**Hubungan Persepsi Pembelajaran Jarak Jauh dengan Stress Akademik Selama Covid-19 padanMahasiswanFakultasnPsikologinUniversitasn17nAgustusn1945 nSurabaya**

**Wahyu Isnaini Rokimah**

Fakultas**n**Psikologi, Universitasn17nAgustusn1945nSurabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60119

E-mail: [**whyisnapsi@gmail.com**](mailto:whyisnapsi@gmail.com)

*Abstract*

*Academic stress is defined as a state of individuals who experience pressure from the results of perceptions and assessments of academic stressors, which are related to science and education in higher education (Govarest & Gregoire, 2004). The purpose of this study is to determine the relationship between perceptions of distance learning with academic stress. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between perceptions of distance learning with academic stress on students, which means that the higher the positive value of distance learning perceptions, the lower the level of academic stress on students and vice versa the higher the negative value of distance learning perceptions, the more high levels of academic stress on students. This research is a non-experimental quantitative study. The sampling technique in this study was done by simple random sampling. The results of the study were tested with the SPSS statistical program using the Spearman rho correlation technique. The calculation results obtained 0.196 (p> 0.05). This means that there is no significant relationship between perceptions of distance learning with academic stress, so the hypothesis proposed is rejected or not proven.*

***Keywords: Students, Distance Learning Perception, Academic Stress.***

***Abstrak***

*Stresnakademikndiartikan sebagainsuatu keadaan individunyang mengalami tekanan hasil persepsi dannpenilaianntentang stressornakademik, yangnberhubungan dengan ilmunpengetahuanndan pendidikan diperguruanntinggi(Govarest &nGregoire, 2004). Tujuan dari penelitiannini adalah mengetahuinhubungan antara persepsi pembelajaran jaraknjauh dengan stress akademik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antaranpersepsi terhadap pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik pada mahasiswa yang artinya artinya semakin tinggi nilai positif persepsi pembelajaran jarak jauh maka semakin rendah tingkat stress akademik pada mahasiswa dan sebaliknya semakin tinggi nilai negative persepsi pembelajaran jarak jauh maka semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitiannkuantitatif non-eksperimental. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan simplenrandom sampling. Hasil penelitian diujindengan program statistiknSPSS menggunakan teknik korelasinspearman rho. Hasil perhitungan yang didapat 0,196 (pn> 0,05). Artinyantidak terdapatnhubungan yangnsignifikannantara persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik, sehingganhipotesisnyangndiajukan ditolak atauntidaknterbukti.*

***Kata Kunci : Mahasiswa, Persepsi Pembelajaran Jarak Jauh, Stress Akademik.***

**Pendahuluan**

PerguruanntinggicmerupakancmasaXyangXpalingXmemaksabbagixsebagiancmahasiswa mereka harus melewati prosesXadaptasi pada pendidikan dan lingkungan yang baru meskipunXbanyak mahasiswaXyang dapat melewatiXproses adaptasi dan berhasil menyesuaiakanZdiri dilingkungan perkuliahannnamun masihXbanyak mahasiswa yang mengalami stressZakademik. Penyesuaian diri yang baik juga diikuti dengan penyesuaian terhadapZkemajuan teknologiZyang semakin canggih hal ini tidakZmemungkuri dengan teknologi sekarang ini bisa membuat mahasiswa melaksanakan kuliah tanpaZdatang ke kampusZdan bertatap muka dengan dosen melainkan kuliah dengan jarak jauh atauZbisa di sebut dengan pembelajaranZdaring hal ini akan semakin membuat beban mahasiswa dan dapat menyebabkan stress akademik. Tinjauan pustaka menunjukan bahwa terdapat mahasiswa yang sangat rentanZmengalamiZstress (Ross, Neilbling, Heckret, 1999). DiketahuiZbahwa mahasiswaZtahun pertama lebihZrentan mengalami stress dari pada seniornya (Misra & McKean, 2000). (Empati, Mulya, & Indrawati, 2016)

StresXdapatXdialami olehnsiapansaja, baiknstres diduniankerja maupun didunia pendidikan. StresnadalahXbagian yang takXterhindarkan darinkehidupannsehari-hari dilingkungannperguruan tinggi. Stress merupakanXbentukXdari keteganganXfisik, psikis, emosi maupun mental (Rismalinda, 2017). Biasanya seseorang yang mengalami stress mereka akanXterganggu dengan kehidupannya dan merasa tidak nyaman. Stres terjadi ketika sesorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar di sebut dengan stres dalam belajar. Stresxdalam belajar dimanammuncul perasaan-perasaan yang terjadi ketika ada tekanan yang dialaminya. Tekanan-tekananZtersebut ada beberapa macam yang berhubunganndengannbelajar dannkegiatan sekolah misalnya merasaZteggang waktunmengerjakan tugas, saatnmenjelangnujian, saat menyelesaikan skripsiZdan lain-lain (Alvin, 2007). Stres akademik pada mahasiswa bisaxdiartikan sebagai suatu kondisixdimana mahasiswaxmengalami tekanan yang berasal dari hasil persepsi (Rovaerts & Gregoire, 2004). Stresnakademik ialah stress yang berkaitan dengan peristiwavyang mengarah ke pendidikanxyang berada di tempat pendidikan (sekolah/perguruan tinggi), kurikulum, guru/dosen, dan metode penilaian (Nanwani, 2009) (*No Title*, 2014)

Mahasiswa beresiko mengalaminstress karena banyaknya tugas yang diberikan serta di terapkanyanpembelajaran jarak jauh. Hilary Perraton (1998), Pendidikan jarak jauh adalah proses pendidikanmdimana proporsi pengajaran yangmsignifikan dilakukan oleh seorang pengajar yangmterpisah oleh ruang dan atau waktumdari pelajar. Stres yangndialami olehnmahasiswandapat ditimbulkan olehxberbagainsebab, salah satunya perubahanmyang ada dalam proses pembelajaran jarak jauh, banyaknyan*deadline* atau tuntutanmtugas danntekanan untuknmendapatkan hasil yang memuaskan. Dari hasil wawancaranyang telahndilakukan kepadanmahasiswa stresndialami oleh mahasiswanketika mengerjakan tugas-tugas yangndiberikan oleh dosen, tetapi merekanmenghindari strescdengan caranberkumpulnbersama teman-temannya namun dengan adanya pandemiknvirus corona terjadi dan dilaksanakanya pembelajaran jarak jauh membuat stressnakademik semakin meningkat (Livina dkk., 2020).

Pembelajaran jarak jauh ini bisa di sebabkan dengan berbagai alasan salah satunya dengan adanya fenomenanbaru akhir akhir ini yaitu pandemic virus corona (Covid-19), berdampak pada kegiatan belajar mengajar di kampus Universitas 17 Agustus 1945 (Untag) Surabaya. Rektorat Untag Surabaya mengeluarkan surat edaran, bahwa mulai Senin (16/3/2020), kegiatan belajar mengajar tidak dilakukan tatap muka atau diganti dengan pembelajaran jarak jauh (daring). (Suara Surabaya.Net, Maret 2020). Selain pembelajaran jarak jauh yang di laksanakan kementerian pendidikan dan kebudayaan (kemindikbud) mengungkap bahwa perlu adanya penundaan wisuda bagi mahasiswa semester akhir guna pencegahan covid 19 atau virus corona. (tribunnews.com, maret 2020).

Mahasiswa mengalami stress akibat persepsinmereka sendiri mereka berfikir negatif sebelum mengerjakanntugas yang telah di berikan, banyak dari mahasiswanjuga lebih sering menanyakan ke teman-teman mereka tentang tugas namun tidak mengerjakannya, mereka hanya berfikir bagaimanancaranya tidak bertindak. Hal ini semakin membuat tingkat stress meningkat, belum lagi faktor lain yang menyebabkannstress seperti bentuk pembelajaran yang sering berubah-ubah mahasiswa sulit untuk menyesuaikan dirinya dan factor lingkungan juga sangat berpengaruh seperti teman yang seharusnya saling mendukung dan bisa mengerjakan bersama namun akibat pembelajaran jarak jauh tidak bisa hal ini semakin membuat stress. Belum lagi faktorukeuangan yang membuatnmahasiswa stress dengan adanya pembelajaran jarak jauh mahasiswa berpersepsi bahwa kenapa masih bayar uang kuliah padahal kuliah dilaksanakan diluar kampus dan kuliah online mengharuskan mahasiswa membelinpaket data *internet* setiap hari. Untuk mengatasi permasalahn yang dikemukakan diatas, salah satu bagian terjadinya stress akademik adalah pola pikir banyaknya mahasiswa yang berpersepsi mereka tidak dapat mengerjakan tugas, mereka kesulitan dalam pembelajarannjarak jauh situasi-situasi tersebut cenderung mengakibatkan stressnlebih tinggi.

Banyaknya kendala-kendalanseputar persepsi negatif yangnterjadi maka membuat mahasiswa harusnmenyesuaikan bentuk perubahan-perubahan seputar pembelajaran dan mata kuliah untuk menyelesaikanntugas akademik. Apabila kemampuan berfikir atau persepsi terhadap perubahan yang adannegatif maka individu akan terus menerus merasancemas pada proses akademik, namun individu yang mampu berpersepsi positif dalam tekanan dan perubahan yang ada mereka akan lebih produktif dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam perkuliah yang berlangsung. Persepsi menurutnRobbins (1998) merupakan suatu proses yang ditempuhnseseorang dalamnmengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan-kesan dalam usahnya memberikanbmakna tertentunterhadap lingkunganfmereka.

Persepsi mahasiswa yang berbeda-beda ini tentunya akan berdampak dalam proses belajar mengajar, berprestasi mereka masing-masing.Gibson (1994) berpendapat bahwa persepsi merupakannsuatu prosesnkognitif yang membantu seseorangnuntuk menyeleksi, mengelola dan menginterpretasikan stimulusnmenjadi gambaran yang bermakna dan koheren dalam persepsi, stimulus dapat berasal darinluar maupuan darindalam diri individu, dan sekalipun stimulusnya sama, jikankerangka acuannyanberbeda, maka ada kemungkinan hasil persepsi antaranindividu yang satu dengan yang lainnakan berbeda. Setiap orang akan mengartikannsendiri stimulusnyang diperolehnya. Menurut (Govarest & Gregoire, 2004) stress akademikndiartikan sebagainsuatu keadaan individunyang mengalami tekanan hasil persepsindannpenilaianntentang stressornakademik, yang berhubunganndengan ilmu pengetahuan dannpendidikan di perguruan tinggi.

Atas dasar itulah peneliti merasa penting dalam membuktikan bahwa persepsi pembelajaran jarak jauh memiliki hubungan dengan stress akademik padanmahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sehingga demikian, diharapkan mahasiswa dapat mencarinstrategi dalam mengubah persepsinnegatif yang ada dalamnperubahan pembelajaran guna mengurangi adanya stress akademik dan dapat di praktikkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengujinsecara empirisnhubungan antara persepsi mahasiswa tentangnpembelajaran jarak jauh dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

**Metode**

Metode penelitian ini adalah metodenkuantitatif karenandata penelitiannberupa angka-angka dan analisisnmenggunakan statistik. populasinpada penelitiannini adalahnmahasiswa psikologi aktif Strata-1 semester II, IV, VI, VIII. Universitasn17nAgustusn1945nSurabaya yang berjumlah 830 orang. peneliti akan mengambil sampel sebanyak dua ratus enam puluh lima (265) mahasiswa, jumlah ini didapat dari table Krejcie & Morgan maka sampel subjek dalam penelitian ini adalah 265 mahasiswa angkatan 2019, 2018, 2017, 2016 FakultasnPsikologinUniversitasn17nAgustus 1945 Surabayanyang memiliki criteriansama dengan yang ditentukan yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berada dalam Pendidikan Jarak Jauh. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *simple random sampling*. Jenis penelitian yang digunakan penelitian korelasional yang sesuai dengan tujuan penelitian yakni meneliti tentang hubungan stress akademik dengan persepsi pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa psikologi universitas 17 agustus 1945 surabaya. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu : variabel terikat (Y) (*dependent)* adalah stress akademik, X *(independent)* variabel bebas adalah Persepsi antara pembelajarak jarak jauh. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner. Alat ukurnyang digunakan dalamnpenelitian ininberupa skalanpsikologis. Peneliti memilihnmenggunakannskala berisindaftar sejumlahnpernyataannyang diberikannkepada subyek penelitiannuntuk menggungkapkan kondisi dalamndiri subjek yangningin diketahuin(Hadi,2000). Skalanstress akademikndalam peneliti mengacu pada teorinyang dikemukakan oleh SarafinondannTimothyn(2012) yang terdiri dari beberapa reaksi yaitu : resksi emosi, reaksi kognitif, reaksi perilaku, reaksinbiologis, dan skala persepsi pembelajaran jarak jauh dalam peneliti mengacunpada teori yang di kemukakan oleh Peter dan Olson (1999) yang terdiri dari beberapanaspek yaitu: aspek kognitifndan afektif.

**Hasil**

Berdasarkan hasiln*Test of NormalitynKolmogorof Smirnov*ndiperoleh tarafnsignifikansi (p)nsebesar 0,000. Dimana diperolehnhasil yangnlebih kecilndarin0,05. variabel stress akademik yang mempunyai sebaran tidak normal.

|  | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kolmogorov-Smirnova | | | | Shapiro-Wilk | | |
|  | Statistic | Df | | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Stres\_Akademik | .104 | 265 | | .000 | .978 | 265 | .000 |
|  | | |  | |  |  |  |

Kemudian dari uji linearitas variabel bebas Persepsi Pembelajaran Jarak Jauh (X)ndengan variabel terikatnStress Akademik (Y) mendapat hasil koefisienn*Deviation fromnLinierity* 0.013 lebihnkecil dari 0,05 maka antaranvariabelnbebasnPersepsi PembelajarannJarak Jauh dengan variabel terikat Stress Akademik mempunyai hubungan tidak linear.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Deviation from Linierity* | F | Sig |
| 5486.854 | 1.740 | 0.013 |

Analisis datanpenelitian ininmenggunakannuji prasyaratnanalisis yakninterdirindari hasil ujinnormalitasnyang digunakannuntuk mengetahuindata berdistribusi normal. uji linieritas hubungan untuknmengetahui derajatnhubungan untuk masingnvariabel bebas dannvariabel terikat. Penelitian ininmenggunakan statistic nonnparametric. Dimana peneliti menggunakan korelasi spearman rho untuk mengetahui hubungan antara persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16.0 *for windows.*nKaidah signifikansinuntuk mengujintaraf signifikansi hasilnuji korelasi spearman rho yakni, jikanp <0,05 maka terdapat korelasinyang signifikan. Apabila p > 0.05 artinyantidak terdapat korelasinyang signifikan antara kedua variabel. Hasil uji korelasi antara variabel persepsi pembelajaran jarak jauh ( variabel X ) dengan variabel stress akademik ( variabel Y) ndiperoleh dengannp = 0,196 (p > 0,05). Oleh karrena p > 0.05 maka tidak terdapatnhubungan yang signifikan antara persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skala** | **Signifikansi** | ***Correlation Coeffisient*** |
| Persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik | 0,196 | 0.080 |

**Pembahasan**

Hasilnpenelitiannmenyatakan hipotesisntersebut tidaknsesuai atau ditolak, halnitu berdasar pada hasilndari uraian analisandata dalam penelitiannini yang menyatakanntidak adankorelasi antara persepsinpembelajaran jarak jauh dengan stress akademik selama covid-19 pada mahasiswa FakultasnPsikologinUniversitasn17 Agustusn1945 Surabaya. Berdasarkan hasilndari penelitian, diketahui bahwa hipotesis pada penelitiannini tidaknditerima. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil datandari *correlation spearman’s rho* bahwa menunjukkan korelasi antara persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik adalah 0,196 (p > 0,05). Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stress akademik, sehingganhipotesis yang diajukannditolaknatauntidaknterbukti.

Hasil uji norma menunjukan bahwa dari 265 mahasiswa mengalami tingkat persepsi pembelajaran jarak jauh yang berbeda 9 mahasiswa mengalami tingkat persepsi yang sangat kurang positif dengan persentase 03,3%. Sedangkan 43 mahasiswa mengalami tingkat persepsi yang kurang positif dengan persentase 16,2%. Sedangkan 158 mahasiswa mengalami tingkat persepsi sedang positif dengan persentase 59,6%. Sedangkan 39 mahasiswa mengalami tingkat persepsi positif dengan persentase 14,7%. Sedangkan 16 mahasiswa mengalami tingkat persepsi sangat tinggi positif dengan persentase 06,0%.

Kemudian hasil uji norma menunjukan bahwa dari 265 mahasiswa mengalami tingkat stress akademik yang berbeda 5 mahasiswa mengalami tingkat stress yang sangat rendah dengan persentase 01,8 %. Sedangkan 70 mahasiswa mengalami tingkat stress akademik rendah dengan persentase 26,4%. Sedangkan 116 mahasiswa mengalami tingkat stress akademik sedang dengan persentase 43,7% . Sedangkan 58 mahasiswa mengalami tingkat stress akademik tinggi dengan persentase 21,8%. Sedangkan 16 mahasiswa mengalami tingkat stress akademik tinggi sekali dengan persentase 06.0% . Dapat disimpulkan bahwasanya mahasiswa yang mengalami tingkat stress akademik sedang yang paling tertinggi dengan jumlah 116 mahasiswa dengan persentase 43,7%.

Hasil analisisndari koefisienndeterminan (R2) menunjukkannbahwanpresentase sumber pengaruhnvariabelnY ( stress akademik ) nterhadap aspeknemosi adalahnsebesar 23,6% sedangkan untukn76, 4% dipengaruhinfaktor lain. Sedangkannuntuknprosentasensumber pengaruh variabel Y ( stress akademik ) terhadap aspek kognitif adalah sebesar 56, 1% sedangkan untuk 53,9% dipengaruhi faktornlain. Sedangkan untuk prosentase sumbernpengaruhnvariabelnY ( stress akademik ) terhadapnaspek biologis 72,5% sedangkan untuk 27,5% dipengaruhi faktornlain. Sedangkannuntuk prosentase sumber pengaruh variabel Y ( stress akademik ) terhadapnaspek perilaku adalah sebesar 73,8% sedangkannuntuk 26,2% dipengaruhinfaktor lain.

Kemudian peneliti melakukan penggalian data tambahan dari data identitas yang ada dan wawancara. Peneliti mendapatkan hasil beberapa mahasiswa merasa kuliah dengan metode pembelajaran jarak jauh adalah hal yang tidak terlalu berbeda dengan kuliah dengan tatap muka, bahkan ada beberapa dari mereka mengatakan ketika awal penerapan pembelajaran jarak jauh sulit namun seiring berjalannya waktu mereka menggangap bahwa kuliah dengan metode pembelajaran jarak jauh lebih menyenangkan karena mereka tidak tidak perlu menyiapkan beberapa kebutuhan untuk kuliah seperti : menyiapkan baju kuliah, mandi, berangkat kuliah.

Di sisi lain fenomena ini berbeda dengan apa yang dikatakan oleh paranahli bahwa persepsi mempengaruhi stress akademik. Stressnakademik diartikan sebagainsuatu keadaannindividu yang mengalami tekanannhasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengannilmu pengetahuanndan pendidikan diperguruanntinggi. n(Govarest & Gregoire, 2004). Hal ini berbandingnterbalik dengan keadaan mahasiswa di FakultasnPsikologi Universitasn17 Agustus 1945nSurabaya.

Hasil dari wawancara menyebutkan bahwa tidak semua subyek merasa stress terhadap adanya perubahan metode perkuliahan dengan menggunakan pembelajaran jarak jauh namun ada faktor lain yang mempengaruhi terjadinya stress akademik meningkat. Hal ini didukung oleh pendapat para ahli bahwa stress akademik adalahnstress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuknmenunjukkan prestasindan keunggulan dalamnkondisi persaingan akademiknyang semakin meningkatnsehingga merekansemakin terbebani oleh berbagai tekananndanntuntutan (Alvin, 2007). Sedangkan fakta yang terjadi adanya penerapan pembelajaran jarak jauh membuat tuntutan yang diberikan oleh dosen untuk mahasiswa berkurang, pelajaran yangnbiasanya sangat padatnkadang tidak dilaksanakan, status dorongan sosial yang tinggi diturukan sehingga mungkin bisa dikatakan kualitas yang diajukan dosen saat kuliah tatap muka dengannpembelajaran jarak jauh berbeda dannlebih diturunkan ketika pembelajarannjarak jauh. Baumel (2000) menyatakannbahwa stressndibidang akademik pada anak munculnketika harapan untuknpencapaian prestasinakademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupunnteman sebaya. Sedangkan faktanyanorang tua yang biasanya berlomba akan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagainaspek mereka menurunkanntuntutan tersebut karena pandemiknyang melarang anaknyanuntuk mengikutinberbagai macam program tambahan dalamnpendidikan, dan para dosen yang biasanyanmenekan mahasiswa untuknberprestasi dengan baik dalam menghadapi ujian mengubahnkebijakan dengan menurunkannkualitas. Hal inilah yang membuat perbandingan dimana faktor yang seharusnya memicu adanya mahasiswa mengalami stress akademik namun mereka tidak merasakannya.

Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa aspek-aspek stress a. aspek biologis b. aspek psikososialndimana didalam aspeknpsikososial adanaspeknkognitif, aspek emosi, aspek perilakunsosial. Aspeknbiologis sendiri mengacunpada stress yangnmuncul karenandihadapkan pada kondisinatau situasi yangnmengancam ataunberbahaya, maka akannada reaksinfisiologisndari tubuhnterhadap stressnyang ditimbulkan, sepertindetak jantungnyang meningkatnatau kakinyang gemetar.Namun, faktanyanketika pembelajaran jarak jauh diterapkan adanyanaspeknbiologis yang muncul ininberkurang karena presentasi, ujian, dilaksanakan tanpa pengawasan langsung dari dosen sehingga situasi yang biasanya dirasa mengancam saat dilaksanaknya ujian langsung dikelas berbeda dengannujian dengan metode pembelajaran jarak jauh. (Sarafino & Timothy, 2012) Menjelaskan bahwanstress yang muncul akibatnpengaruh keadaannlingkungan. Stressornakan menghasilkannperubahan-perubahannpsikologis dannjugansosial individu. Aspeknyang mengalami perubahannpsikologis dan sosialnindividu adalah aspek kognitif, stress yangntinggi dapat mempengaruhi ingatan dannjuga perhatian. Stress dapat merusak fungsi kognitif, nseringkali mengalihkannperhatian mahasiswa, dimana ketika mahasiswa mengalami stress maka kognitif nya akan mengalami perubahan seperti berfikir negative, mudah lupa, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, namun faktanya mahasiswantidak mengalami hal tersebut mereka masih berfikir positif tentangnadanya perubahan pembelajaran yang ada hal ini membuat adanya stress akademik tidak mereka rasakan. Kemudian aspeknemosi dimana ketika stress terjadi dapat menimbulkan perasaan sedih, depresi, marah dan tidak bahagia. Namun faktanya mahasiswa tetap senangntidak merasa sedih atau marah saat diterapkanya pembelajaran jarak jauh dan yang terakhir adalah aspek perilaku social. Perilaku sosialnstress dapat mengubah kepribadian seseorang, seperti suka berbohong, sering membolos atau tidak disilin, takut bertemu dosen. Faktanyanketika mahasiswa mengikuti pembelajaran jarak jauh membuat mereka tidaknperlu datang kekampus dengan disiplin, tidak perlu membolos kuliah karena malas datang atau tidak peduli mata kuliah hal ini membuat mahasiwa tidak merasakan adanya stress akademik yang seharusnya mewajibkan mahasiwa disiplin kuliah.

Berdasarkanndata-datanyangndidapatnpenelitinjuganmenduganbahwa persepsi negatif pembelajaran jarak jauh bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi adanya stress akademik pada mahasiswa. Kemungkinannlain yangnmenyebabkanntingkat stressnakademik meningkat dikarenakannoleh faktorneksternal sepertinadanya pelajarannlebihnpadat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongannstatusnsosial, orang tuansalingnberlomba. Namun, ndarinberbagai data yang didapat oleh peneliti aspek penyebab terjadinya stress akademik pada mahasiswa yang paling berpengaruh adalah adanya aspek perilaku dengan persentase 73,8% sehingga hal ini yang mempengaruhi tidak adanya hubungan yang signifikan antara persepsi pembelajaran jarak jauh dengan stressnakademiknpada mahasiswanFakultasnPsikologinUniversitasn17 AgustusnSurabaya.

**Kesimpulan**

Berdasarkannhasilnpenelitiannyang telahndilakukan, menunjukkannbahwantidaknadanhubungan antara persepsinpembelajaran jarak jauh dengan stress akademik pada mahasiswa. Analisisndata menggunakannteknik korelasin*spearman*n*rho*. Hasilnperhitungannyang didapatndari korelasi *spearman rho* menunjukkannkoefisiennkorelasin (rxy) 0.080 dengannsignifikansi 0,196 (p > 0,05). Artinyantidak terdapat hubungan yang signifikan antaranpersepsi pembelajaran jarak jauh dengan stressnakademik, sehingga hipotesisnyang diajukan ditolak atau tidak terbukti. Kemudian disarankan padanmahasiswa tetap mempertahankan persepsi positif dalam perubahan metodenpembelajaran dengan cara mencarininformasi terkait perubahan-perubahan yang adanterlebih dahulu agarntidak salah dalam memahami setiap perubahan yang ada, guna untuknmengatasi adanya stressnakademik yang terjadi. Baginlembaganpendidikan, disarankan untuknmelatihnpesertandidiknagar memilikinsikap lebihnaktif, nekspresif, mandiri, nkreatif, yakni akan gagasanndannpendapatnsertanmemilikinkepercayaanndiri yang tinggi agar dapat mengatasi masalah sertanperubahan yang ada. Bagi orang tua sebaiknya lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anaknyang memilikinkemampuanndalam berbagai aspek juga lebih kerasnguna tidak terjadi adanya stress akademik yang dialaminoleh mahasiswa. Bagi peneliti lainnyang berminat melakukannpenelitian serupa, dapatnmemperhatikannvariabel-variabel lain yangnmemperngaruhinseseorang mengalaminstress akademik. Misalnya : pengaruhnemosi, perilaku social, keadaan biologis, serta factornekternal seperti tekanan untuk berprestasi tinggi, pelajaran lebih padat, dorongan status social, serta orang tua yang berlomba

**Referensi**

Agolla, Joseph E., & Henry Ongori (2009) nAnnAssesmentnof AcademicnStress Among Underraduate Student : The case of universitynof Botswana. nEducational Research and Review. vol. 4 (2) pp. 063-070

Azwar. S. (2014). Metode Penelitian. nYogyakarta: Pustaka Pelajar

Arikuntoro, S. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu*n*Pendekatan Praktek Edisi Revi*si. Jakarta : Rineka cipta

Alvin (2007). StressnAkademik Jakarta : PT Raja

Coren, S. 1999. SensationnandnPerceptionnFifth Edition. Orlando: Harcourt Inc.

Davidoff, L.L. 1991. PsikologinSuatunPengantar, Jilid 2. Alih Bahasa: Juniati, M. Jakarta: Erlangga.

Empati, J., Mulya, H. A., &nIndrawati, E. S. (2016). Hubungannantaranmotivasinberprestasindengan stres akademik padanmahasiswa tingkatnpertama fakultasnpsikologi universitasndiponegoro semarang. 5(April), 296–302. : *Skripsi*

Karuniawan, A. (2013). *Addiction*n*pada Mahasiswa Pengguna Smartphone*. *2*(4).

Ii, B. A. B. (2004). *service delivery ),*. 13–48.

Ii, B. A. B. (2008). *No Title*.

Mc Clelland, D.C. 1987. *HumannMotivation*. New York: Cambridge University Press.

McDowell, I & Newell, C. 1996. *MeasuringnHealth*. NewnYork: OxfordnUniversity Press.

Nainggolan, L. (2007). Hubungannantara persepsi terhadap harapan orang tua dengan ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa program studi psikologi universitas diponegoro semarang. 1–116. : *Skripsi*

*No Title*. (2014). (2017), 1–8.

Olejnik, S.N. & Holschuh, J.P (2007). C*ollege rules! edition how*n*to study. survive, and succed*. New York: Ten Speed Press. (On-line). Diaksesndari books. google.co.id pada tanggal 20 Oktober 2015

Peter. P. J. and Olsonn (1999) nConsumer Behavior : *Perilaku Konsumen dan Strategi Pemasaran* Jakarta: Erlangga.

Robbins, S. 1998. Perilaku Organisasi: KonsepnKontroversi & Aplikasi. Jakarta: PT. Prenhallindo.

Sarafino. (1998). *Health*n*Psychology :Biopshychososial*n*interactions.* New York: John Willey & Sons.

Sarafino, E.P. & Timothy W.S (2012). *Health psychology,* n*biopshychosocial interactions*, 7 th ediction. New Jersey : Jhon Willey & Sons.

Selye, H., *The Stress Concept : Past,* n a*nd Present, and Future.In* : Coo[er, C.l. (Ed), Stress nresearch : issues nfor the eighties. New York: John Willey Sons, 1- 20 (1983)

Sugiyono. (2012) *Metode Penelitian*n*Kuantitatif dan R&G*. Bandung. Alfabeta

Suprihanto. J, Hasan. A.M. Hadi, Prakoso 2003. PerilakunOrganisasional Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Yogyakarta.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor*n*yang*n*Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukmana, O. 2003. Dasar-dasar Psikologi Lingkungan. Malang: UMM Press Malang

Suprihanto, J., Hasan, A. M., Hadi, Prakoso. 2003. n*Perilaku Organisasiona*n*l*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Yogyakarta

Thoha, M. 1988. Perilaku Organisasi: KonsepnDasar dan Aplikasinya Cetakan Ke-2. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Walgito, B. 1991. HubungannantaranPersepsi mengenainSikap Orangtua dengan Harga diri para Siswa Sekolah Menengah Umum Tingkat Atas (SMA) di Propinsi Jawa Tengah. Ringkasan Disertasi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Walgito, B. 2001. P*sikologinSosial: Suatu PengantarnEdisi Kedua*. Yogyakarta: Andi Offset.

Winardi, J. 2004. *Manajemen*n*Perilaku*n*Organisasi*. Jakarta: Prenada Media.