinggi sama-sama berjumlah 17,35% atau masing-masing sebanyak 17 orang. Artinya selama proses pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 ini banyak mahasiswa yang merasakan stres akademik yang tinggi. Hal ini sebagaimana yang ditemukan oleh Lubis, Ramadhani, & Rasyid (2021), bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Sehingga dapat dikatakan bahwa meskipun pembelajaran daring merupakan pemanfaatan media digital dalam ruang lingkup pendidikan namun pada kenyataannya hal ini menimbulkan dampak berupa stres pada mahasiswa.

Dengan melihat kondisi saat ini di mana adanya pandemi COVID-19 di Indonesia yang akhirnya memunculkan

kebijakan sistem pembelajaran daring tentu saja pada akhirnya menuntut mahasiswa untuk dapat lebih aktif dan mandiri dalam belajar. Akibat dari hal tersebut juga akhirnya terdapat keterbatasan mahasiswa dalam berinteraksi dengan tenaga pendidik dalam proses pembelajaran secara daring yang mana dapat mengurangi keefektifan komunikasi antara mahasiswa dan tenaga pendidikan terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sebagaimana temuan yang peneliti dapatkan di mana 37,8% responden merasa sulit memahami materi dari tenaga pendidik dengan baik selama pembelajaran daring. Temuan ini pun sejalan dengan penelitian dari Andiarna & Kusumawati (2020) di mana ditemukan bahwa 66% dari respondennya merasa bahwa pembelajaran daring dirasa tidak atau masih belum efektif, sehingga dari ketidakpuasan mahasiswa selama berjalannya sistem pembelajaran daring ini mengakibatkan berat dan sulitnya mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan. Selain itu Widiyono (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa pembelajaran daring dalam proses pelaksanaannya dirasa kurang optimal jika dilihat dari bagaimana pemahaman materi mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak, sehingga pembelajaran daring dinilai masih kurang efektif.

Dari sini bisa dilihat bahwa masih kurangnya efektivitas komunikasi dalam praktik pembelajaran daring yang dirasakan oleh mahasiswa, seperti yang disampaikan oleh Masdul (2018) bahwa komunikasi dalam pembelajaran dikatakan efektif jika materi pembelajaran dapat diterima dan dipahami oleh peserta didik. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh Lanani (2013) bahwa komunikasi yang efektif dalam proses belajar mengajar sangat berdampak pada tingkat keberhasilan pencapaian tujuan.

Hal ini juga selaras dengan temuan yang ada dalam penelitian ini, di mana 75,6% responden merasa bahwa ada terlalu banyak penugasan selama pembelajaran daring. Tekanan akademik berupa banyaknya penugasan yang didapatkan mahasiswa juga didapati pada penelitian Watnaya (2020), di mana sebanyak 47% mahasiswa merasa bahwa sejak pembelajaran daring diterapkan tugas yang diberikan kepada mereka lebih banyak dibandingkan saat masih dengan sistem pembelajaran luring. Adanya tekanan akademik berupa banyaknya penugasan ini pada akhirnya dapat menjadi pemicu timbulnya stres akademik mahasiswa, seperti temuan dari PH (2020) dalam penelitiannya yang melihat bahwa sebanyak 70,29% mahasiswa menganggap banyaknya penugasan khususnya

selama diterapkannya sistem pembelajaran daring merupakan faktor utama yang menyebabkan stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini berfokus kepada mahasiswa magister, hal ini dikarenakan menurut peneliti mahasiswa magister merupakan mahasiswa yang rata-rata sudah dewasa sehingga beberapa mahasiswa merupakan mahasiswa yang kuliah dan juga sekaligus bekerja, bisa dilihat pula pada tabel 3.4 bahwa 57,1% responden merupakan mahasiswa yang kuliah dan bekerja, sehingga perlu dilihatnya bagaimana pengaruh work-life balance mahasiswa dalam pembelajaran daring dan apakah terdapat hubungan dengan stres akademik mereka, di mana work-life balance tentu saja berkaitan dengan bagaimana manajemen waktu mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik dan tanggung jawabnya yang lain. Sebagaimana yang sudah dipaparkan oleh peneliti pada tabel 3.10 bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring dan work-life balance ($P=0.002$), dan juga terdapat hubungan antara work-life balance dan stres akademik mahasiswa magister ($P=0.012$). Temuan ini sejalan dengan hasil dari penelitian Finanda (2019) yang menyatakan bahwa work-life balance secara positif dan signifikan memiliki

pengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa. Selain itu Himmah & Shofiah (2021) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik. Selain itu penelitian dari Vinahapsari & Rosita (2020) juga menemukan bahwa pelatihan manajemen waktu memiliki pengaruh secara negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang juga sekaligus karyawan full time.

Fauville (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Zoom Exhaustion & Fatigue Scale" menjelaskan bahwa kelelahan saat melakukan atau setelah melakukan virtual meeting disebut dengan Zoom Fatigue. Berdasarkan temuan dari penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara virtual meeting fatigue dan stres akademik ($P=0.032$). Selain itu peneliti juga melakukan analisis dengan mengkategorisasikan tingkatan virtual meeting fatigue yang dialami mahasiswa magister FIKOM Universitas Padjadjaran menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami virtual meeting fatigue tingkat tinggi dengan persentase 52% atau sebanyak 51 orang, kemudian disusul dengan virtual meeting fatigue tingkat rendah 37,8% atau sebanyak 37 orang,

dan virtual meeting fatigue tingkat tinggi dengan 10,2% atau sebanyak 10 orang,

Tabel 3.11 Tingkatan Virtual Meeting Fatigue Responden

Kategori <i>Virtual Meeting Fatigue</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	10.2%
Sedang	37	37.8%
Tinggi	51	52.0%
Total	98	100%

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Pustikasari & Fitriyanti (2021) yang menemukan bahwa pembelajaran daring menggunakan media zoom mengakibatkan stres dan kelelahan pada mahasiswa. Bahkan penelitian juga menyatakan bahwa pembelajaran dengan aplikasi zoom empat kali lebih mengakibatkan stres dibandingkan penggunaan media pembelajaran daring lain seperti Google Classroom atau Whatsapp.

Terjadinya kelelahan karena virtual meeting atau zoom fatigue ini juga bisa diakibatkan oleh frekuensi virtual meeting yang dilakukan mahasiswa, di mana peneliti menemukan bahwa mayoritas responden melakukan virtual meeting lebih dari tiga kali dalam seminggu. Temuan ini didukung dengan hasil penelitian dari Putri, et al (2020) yang menyatakan bahwa frekuensi pembelajaran jarak jauh atau daring berhubungan juga dengan tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan temuan ini dapat dilihat

bahwa proses dan metode penerapan media komunikasi dalam sistem pembelajaran daring masih dirasa kurang, hal ini dikarenakan banyaknya mahasiswa yang merasa kelelahan saat pembelajaran daring dengan virtual meeting.

C. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 98 mahasiswa tingkat magister Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran yang melaksanakan pembelajaran secara daring akibat pandemi COVID-19 dapat disimpulkan bahwa selama pembelajaran daring mayoritas mahasiswa magister Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran mengalami stres akademik tingkat tinggi.

Selanjutnya berdasarkan temuan yang ada dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring dengan work-life balance, lalu terdapat hubungan yang

signifikan juga antara work-life balance dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat magister Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran yang melaksanakan pembelajaran secara daring akibat pandemi COVID-19, kemudian juga terdapat hubungan yang signifikan antara virtual meeting fatigue dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat magister Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran yang melaksanakan pembelajaran secara daring akibat pandemi COVID-19, di mana mayoritas mahasiswa tingkat magister Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran mengalami virtual meeting fatigue tingkat tinggi.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti berharap pada penelitian-penelitian selanjutnya agar dapat lebih mengkaji terkait dengan pembelajaran daring dan stres akademik khususnya dalam kaitannya dengan komunikasi dan pemanfaatan media digital dalam proses pembelajaran, hal ini dikarenakan masih kurangnya kajian terkait dengan pembelajaran daring dan dampaknya dalam ruang lingkup studi komunikasi.

Selanjutnya, melalui penelitian ini peneliti berharap universitas selaku lembaga

No. SK Akreditasi Ristekdikti : 34/E/KPT/2018

pendidikan dapat mengevaluasi kembali terkait dengan cara mengajar dalam penerapan sistem pembelajaran daring dan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik mahasiswa khususnya dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat magister.

Salah satu yang perlu diperhatikan adalah bagaimana cara agar komunikasi dalam pembelajaran dapat lebih efektif. Kemudian universitas selaku lembaga pendidikan juga harus bisa memperhatikan faktor terkait penugasan yang terlalu banyak selama pembelajaran daring, karena hal ini dapat menjadi faktor munculnya stres akademik mahasiswa. Lalu demi mengatasi adanya stres akademik mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat magister diharapkan dapat lebih mampu mengelola work-life balance antara tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan agar tidak saling memicu stres. Selain itu lembaga pendidikan dalam proses pembelajaran daring dapat lebih memanfaatkan media yang lebih interaktif selain pertemuan secara virtual yang terus menerus agar tidak terjadi kelelahan atau virtual meeting fatigue mahasiswa.

E. DAFTAR PUSTAKA

Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online

DOI:<https://doi.org/10.17509/e.v1i1.41190>

- Learning amid the COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45-51. doi:<https://doi.org/10.33902/JPSP.2020261309>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konselin dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. doi:<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), 1-5. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Darmawan, A., Silviandari, I., Susilawati, I. (2015). Hubungan Burnout dengan Work-Life Balance pada Dosen Wanita. *Jurnal Mediapsi*. 1(1), 28-39.
- de la Fuente, J., Pachón-Basallo, M., & Santos, F. H. (2021). How Has the COVID-19 Crisis Affected the Academic Stress of University Students? The Role of Teachers and Students. *Frontiers in Psychology*, 12(626349), 1-16. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626340>
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya
- Dewi, S. N. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)*, 12(2), 87-93.
- Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 1-10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100119>
- Finanda, D. (2019). Pengaruh Stres sebagai Variabel Moderator dalam Hubungan antara Work-Life Balance dan Kinerja Akademik (Studi pada Mahasiswa Magister Management Fakultas Ekonomi Universitas DOI:<https://doi.org/10.17509/e.v1i1.41190>

- Andalas). Tesis. Padang: Universitas Andalas.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89. doi:<https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Garrison, D. R., & Cleveland-Innes, M. (2005). Facilitating Cognitive Presence in Online Learning: Interaction Is Not Enough. *American Journal of Distance Education*, 19(3), 133-148. doi:https://doi.org/10.1207/s15389286ajde1903_2
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The Relation Between Work–Family Balance and Quality of Life. *Journal of Vocational Behavior*, 510–531.
- Hayman, J. (2005). Psychometric Assessment of an Instrument Designed to Measure Work Life Balance. *Research and Practice in Human Resource Management*, 13(1), 85-91.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1 (01).
- Kuntardi, D. V. S. (2021). Zoom fatigue dan keberfungsian sosial di kalangan mahasiswa. *Jurnal Publisitas*, 7(2), 72-79.
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 19(1), 56-70. doi:<https://doi.org/10.1375/ajgc.19.1.56>
- Lanani, K. (2013). Belajar berkomunikasi dan komunikasi untuk belajar dalam pembelajaran matematika. *Infinity Journal*, 2(1), 13-25.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Masdul, M. R. (2018). Komunikasi pembelajaran. *IQRA Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 13 (2), 1-9.
- Nambiar, D. (2020). The impact of online learning during COVID-19: students' and teachers' perspective. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 783-793. doi:<https://doi.org/10.25215/0802.094>

- 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. doi:<https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Purniawan, & Sumarni, W. (2020). Analisis Respon Siswa Pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 784-789.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan pembelajaran jarak jauh dan gangguan somatoform dengan tingkat stres mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45. doi: <http://dx.doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25-37. doi: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2021, September 16). Peta Sebaran. Retrieved September 16, 2021, from covid19.go.id: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-56. doi:10.1177/0734282910394976
- Szpunar, K. K., & Schacter, D. L. (2013). Mind Wandering and Education: From the Classroom to Online Learning. *Frontiers in Psychology*, 4(495), 1-7. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00495>
- Vinahapsari, C. A., & Rosita, R. (2020). *Pelatihan Manajemen Waktu Pada*

Stres Akademik Karyawan Penuh Waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 6 (1), 20-28. doi:<https://doi.org/10.30873/jbd.v6i1.1668>

Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(1168), 1-8. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>

Watnaya, A. K. (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. doi:<https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>

Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 167-177. doi:<https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>