



Stres pada Mahasiswa STT Cipanas: Perbandingan antara Pembelajaran Tatap Muka dan Daring

Martin Elvis

Sekolah Tinggi Teologi Cipanas

martin.elvis@gmail.com

Dennie Olden Frans

Sekolah Tinggi Teologi Cipanas

dennie.frans@gmail.com

Gustaf Redolof Yahya Rame

Sekolah Tinggi Teologi Cipanas

gustaf.ryrame@gmail.com

Abstract

In dealing with the impact of the COVID-19 pandemic, Cipanas Theological Seminary students must adapt to changes in the Distance Learning process. This has an impact on student academic stress. The study was conducted on 43 (semester 3 and semester 5) students of STT Cipanas as participants to see the difference in academic stress levels between students who have studied face-to-face with students who take distance learning. To obtain data on differences in stress levels between face-to-face lectures and distance learning, researchers used the Academic Stress Scale measuring instrument which has been translated in Awaludin's research (2015). This instrument has been modified by Setiadi, et al (2020). With the analysis technique of Independent Samples T-Test and Paired Sample T-Test. 1) The academic stress level of 3rd-semester students during distance learning is significantly higher than 5th semester. 2) The level of academic stress of 5th-semester students during distance learning is significantly higher than in face-to-face learning. Although the COVID-19 pandemic is not certain to be completed in a short time, the institution can use the results of this research to develop learning designs that minimize academic stress on students in distance learning.

Key Words: Academic stress, COVID-19 pandemic, distance learning, face-to-face learning



Abstrak

Dalam menghadapi dampak pandemi COVID-19, mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Cipanas harus beradaptasi terhadap perubahan proses Pembelajaran Jarak Jauh. Hal ini berdampak pada stres akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan terhadap 43 mahasiswa (semester 3 dan semester 5) STT Cipanas sebagai partisipan untuk melihat perbedaan tingkat stres akademik di antara mahasiswa yang pernah kuliah tatap muka dengan Mahasiswa yang mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh. Untuk memperoleh data perbedaan tingkat stres antara kuliah tatap muka dan pembelajaran jarak jauh, peneliti menggunakan alat ukur *Academic Stres Scale* yang sudah diterjemahkan dalam penelitian Awaludin (2015). Instrumen ini telah dimodifikasi oleh Setiadi, dkk (2020). Dengan Teknik analisis *Independent Samples T-Test* dan *Paired Sample T-Test*. 1) Tingkat stres akademik mahasiswa semester 3 selama pembelajaran Jarak Jauh lebih tinggi dari semester 5 secara signifikan. 2) Tingkat stres akademik mahasiswa semester 5 selama pembelajaran Jarak Jauh lebih tinggi dari Pembelajaran Tatap Muka secara signifikan. Walaupun pandemi COVID-19 belum pasti selesai dalam waktu cepat namun pihak institusi dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menyusun rancangan pembelajaran yang meminimalkan stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh.

Kata-kata Kunci: Pandemi COVID-19, Pembelajaran jarak jauh, Pembelajaran tatap muka, Stres akademik.

I. Pendahuluan

STT Cipanas adalah sekolah tinggi teologi yang berlokasi di Jawa Barat Kecamatan Cipanas, yang mempunyai program studi Sarjana Teologi, Magister Teologi, dan Doktor Teologi. Memiliki jumlah mahasiswa prodi Sarjana Teologi sebanyak 104 orang, yang berasal dari berbagai daerah dan denominasi gereja di Indonesia. (antara lain: Medan, Jambi, Palembang, Lampung, Riau, Mentawai, Sulawesi Utara, Balikpapan, Sumba, NTT, Papua, dan berbagai daerah lainnya) Sebelum pandemi COVID-19, mahasiswa prodi sarjana teologi semuanya tinggal di asrama dan mengikuti perkuliahan tatap muka. Sejak masa pandemi COVID-19 pada bulan Maret 2020, perkuliahan di STTC dilaksanakan secara daring sesuai kalender akademik dan peraturan pemerintah yang telah ditetapkan, namun dalam perkuliahan secara daring, mahasiswa semester 3 sama sekali belum pernah mengikuti kuliah tatap muka dan tinggal di asrama kampus, sedangkan mahasiswa semester 5 pernah tinggal di asrama kampus dan pernah mengikuti kuliah tatap muka. Mahasiswa semester 3 dan semester 5 diperkirakan mengalami stres dalam proses pembelajaran daring sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang

pernah kuliah tatap muka dan yang belum pernah kuliah tatap muka mempunyai perbedaan tingkat stres.

Hingga saat ini perbedaan tingkat stres antara mahasiswa semester 3 dan semester 5 dalam proses perkuliahan daring belum diketahui, oleh sebab itu, penelitian tingkat stres mahasiswa semester 3 dan 5 dibutuhkan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mahasiswa STT Cipanas mengalami stres dan jika ada berapa besar tingkat stresnya. Mengapa penting untuk meneliti tingkat stres mahasiswa? Kemeny memberikan penjelasan bahwa:¹

Pengalaman hidup yang penuh tekanan (stres) dapat memiliki efek yang signifikan pada berbagai sistem fisiologis, termasuk sistem saraf otonom, sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, dan sistem kekebalan tubuh. Hubungan ini bisa dua arah; misalnya, produk sel kekebalan dapat bekerja di otak, mengubah suasana hati dan kognisi, berpotensi berkontribusi terhadap depresi. Meskipun perubahan fisiologis akut mungkin adaptif dalam jangka pendek, provokasi kronis atau berulang dapat mengakibatkan kerusakan kesehatan.

Sebuah penelitian hasil tinjauan pustaka terhadap 10 jurnal, yang terdiri dari empat jurnal nasional dan enam jurnal internasional, menyimpulkan sebagai berikut:²

Pandemi COVID-19 beserta dampak-dampak yang menyertainya telah menjadi sebuah beban yang menimbulkan stres dan kecemasan bagi mahasiswa. Angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%.

Ada sebuah penelitian mengatakan bahwa usia 18-20 dan mahasiswi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi selama Pandemi COVID-19 ini.³ Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa gender dan usia 18-20 mempunyai pengaruh tingkat stres yang

¹ Kemeny, M. E. (2003). *The Psychobiology of Stress. Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 124–129. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01246>

² Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19*. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123.

³ Aslan H, Pekince H. *Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels*. *Perspect Psychiatr Care* 2021;57:695–701. <https://doi.org/10.1111/ppc.12597701>



lebih tinggi. Sebuah artikel dari Turki yang dipublikasikan dalam sebuah jurnal mengatakan dalam kesimpulan penelitiannya:⁴

Studi kami membuktikan bahwa siswa-siswa stres yang dirasakan tinggi, kecemasan umum ringan, dan kepuasan hidup yang rendah. Lebih dari separuh siswa memenuhi kriteria diagnostik gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) sebesar (52%) dan depresi (63%). Siswa perempuan dan siswa yang tidak aktif secara fisik memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Kesimpulan yang diperlihatkan dalam studi tersebut adalah gender mempunyai tingkat stres yang berbeda.

Meskipun demikian, ada hasil survei Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dari Universitas Indonesia sebagai berikut:⁵

Responden survei tersebut terdiri dari 18.923 mahasiswa dan 1.610 dosen dari 14 Fakultas, Sekolah Ilmu Lingkungan, Sekolah Kajian Strategik dan Global, dan Program Pendidikan Vokasi. Berdasarkan data hasil survei terhadap total 20.533 responden tersebut per 15 April 2021, mayoritas mahasiswa dan dosen UI memilih metode pembelajaran bauran (*blended-learning*) untuk diterapkan pada Semester Gasal Tahun Akademik 2021/2022, dibandingkan metode pembelajaran yang tatap muka penuh maupun pembelajaran daring penuh. Secara rinci, hasil survei menunjukkan bahwa 9.083 (48%) mahasiswa memilih KBM Bauran dan 5.298 (28%) mahasiswa memilih KBM daring penuh, sedangkan pembelajaran tatap muka penuh menjadi opsi yang paling sedikit dipilih, yaitu hanya 4.542 (24%) mahasiswa. Dari survei terhadap para dosen UI, dari 1.610 responden yang mengisi, 982 responden (61%) memilih *blended-learning*, kemudian pembelajaran daring penuh sebanyak 483 responden (30%), sedangkan pembelajaran tatap muka penuh hanya dipilih oleh sisanya (9%).

Kesimpulan dari hasil penelaahan di atas adalah pembelajaran tatap muka penuh menjadi opsi yang paling sedikit dipilih.

⁴ Aslan, I.; Ochnik, D.; Çınar, O. *Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 8961. <https://doi.org/10.3390/ijerph1723896>

⁵ Akmal. *Hasil Survei UI, Dosen dan Mahasiswa UI Pilih Metode Pembelajaran Bauran untuk Semester Depan*. <https://www.ui.ac.id/hasil-survei-ui-dosen-dan-mahasiswa-ui-pilih-metode-pembelajaran-bauran-untuk-semester-depan/> (diakses tgl. 11 Oktober 2021)

Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia berdampak pada semua lapisan masyarakat. Salah satu akibat pandemi yang dirasakan sebagian besar masyarakat, termasuk mahasiswa adalah stres. Dalam berbagai situasi, setiap orang akan mengalami stres. Sebenarnya, stres adalah reaksi normal terhadap tekanan sehari-hari, tetapi bisa menjadi tidak sehat jika mengganggu fungsi Anda sehari-hari.⁶ Fink mengatakan, stres dapat didefinisikan sebagai ancaman nyata atau yang ditafsirkan terhadap integritas fisiologis individu yang menghasilkan respons fisiologis dan/atau perilaku. Dalam biomedis, stres sering mengacu pada situasi di mana *adrenal glucocorticoids* dan *catecholamines* meningkat karena suatu pengalaman. Stres juga merupakan pengalaman subjektif yang mungkin atau mungkin tidak sesuai dengan respons fisiologis, dan kata stres banyak digunakan dalam bahasa mungkin sebagai bagian dari percakapan sehari-hari. Ada "stres baik" dan "stres buruk", dan orang-orang membicarakan stres buruk sebagai "stres".⁷

Seaward mengatakan, stres didefinisikan sebagai: pengalaman ancaman yang dirasakan (nyata atau imajiner) terhadap kesejahteraan mental, fisik, atau spiritual seseorang, yang dihasilkan dari serangkaian respons dan adaptasi fisiologis.⁸ Sedangkan Fisher mengatakan, stres menimbulkan masalah, karena melibatkan ketidaksesuaian antara kenyataan atau keadaan dunia dan apa yang diinginkan. Ini adalah pendekatan yang didasarkan pada prinsip-prinsip homeostasis; stres menciptakan kondisi ketidakseimbangan. Individu berusaha untuk memperbaiki ini dan mengembalikan keseimbangan. Dikatakan bahwa dalam teori ini harus mengarah pada tanggapan strategis karena unsur-unsur situasi menentukan berbagai kemungkinan tindakan yang dapat diambil.⁹

II. Metode

Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian kuantitatif, dengan partisipan adalah mahasiswa yang sedang menjalani kuliah jarak jauh (*online*), semester 3 dan semester 5, total berjumlah 37 mahasiswa, dengan umur antara 18 hingga 22 tahun. Partisipan dalam penelitian ini berasal dari Sekolah Tinggi Teologi Cipanas, Jawa Barat.

⁶ Stress. *American Psychological Association*, 2020 <https://www.apa.org/search?query=stress> (diakses 2 Desember 2021)

⁷Fink George, Ed. *Stress Science: Neuroendocrinology* (Oxford: Elsevier Inc., 2010), 11. ISBN: 9780123750662

⁸ Seaward, Brian Luke. *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well Being*. 9th (Colorado: Jones & Bartlett Learning, 2018), 2. ISBN: 9781284126266

⁹ Fisher, Shirley. *Stress and Strategy* (London: Routledge, 2016), 4. <https://doi.org/10.4324/9781315627212>

Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* untuk memudahkan partisipan dalam mengisi dan memudahkan dalam pengolahan data. Desain penelitian yang digunakan adalah *ex-post facto research*, yaitu data yang diambil apa adanya, tidak diadakan manipulasi data. Alat ukur yang digunakan berupa *Academic Stres Scale* yang sudah diterjemahkan dalam penelitian Awaludin.¹⁰ Instrumen ini telah dimodifikasi oleh Setiadi, dkk.¹¹ yang membandingkan antara kondisi pembelajaran saat tatap muka di kelas dengan kondisi pembelajaran jarak jauh untuk mahasiswa di Universitas Indonesia. Kuesioner versi Setiadi dkk ini kemudian dimodifikasi sesuai konteks STT Cipanas dan dipakai untuk membandingkan antara pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran jarak jauh. Seluruhnya ada 29 pertanyaan. Contohnya adalah: “Bagaimana perasaan Anda ketika dosen memberikan tugas yang sangat banyak?”. Pertanyaan dijawab berdasarkan kondisi saat pembelajaran tatap muka ataupun PJJ. Skala yang digunakan adalah interval dan menggunakan skala *likert* 1 hingga 5 dengan keterangan sebagai berikut: 1 = Tidak stres, 2 = Stres ringan, 3 = Stres sedang, 4 = Stres berat, dan 5 = Stres sangat berat (parah).

III. Hasil dan Pembahasan

Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan *Independent Samples T-Test* dan *Paired Samples T-Test*.

Hasil Pengolahan Data dengan Aplikasi Jamovi¹²

Tabel 1. Hasil *Independent Samples T-Test*

		Independent Samples T-Test		
PJJ	<i>Student's t</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
		-1.13	35.0	0.867

Note. $H_a 3 > 5$

Assumptions

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

¹⁰ Awaludin, Ijang. (2015). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Program Beasiswa Pengembangan Diri (Beastudi Etos) Wilayah Jakarta dan Bogor (Skripsi)*. Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat.

¹¹ Setiadi, Gunawan dkk. *Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada Saat Kondisi Pembelajaran Tatap Muka dengan Kondisi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Indonesia*. 2020.

¹² The jamovi project (2021). jamovi. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>

Independent Samples T-Test				
	<i>f</i>	<i>df</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
PJJ	0.787	1	35	0.381

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Analisis Data:

Tingkat stres akademik mahasiswa semester 3 selama pembelajaran Jarak Jauh lebih tinggi dari semester 5 secara signifikan pada $t(99) = (-1.13)$, $p < 0.05$, *one-tail*.

Tabel 2. Hasil *Paired Samples T-Test*

			<i>statistic</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Mean difference</i>	<i>SE difference</i>
AE	BK	Student's t	-2.33	17.0	0.032	-6.61	2.84

Descriptives

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>
AE	18	92.1	92.0	18.2	4.28
BK	18	98.7	99.5	16.0	3.77

Analisis Data:

Tingkat stres akademik mahasiswa semester 5 selama pembelajaran Jarak Jauh lebih tinggi dari Pembelajaran Tatap Muka secara signifikan pada $t(99) = (-2.33)$, $p < 0.05$, *one-tail*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa: 1) Tingkat stres akademik mahasiswa semester 3 selama pembelajaran Jarak Jauh lebih tinggi dari semester 5 secara signifikan. 2) Tingkat stres akademik mahasiswa semester 5 selama pembelajaran Jarak Jauh lebih tinggi dari Pembelajaran Tatap Muka secara signifikan. Hasil ini didukung dengan penelitian Setiadi dkk. dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang juga menunjukkan bahwa stres akademik, pada mahasiswa ditemukan semakin meningkat pada saat PJJ. Dengan demikian proses pembelajaran jarak jauh merupakan indikator utama bagi meningkatnya stres pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian Setiadi dkk. bahwa kondisi PJJ berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan oleh institusi,

khususnya dalam bidang pendidikan untuk melakukan peninjauan ulang rancangan pembelajaran yang berhubungan dengan pembelajaran jarak jauh. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menolong mahasiswa untuk menyadari dampak peningkatan stres pada saat pembelajaran jarak jauh, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan manajemen stresnya. Akan tetapi, terdapat beberapa limitasi pada penelitian ini. Penelitian ini tidak menggunakan kaji etik, sehingga penyebaran kuesioner dilakukan secara terbatas dan sampel yang didapat dari mahasiswa semester 3 dan semester 5 Sekolah Tinggi Teologi Cipanas. Tujuan Penelitian ini juga hanya mau melihat adanya perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa dan tidak melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Goldberger dan Breznitz mengatakan, meskipun penelitian stres tidak mudah, minat dalam mengatasinya berhasil semakin jelas di lapangan. Pergeseran fokus utama dari konsep kecemasan, yang terutama berkaitan dengan masalah pribadi internal, ke konsep stres, yang pada dasarnya merupakan masalah lingkungan eksternal, perlu dianalisis. Dalam pandangan kami, pergeseran ini menunjukkan kecenderungan penolakan terhadap kesulitan-kesulitan besar dan seringkali tidak terkendali. Pendukung pendekatan baru berpendapat bahwa karena stres disebabkan oleh faktor-faktor "di luar sana", maka hanya perlu memikirkan cara-cara untuk mengubah ciri-ciri stres dari lingkungan dan akan menjadi baik.¹³

Menurut Selhub dalam bukunya tentang manajemen stres mengatakan, stres itu sendiri alami dan perlu karena itu memotivasi Anda untuk mengambil tindakan ketika ada semacam ancaman terhadap keadaan keseimbangan Anda itu datang. Masalahnya adalah ketika stres memicu emosi negatif, emosi negatif dapat memengaruhi Anda dan membuat hubungan pendek otak Anda dan intelektual Anda sehingga menyebabkan Anda jatuh ke dalam perilaku yang sering menyakiti orang lain atau untuk dirimu sendiri. Semakin dalam rasa sakit Anda, semakin kuat emosi negatif Anda, dan semakin besar reaksi negatifnya. Mencoba menghentikan reaksi sering kali mendekati tidak mungkin, seperti mencoba menghentikan menggigil ketika di luar dingin. Oleh sebab itu memerlukan manajemen stress.¹⁴

Menghadapi isolasi dan karantina yang tiba-tiba, individu dan kelompok kecil dapat bereaksi dengan ketakutan, kecemasan yang dapat menjadi depresi dan putus asa atau marah dan ekspresi lainnya. Tergantung keadaan, masalah isolasi atau karantina

¹³ Goldberger, Leo and Shlomo Breznitz. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 2nd ed. (New York: The Free Press, 2010), 5.

¹⁴ Selhub, Eva. *The Stress Management Handbook: A Practical Guide to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups* (New York: Skyhorse Publishing, 2019), 3-4.



dapat menjadi pencetus traumatis bagi individu yang terlibat. Gejala depresi dan kecemasan, sebagian besar, dari reaksi normal hingga situasi yang sangat stres.¹⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Agata Debowska dkk., menunjukkan bahwa, ada peningkatan yang signifikan dalam tingkat depresi saat pandemi sedang berlangsung. mereka juga menemukan bahwa siswa perempuan mendapat skor yang jauh lebih tinggi daripada siswa laki-laki dalam hal depresi, kecemasan, dan stres.¹⁶

Dalam situasi pandemi ini, kita perlu memecahkan masalah secara kreatif, dan melihat pandemi dari perspektif yang berbeda. Gelb mengatakan, kehidupan Leonardo da Vinci adalah contoh dalam pemecahan masalah secara kreatif urutan yang paling tinggi. Prinsip *Curiosita* memberikan kunci utama terhadap metodenya. Itu dimulai dengan rasa ingin tahu yang kuat dan pikiran terbuka, dan dilanjutkan dengan aliran pertanyaan yang diajukan dari perspektif yang berbeda.¹⁷ Huang dkk., mengatakan karena ada begitu banyak sumber daya internet tersedia untuk begitu banyak orang, seringkali tanpa biaya, banyak dosen sekarang mengadopsi praktek membalik kelas. Ini melibatkan menugaskan bacaan dan terkait diskusi di luar kelas, terkadang dalam lingkungan berbasis internet, dan menggunakan waktu kelas untuk melatih siswa menerapkan pengetahuan yang dipelajari di luar kelas pada masalah, terkadang bekerja dalam kelompok kecil. Hal ini memungkinkan dosen untuk menggeser peran dari penyaji informasi utama menjadi pemberi informasi yang konstruktif dan umpan balik yang berarti untuk mengembangkan kompetensi pelajar dan meningkatkan aplikasi dan transfer pengetahuan untuk memecahkan masalah yang bermakna.¹⁸ Kuliah *online* tentu membuat seolah dosen dan mahasiswa mempunyai jarak, kurang terhubung. Gedera dalam penelitiannya mengatakan, pemanfaatan video dalam pembelajaran sangat berguna, video dengan nuansa pribadi cenderung lebih melibatkan siswa dengan pembelajaran mereka. Siswa merasa terhubung dengan guru ketika muncul di video, dibandingkan dengan video di mana guru hanya menyediakan trek audio yang disertai oleh visual. Kehadiran guru,

¹⁵ Huremovic, Damir Ed., *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak* (Switzerland: Springer, 2019), 100.

¹⁶ Debowska, Agata., Beata Horecsy, Daniel Boduszek and Dariusz Dolinski. *A Repeated Cross Sectional Survey Assessing University Students' Stress, Depression, anxiety, and Suicidality in the Early Stages of the COVID-19 Pandemic in Poland* (Cambridge University Press: 02 October 2020) *Psychological Medicine*, First View, pp. 1 – 4 DOI: <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>

¹⁷ Gelb, Michael J. *How to Think Like Leonardo Da Vinci: Seven Step to Genius Every Day* (New York: Bantam Dell, 2004), 87.

¹⁸ Huang, Ronghuai, J. Michael Spector & Junfeng Yang. *Educational Technology: A Primer for the 21st Century* (Singapore: Springer, 2019), 26-27.

elemen kunci dalam mendorong keterlibatan siswa, lebih menonjol dalam video dengan wajah manusia, khususnya dalam makalah yang sepenuhnya online.¹⁹

Nascimbeni dalam kesimpulan penelitiannya mengatakan: Jika kita ingin siswa kita mengembangkan rasa ingin tahu dan pola pikir kritis dan menjadi warga negara yang mandiri, tangguh, dan mandiri, kita membutuhkan pendidik yang dapat berdiskusi secara kritis dengan mereka tentang isu-isu inti dari masyarakat kita yang semakin digital, berjejaring, dan terbuka, membimbing mereka menuju solusi untuk masalah yang baru muncul di zaman kita. Agar hal ini terjadi, kita harus memastikan bahwa pendidik mengembangkan kapasitas untuk menyesuaikan pengalaman mereka dengan lingkungan terbuka dan berjejaring, pada saat yang sama memperoleh seperangkat kompetensi baru. Hanya dengan membangun pengalaman dosen dan pada saat yang sama memperkayanya dengan keterampilan baru, pendidik dapat bertransformasi menjadi aktor yang mampu mengajar secara kompeten dalam lingkungan digital, terbuka, dan berjejaring dan untuk bersama-sama membentuk praktik yang ada dengan peserta didik mereka dengan cara yang aktif dan kritis.²⁰

Sehubungan dengan hasil penelitian di atas, maka institusi, khususnya dalam bidang pendidikan perlu melakukan peninjauan ulang rancangan pembelajaran yang berhubungan dengan pembelajaran jarak jauh. Elvis, dalam penelitiannya mengenai pedagogi di era digital dalam konteks pandemi COVID-19, memberikan rekomendasi: proses belajar mengajar perlu mengadakan perubahan pedagogi sesuai dengan konteks pandemi COVID-19 sehingga walaupun kuliah jarak jauh, namun hubungan tenaga pendidik dan peserta didik tetap terjalin dekat. Dalam melaksanakan penerapan teknologi di era digital, pendidik perlu mempelajari dan memperhitungkan, apakah pedagogi menyesuaikan diri dengan teknologi, atau memakai teknologi untuk menyesuaikan dengan pedagogi. Lebih lanjut dikatakan, apakah kita menjawab tantangan ini sebagai peluang untuk meningkatkan pedagogi di era digital pada saat pandemi ini, atau tetap pada konsep pedagogi yang lama.²¹

IV. Kesimpulan

¹⁹ Gedera, Dilani S.P., Arezou Zalipur Ed. *Video Pedagogy: Theory and Practice* (Singapore: Springer, 2021), 235-236.

²⁰ Burgos, Daniel. Ed. *Radical Solutions and Open Science : An Open Approach to Boost Higher Education* (Singapore: Springer, 2020), 123.

²¹ Elvis, Martin. *Pedagogi di Era Digital dalam Konteks Pandemi Covid-19*. JITPAK, Volume 1, Nomor 1 (Juni 2020): 1-16, DOI: <http://dx.doi.org/10.25278/jitpk.v1i1.472>
<https://ojs.sttjaffray.ac.id/jitpk/article/view/472/pdf>



Setelah melakukan penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat terlihat dengan jelas adanya perbedaan tingkat stres mahasiswa yang terlihat sebagai berikut: 1) Tingkat stres akademik mahasiswa semester 3 selama pembelajaran jarak jauh lebih tinggi dari semester 5 secara signifikan. 2) Tingkat stres akademik mahasiswa semester 5 selama pembelajaran jarak jauh lebih tinggi dari Pembelajaran Tatap Muka secara signifikan.

Melihat perbedaan tingkat stres mahasiswa dalam proses pembelajaran jarak jauh yang signifikan ini, maka diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan oleh institusi, khususnya dalam bidang pendidikan untuk melakukan peninjauan ulang rancangan pembelajaran yang berhubungan dengan pembelajaran jarak jauh. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menolong mahasiswa untuk menyadari dampak peningkatan stres pada saat pembelajaran jarak jauh, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan manajemen stresnya. Penelitian masih memiliki limitasi dimana penelitian hanya dibatasi pada mahasiswa semester 3 dan semester 5 saja.

Kepustakaan

Burgos, Daniel. Ed. *Radical Solutions and Open Science : An Open Approach to Boost Higher Education* (Singapore: Springer, 2020).

Gelb, Michael J. *How to Think Like Leonardo Da Vinci: Seven Step to Genius Every Day* (New York: Bantam Dell, 2004).

Gedera, Dilani S.P., Arezou Zalipur Ed. *Video Pedagogy: Theory and Practice* (Singapore: Springer, 2021).

Goldberger, Leo and Shlomo Breznitz. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 2nd ed. (New York: The Free Press, 2010).

Fink George, Ed. *Stress Science: Neuroendocrinology* (Oxford: Elsevier Inc., 2010).

Fisher, Shirley. *Stress and Strategy* (London: Routledge, 2016).

Huang, Ronghuai, J. Michael Spector & Junfeng Yang. *Educational Technology: A Primer for the 21st Century* (Singapore: Springer, 2019)

Huremovic, Damir Ed., *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak* (Switzerland: Springer, 2019)



Seaward, Brian Luke. *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well Being*. 9th (Colorado: Jones & Bartlett Learning, 2018).

Selhub, Eva. *The Stress Management Handbook: A Practical Guide to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups* (New York: Skyhorse Publishing, 2019).

Jurnal

Aslan H, Pekince H. Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels. *Perspect Psychiatr Care* 2021; 57:695–701.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ppc.12597>
<https://doi.org/10.1111/ppc.12597>

Aslan, I.; Ochnik, D.; Çınar, O. *Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 8961. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>

Debowska, Agata., Beata Horecsy, Daniel Boduszek and Dariusz Dolinski. *A Repeated Cross Sectional Survey Assessing University Students' Stress, Depression, anxiety, and Suicidality in the Early Stages of the COVID-19 Pandemic in Poland* (Cambridge University Press: 02 October 2020) *Psychological Medicine* , First View , pp. 1 – 4
DOI: <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>

Elvis, Martin. *Pedagogi di Era Digital dalam Konteks Pandemi Covid-19*. JITPAK, Volume 1, Nomor 1 (Juni 2020): 1-16.
DOI: <http://dx.doi.org/10.25278/jitpk.v1i1.472>
<https://ojs.sttjaffray.ac.id/jitpk/article/view/472/pdf>

Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2) 2021, 113-123. DOI: <http://dx.doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
<https://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/view/4656>



Kemeny, M. E. (2003). *The Psychobiology of Stress. Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 124–129. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01246>

Internet

Akmal, *Hasil Survei UI, Dosen dan Mahasiswa UI Pilih Metode Pembelajaran Bauran untuk Semester Depan*. 2021. <https://www.ui.ac.id/hasil-survei-ui-dosen-dan-mahasiswa-ui-pilih-metode-pembelajaran-bauran-untuk-semester-depan/> (diakses tgl. 11 Oktober 2021)

The jamovi project (2021). jamovi. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org> (diakses 10 Desember 2021)

Stress. American Psychological Association, 2020
<https://www.apa.org/search?query=stress> (diakses 2 Desember 2021)

Awaludin, Ijang. (2015). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Program Beasiswa Pengembangan Diri (Beastudi Etos) Wilayah Jakarta dan Bogor (Skripsi)*. Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat.
<https://www.lontar.ui.ac.id/detail?id=20411798&lokasi=lokal>

Setiadi, Gunawan dkk. *Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada Saat Kondisi Pembelajaran Tatap Muka dengan Kondisi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Indonesia*. 2021.