



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 4 (1) September-Februari 2025: 1031-1038

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Gambaran Stres Mahasiswa saat E-learning

Davina Feliza Putri¹, Hafiyah Rahmania Mulyadi², Satya Agit Pramana³, Rahadyan Tajuddien⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

*Corresponding author: e-mail: agitpramana67@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima (Oktober 2024) Disetujui (November 2024) Diterbitkan (Desember 2024)</p> <p>Kata Kunci: Stres Akademik, Pembelajaran Online, Stres Individu, Stres Lingkungan</p>	<p>Perubahan teknologi di era digital telah mengubah cara pembelajaran, dengan e-learning sebagai metode yang semakin umum, terutama setelah pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres yang dialami mahasiswa Universitas Pamulang selama pembelajaran daring serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres tersebut. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada 123 mahasiswa yang terlibat dalam e-learning. Hasil menunjukkan bahwa secara umum, tingkat stres mahasiswa berada dalam kategori "sedang," dengan stres lingkungan, organisasi, dan individu sebagai faktor utama. Banyak mahasiswa melaporkan bahwa kendala seperti kondisi belajar yang tidak ideal, jadwal kuliah yang padat, serta beban tugas yang tinggi berkontribusi terhadap stres yang mereka alami. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran daring. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat membantu institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, serta memberikan rekomendasi bagi penelitian lebih lanjut dalam memahami dampak jangka panjang dari pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa.</p>
<p>Keywords: Academic Stress, Individual Stress, Environmental Stress, Online Learning</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Technological changes in the digital era have changed the way learning is done, with e-learning as an increasingly common method, especially after the COVID-19 pandemic. This study aims to analyze the level of stress experienced by Pamulang University students during online learning and identify the factors that influence this stress. Using a descriptive quantitative approach, data was collected through questionnaires distributed to 123 students involved in e-learning. Results showed that in general, students' stress levels were in the "moderate" category, with environmental, organizational and individual stress as the main factors. Many students reported that constraints such as non-ideal learning conditions, busy class schedules, as well as high assignment loads contributed to the stress they experienced. The conclusion of this study emphasizes the importance of paying attention to students' mental well-being in the online learning process. Hopefully, the results of this study can help educational institutions to create a more supportive learning environment, as well as provide recommendations for further research</i></p>

PENDAHULUAN

Perubahan teknologi di era digital telah membawa dampak yang luar biasa pada banyak aspek kehidupan, termasuk di dunia pendidikan. E-learning, atau pembelajaran daring, muncul sebagai jawaban atas kebutuhan pendidikan yang fleksibel dan dapat diakses di mana saja. Pandemi COVID-19 yang melanda dunia beberapa waktu lalu mempercepat perkembangan e-learning, memaksa mahasiswa dan dosen untuk beralih ke lingkungan belajar virtual dalam waktu singkat. Meski teknologi ini menawarkan banyak keuntungan, seperti kemudahan akses dan fleksibilitas waktu, ada sisi lain yang sering kali terabaikan, yaitu meningkatnya beban psikologis pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring.

Mahasiswa yang biasanya berinteraksi langsung dengan teman sekelas, dosen, dan lingkungan kampus, kini harus belajar dalam isolasi, hanya terhubung melalui layar perangkat elektronik. Kurangnya interaksi sosial, tekanan akademik yang tidak berkurang, serta tuntutan untuk menguasai teknologi baru sering kali menimbulkan perasaan cemas dan stres. Banyak mahasiswa merasa tertekan dengan perubahan mendadak ini. Mereka tidak hanya dituntut untuk tetap memahami materi kuliah, tetapi juga harus mengatasi berbagai kendala teknis yang bisa muncul kapan saja—mulai dari jaringan internet yang tidak stabil hingga perangkat yang bermasalah. Situasi ini semakin diperburuk dengan adanya tekanan eksternal seperti tuntutan keluarga, pekerjaan sampingan, atau kondisi rumah yang mungkin tidak ideal untuk belajar. Sementara itu, stres akademik bukanlah fenomena baru dalam dunia pendidikan. Mahasiswa kerap kali mengalami stres akibat tuntutan untuk mencapai prestasi akademik, manajemen waktu yang buruk, atau bahkan konflik dengan kerabat maupun dosen. Namun, dalam konteks e-learning, sumber stres tidak hanya datang dari beban akademik semata. Banyak faktor baru yang berperan, seperti ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan teknologi, keterasingan sosial, hingga rasa lelah karena terlalu lama berada di depan gadget

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas dampak dari e-learning terhadap hasil belajar dan bagaimana teknologi dapat meningkatkan kualitas pendidikan. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa e-learning memiliki banyak potensi dalam menyediakan akses pendidikan yang lebih merata dan efisien. Namun, ada celah dalam penelitian-penelitian tersebut terkait aspek psikologis dari mahasiswa yang terlibat dalam pembelajaran daring. Banyak penelitian lebih menitikberatkan pada aspek teknis dan akademis, seperti efektivitas platform e-learning atau dampaknya terhadap prestasi belajar mahasiswa. Hanya sedikit penelitian yang secara mendalam mengkaji pengalaman mahasiswa dari perspektif mental dan emosional, terutama terkait dengan bagaimana mereka menghadapi tekanan dan stres selama proses belajar daring. Beberapa peneliti memang telah membahas aspek stres dalam konteks pembelajaran, namun umumnya penelitian-penelitian tersebut berfokus pada pembelajaran tatap muka. Misalnya, beberapa studi menyoroti bagaimana stres akademik dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti beban tugas yang berlebihan, persaingan akademik, atau tuntutan untuk selalu berprestasi. Dalam konteks e-learning, faktor-faktor tersebut masih relevan, namun muncul pula faktor-faktor lain yang bersifat unik bagi lingkungan pembelajaran daring. Sebagai contoh, kesulitan teknis, keterbatasan komunikasi, serta perasaan terisolasi secara sosial menjadi sumber stres baru yang jarang muncul dalam pembelajaran konvensional.

Dari sini terlihat bahwa meskipun teknologi e-learning membawa banyak manfaat, terdapat dampak sampingan yang belum cukup diperhatikan, terutama terkait dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan fokus utama pada analisis tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti e-learning. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang memicu stres pada mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring, serta bagaimana stres tersebut mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyerap materi dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dengan menggabungkan hasil temuan dari berbagai literatur serta data empiris yang dikumpulkan dari mahasiswa yang menjadi responden penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika stres dalam e-learning. Studi ini juga mencoba untuk memberikan

rekomendasi bagi para pendidik dan institusi pendidikan untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik, tidak hanya memperhatikan aspek teknis dan akademis, tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa.

Penelitian tentang e-learning telah berkembang pesat, terutama dalam beberapa tahun terakhir seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital dalam dunia pendidikan. Banyak studi yang berfokus pada efektivitas metode pembelajaran daring, dengan hasil yang cukup bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa e-learning dapat meningkatkan partisipasi dan hasil belajar, terutama karena fleksibilitas waktu dan tempat yang ditawarkan. Di sisi lain, penelitian juga menemukan bahwa kurangnya interaksi sosial dalam pembelajaran daring dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa. Beberapa studi sebelumnya juga telah membahas stres akademik pada mahasiswa, namun sebagian besar dari mereka berfokus pada lingkungan belajar tatap muka. Faktor-faktor seperti beban akademik yang berlebihan, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, dan manajemen waktu yang buruk sering disebut sebagai penyebab utama stres pada mahasiswa. Namun, dalam konteks e-learning, penyebab stres menjadi lebih kompleks karena adanya faktor-faktor tambahan seperti isolasi sosial, kesulitan teknis, serta perubahan mendadak dari sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka.

Menurut data yang dikumpulkan oleh UNICEF pada tahun 2021, lebih dari 80% siswa di seluruh dunia melaporkan adanya peningkatan stres dan kecemasan selama pembelajaran daring. Banyak di antara mereka yang merasa terbebani dengan tugas-tugas yang dianggap lebih banyak dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Kurangnya interaksi langsung dengan guru juga menyebabkan kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, yang pada akhirnya menambah tekanan bagi siswa untuk dapat mencapai hasil akademik yang memuaskan.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Andrade et al. (2022) menunjukkan bahwa stres dalam pembelajaran daring juga berdampak pada pola tidur siswa. Banyak siswa yang melaporkan mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan sulit tidur karena mereka terus-menerus memikirkan tugas-tugas sekolah yang belum selesai. Kurangnya waktu tidur yang berkualitas ini pada akhirnya mempengaruhi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi dan memahami materi saat mengikuti kelas daring.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring, serta untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi dampak stres terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyerap materi dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana e-learning memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, serta memberikan rekomendasi yang dapat digunakan oleh institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

KAJIAN LITERATUR

Stres adalah respons individu terhadap berbagai perubahan atau situasi yang mengancam, baik dari luar maupun dari dalam diri seseorang. Menurut Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono dalam jurnal mereka yang berjudul *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi* dari Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta, stres merupakan reaksi individu terhadap situasi eksternal yang menuntut, seperti menghadapi ujian, atau kondisi internal, seperti kekhawatiran berlebihan terhadap ujian.

Sukadiyanto dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dalam jurnalnya *Stress dan Cara Mengurangnya* mendefinisikan stres sebagai tekanan atau perasaan tertekan yang dialami individu. Menurutnya, stres terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu, baik dari aspek jasmani maupun rohani.

Juli Andriyani dari UIN Ar-Raniry Banda Aceh menambahkan dalam jurnalnya Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, bahwa stres adalah proses penilaian individu terhadap suatu peristiwa yang dianggap mengancam, menantang, atau membahayakan. Individu merespons peristiwa tersebut melalui reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku yang spesifik.

Menurut Robbins dan Judge (2017) menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi dan indikator yaitu yang pertama Stres Lingkungan yaitu ketidakpastian lingkungan mempengaruhi desain organisasi, sehingga ketidakpastian menjadi beban sendiri bagi pegawai, terutama saat perubahan organisasi berlangsung. Dimensi lingkungan adalah ketidakpastian ekonomi, ketidakpastian teknologi dan ketidakpastian politik menyebabkan stress kerja karena pegawai merasa tenaganya tidak lagi dibutuhkan

Yang kedua Stres Organisasi yaitu Dimensi organisasi berkaitan dengan situasi dimana pegawai mengalami tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan pribadi. Tuntutan tugas berkaitan dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan membuat pegawai merasa kelelahan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Tuntutan peran berkaitan dengan tekanan-tekanan yang dialami pegawai ketika menyelesaikan pekerjaannya. Tuntutan pribadi berkaitan kelompok kerja tidak memberikan bantuan teknis jika diberikan.

Yang ketiga Stres Individu yaitu dimensi ini mengenai kehidupan pribadi masing-masing pegawai adalah masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi dan kepribadian pegawai

Pada enam pengertian stres diatas kami menggunakan tiga pengertian Menurut Robbins dan Judge (2017) yaitu yang pertama stres lingkungan, yang kedua stres organisasi, dan yang ketiga stres individu. Ketiga indikator tersebut menjadi acuan kami dalam membuat penelitian yang sesuai dengan judul jurnal kami.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran tentang tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Universitas Pamulang (Unpam) selama mengikuti pembelajaran daring (e-learning). Metode ini dipilih karena dapat memberikan data numerik yang mendeskripsikan kondisi stres secara objektif berdasarkan tanggapan para responden. Data dikumpulkan melalui survei yang disebarakan kepada mahasiswa Unpam sebagai responden.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pamulang dengan melibatkan 123 mahasiswa yang dipilih secara acak dan telah mengikuti perkuliahan daring. Tujuannya adalah untuk memahami tingkat stres akademik mereka selama e-learning. Kuesioner daring digunakan sebagai instrumen utama, yang berisi pertanyaan tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres, seperti beban tugas, interaksi sosial, keterbatasan teknologi, dan keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik. Tingkat stres diukur menggunakan skala Likert 1-4, di mana angka 1 menunjukkan "sangat tidak setuju" dan 4 "sangat setuju" terhadap pernyataan-pernyataan terkait pengalaman e-learning, seperti tantangan teknis, interaksi dengan dosen dan teman, serta tekanan akademik.

Penelitian ini mengumpulkan data melalui survei daring menggunakan Google Forms, sehingga responden dapat mengisi kuesioner dengan praktis. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan statistik sederhana seperti rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa. Program SPSS digunakan untuk memastikan akurasi pengolahan data. Distribusi frekuensi dari jawaban mahasiswa di setiap pertanyaan kuesioner dihitung untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama penyebab stres. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah pemahaman.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa Unpam selama e-learning serta faktor-faktor utama yang mempengaruhinya, yang pada akhirnya dapat dijadikan dasar untuk pengembangan strategi dalam mengurangi stres di kalangan mahasiswa selama pembelajaran daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Dalam penelitian ini, selain tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring, karakteristik demografi responden juga dianalisis untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi persepsi dan pengalaman stres mereka. Data demografi seperti jenis kelamin, usia,

semester, dan jurusan berpotensi memberi pengaruh signifikan pada bagaimana mahasiswa merasakan tekanan akademik dalam pembelajaran daring. Berikut adalah analisis data demografi dari responden penelitian.

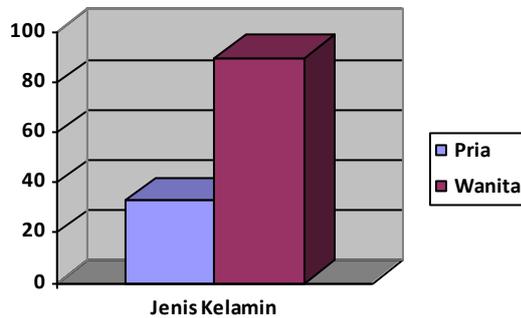


Diagram1.1 Jenis Kelamin

1. **Jenis Kelamin:** Pada diagram1.1 dapat disimpulkan dari 123 mahasiswa yang berpartisipasi, sebanyak 90 orang (73,4%) adalah wanita, sementara sisanya, 33 orang (26,6%), adalah pria. Proporsi yang lebih besar pada kelompok wanita ini mencerminkan distribusi partisipasi mahasiswa dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya sering menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi stres, dengan beberapa studi mengindikasikan bahwa perempuan cenderung melaporkan stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita lebih mendominasi terhadap pria, namun perlu dilakukan penelitian yang mendalam untuk memahami apakah perbedaan jenis kelamin memengaruhi tingkat stres yang dilaporkan oleh masing-masing individu.

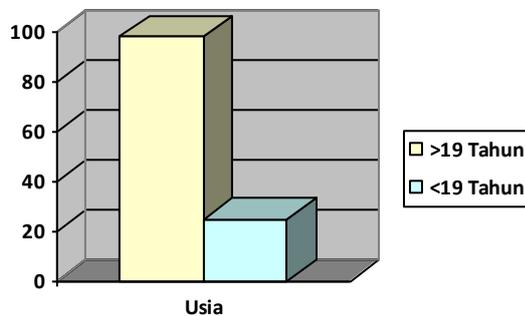


Diagram1.2 Usia

2. **Usia:** Dalam penelitian ini, pada diagram 1.2 terdapat 98 mahasiswa (79%) berusia di atas 19 tahun, sedangkan 25 mahasiswa (21%) berusia di bawah 19 tahun. Dari kelompok mahasiswa yang berusia di atas 19 tahun, banyak yang melaporkan mengalami tingkat stress yang lebih tinggi selama pembelajaran daring. Hal ini mungkin disebabkan oleh peningkatan tanggung jawab dan beban akademik yang lebih berat yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa yang lebih tua. Mereka biasanya lebih dekat dengan masa akhir studi, di mana tuntutan untuk menyelesaikan tugas dan persiapan ujian semakin meningkat. Sementara itu, mahasiswa yang lebih muda, meskipun mengalami stress dalam beradaptasi dengan kehidupan kampus, tampaknya belum merasakan tekanan yang sama seperti rekan-rekan mereka yang lebih tua.

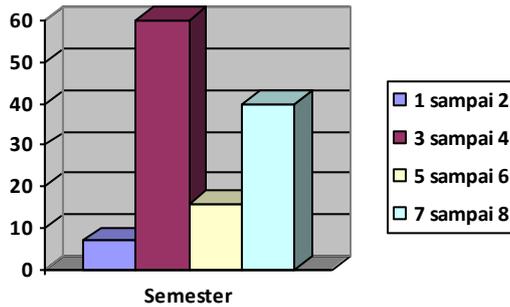


Diagram1.3 Semester

3. **Semester:** Pada diagram 1.3 data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di semester menengah, dengan 60 mahasiswa (48,4%) di semester 3-4 dan 40 mahasiswa (32,3%) di semester 7-8. Hanya 7 mahasiswa (5,6%) yang berada di semester awal, dan 17 mahasiswa (13,7%) di semester 5-6. Mahasiswa di semester awal mungkin mengalami stres dalam menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan, sedangkan mahasiswa di semester lanjut sering menghadapi tekanan dari tugas akhir atau persiapan kelulusan. Tingkat stres yang lebih tinggi mungkin lebih terlihat pada mahasiswa semester 7-8, di mana mereka dihadapkan pada tekanan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir.

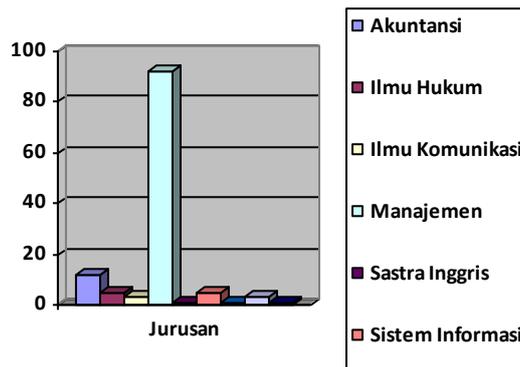


Diagram1.4 Jurusan

4. **Jurusan:** Sebagian besar responden berasal dari jurusan Manajemen, yaitu 93 mahasiswa (75%), diikuti oleh Akuntansi (9,68%) dan Ilmu Hukum (4,03%). Mahasiswa dari jurusan Manajemen, yang merupakan jurusan dengan populasi terbesar dalam penelitian ini, mungkin mengalami stres yang signifikan akibat beban tugas dan proyek yang beragam. Jurusan ini seringkali menuntut keterampilan organisasi dan manajemen waktu yang baik, serta kemampuan untuk bekerja dalam kelompok. Tuntutan untuk mencapai target akademik yang tinggi, serta persaingan yang ketat di antara sesama mahasiswa, dapat menambah tingkat stres yang dirasakan. Sementara itu, mahasiswa dari jurusan lain seperti Akuntansi dan Ilmu Hukum juga menghadapi tantangan tersendiri. Di jurusan Akuntansi, mahasiswa biasanya harus menguasai banyak konsep dan prinsip yang rumit, yang bisa menjadi sumber tekanan tambahan. Di jurusan Ilmu Hukum, tuntutan untuk memahami berbagai aspek hukum dan berargumentasi dengan baik dalam diskusi kelas bisa menambah tingkat stres. Jurusan-jurusan yang lebih kecil, seperti Ilmu Komunikasi, Teknik Industri, dan lainnya, meskipun memiliki populasi yang lebih sedikit, juga dapat memiliki tingkat stres yang tinggi tergantung pada karakteristik program studi mereka.

Hasil Penelitian

Berikut adalah gambaran mengenai variabel Stres E-Learning yang disajikan dalam tabel:

Table 1. Rekapitulasi Hasil Kuesioner Variabel Stres E-Learning

	Indikator Stres Lingkungan				Indikator Stres Organisasi				Indikator Stres Individual			
	L ¹	L ²	L ³	L ⁴	O ¹	O ²	O ³	O ⁴	I ¹	I ²	I ³	I ⁴
Rata Rata	3,05	2,72	2,62	3,24	2,73	2,99	2,76	2,91	2,99	2,78	2,93	2,64
Rata-Rata Indikator	2,91				2,85				2,83			

Penelitian ini dilakukan terhadap 123 responden mahasiswa Universitas Pamulang bertujuan untuk menganalisis tingkat stres mereka dalam mengikuti pembelajaran daring atau e-learning. Dengan menggunakan 12 pertanyaan spesifik mengenai aspek-aspek stres, penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres mahasiswa berada pada kategori "sedang." Pengukuran dilakukan berdasarkan tiga indikator utama, yaitu stres lingkungan, stres organisasi, dan stres individu, yang masing-masing memiliki dampak signifikan terhadap pengalaman belajar mahasiswa. Temuan ini dibagi menjadi tiga indikator stres yang merujuk pada hasil penelitian sebelumnya. Dalam jurnal berjudul "*Gambaran Tingkat Stres Kerja Tenaga Kependidikan Universitas Pendidikan Indonesia*" karya Linda Maulita¹ Purnamasari dan Mohammad Topan², ditemukan tiga indikator stres utama sebagai berikut:

- 1. Tingkat Stres Lingkungan:** Rata-rata skor stres lingkungan berada di 2,91% dan mencakup berbagai faktor eksternal seperti kondisi fisik di sekitar saat e-learning, adanya gangguan suara dari lingkungan sekitar, serta stabilitas akses internet. Mahasiswa yang mengalami stres lingkungan lebih tinggi menunjukkan bahwa mereka menghadapi kendala terkait ruang belajar yang tidak selalu kondusif, terutama ketika mereka harus mengikuti kuliah dari rumah atau tempat umum. Kualitas koneksi internet yang tidak stabil juga menjadi faktor utama yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu konsentrasi mahasiswa selama proses e-learning.
- 2. Tingkat Stres Organisasi:** Tingkat stres organisasi tercatat sebesar 2,85%, yang dipengaruhi oleh jadwal kuliah yang padat, arahan dan instruksi yang tidak selalu jelas, serta keterbatasan dalam berkomunikasi secara efektif dengan dosen dan sesama mahasiswa. Ketidakjelasan tugas dan ketersediaan waktu yang terbatas untuk menyelesaikan tugas sering kali menimbulkan rasa cemas dan tekanan tambahan bagi mahasiswa. Selain itu, kurangnya interaksi langsung dengan dosen juga membuat beberapa mahasiswa merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran, yang kemudian menambah beban psikologis dalam proses belajar daring.
- 3. Tingkat Stres Individu:** Tingkat stres individu mencapai rata-rata 2,83%, di mana faktor-faktor seperti kekhawatiran terhadap sistem penilaian, beban tugas yang tinggi, serta keterbatasan dalam mengatur waktu dan menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat menjadi isu utama. Mahasiswa yang merasa terbebani dengan jumlah tugas yang diberikan cenderung mengalami kelelahan mental, yang pada gilirannya berdampak pada produktivitas dan motivasi belajar mereka. Stres individu juga terkait dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi sistem penilaian yang dianggap kurang transparan dikarenakan penilaian tidak langsung muncul, sehingga mengurangi kepercayaan diri dalam mencapai hasil akademik yang memuaskan.

Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa Universitas Pamulang dalam mengikuti pembelajaran daring umumnya berada dalam kategori sedang, meskipun beberapa mahasiswa mengalami stres yang cukup tinggi pada indikator tertentu. Hasil ini sejalan dengan temuan yang diperoleh dari penelitian di Universitas Pendidikan Indonesia mengenai

stres kerja pada tenaga kependidikan, yang juga menyoroiti pengaruh faktor lingkungan, organisasi, dan individu sebagai sumber utama stres dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih jelas tentang stres yang dialami mahasiswa Universitas Pamulang selama mengikuti pembelajaran daring (e-learning). Meskipun e-learning membawa banyak keuntungan, seperti fleksibilitas dan kemudahan akses, mahasiswa ternyata menghadapi berbagai tantangan yang menyebabkan stres. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa tingkat stres mahasiswa umumnya berada dalam kategori "sedang," dengan faktor lingkungan dan organisasi menjadi penyebab utama. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berjuang dengan tugas akademik, tetapi juga harus menghadapi kondisi belajar yang mungkin tidak ideal.

Temuan ini menyoroiti pentingnya memahami pengalaman psikologis mahasiswa di tengah perubahan metode pembelajaran yang cepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi institusi pendidikan untuk merancang strategi yang dapat mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, seperti memberikan pelatihan dalam penggunaan teknologi, memperkuat interaksi sosial, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga perlu dilakukan untuk memahami dampak jangka panjang dari pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta mencari solusi inovatif untuk mengatasi stres yang muncul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa, kita dapat membantu mereka untuk lebih siap dalam menghadapi situasi belajar yang terus berkembang.

REFERENSI

- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *Jurnal At-Taujih bimbingan dan konseling islam*, 37-55.
- Fajrini, F., Sakinah, S., Latifah, N., Romdhona, N., & Adriyani. (2022). FAKTOR-FARTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRESS PARA PEKERJA DI PERCETAKAN KOTA CIPUTAT TAHUN 2021. *Jurnal kesehatan dan keselamatan kerja lingkungan*, 155-162.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. *Jurnal ilmu manajemen*, 20-30.
- Seto, S. B., Wondo, M. S., & Mei, M. F. (2020). HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA DALAM MENULIS TUGAS AKHIR (SKRIPSI). *Jurnal Basicedu*, 733-739.
- Sukadiyanto. (2010). STRESS DAN CARA MENGURANGINYA. *Cakrawala Pendidikan*, 55-66.