

KESIAPAN BELAJAR DARING DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA INDONESIA DI MASA PANDEMI: STRES AKADEMIK SEBAGAI MODERATOR

Sari Zakiah Akmal & Dewi Kumalasari

Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jln. Letjend Suprpto, DKI Jakarta, Indonesia

Korespondensi: sari.zakiah@gmail.com

ONLINE LEARNING READINESS AND WELL BEING IN INDONESIAN COLLEGE STUDENTS DURING PANDEMIC: ACADEMIC STRESS AS A MODERATOR

Manuscript type: Original Research

Abstract

The pandemic forces students to change their learning process from face to face into online learning. Not all students demonstrate readiness to overcome this pandemic and some of them experience academic pressure. This study aims to investigate whether stress caused by online learning is a moderator of the relationship between online learning readiness and college students' well-being amid COVID-19 pandemic. Participants of this study were 293 undergraduate students ($M_{age} = 20.42, SD = 1.87$) hired using accidental sampling methods. The variables were measured through College Student Subjective Well-Being Questionnaire, Online Learning Readiness Scale, Stressor Scale for College Student (Study-Related Stressor subscale). Results showed that academic stress reduces the positive effect of online learning readiness toward college students' well-being. The theoretical and practical implications are further discussed.

Article history:

Received 18 September 2020
Received in revised form 2 January 2021
Accepted 1 February 2021
Available online 5 May 2021

Keywords:

academic stress
college student well-being
COVID-19
online learning readiness
pandemic

Abstrak

Kondisi pandemi memaksa mahasiswa untuk mengubah kebiasaan dan proses belajarnya dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Tidak semua mahasiswa siap dalam menghadapi kondisi ini dan beberapa di antara mereka merasakan tekanan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek moderasi stres akademik terhadap hubungan antara kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 293 mahasiswa aktif S1 ($M_{usia} = 20.42, SD = 1.87$) yang direkrut dengan metode *accidental sampling*. Variabel penelitian diukur dengan menggunakan skala *College Student Subjective Well-Being Questionnaire*, *Online Learning Readiness Scale*, *Stressor Scale for College Student* (sub-skala *Study Related Stressor*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan moderator yang signifikan memperlemah hubungan antara kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Implikasi teoretis dan praktis dari penelitian ini dibahas pada bagian diskusi.

Kata Kunci: COVID-19, kesejahteraan psikologis mahasiswa, kesiapan belajar daring, pandemi, stres akademik

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Dalam konteks pendidikan, pandemi menghadirkan perubahan yang membutuhkan kesiapan setiap pemangku kepentingan, salah satunya peserta didik. Hal ini berimplikasi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia yang seringkali dijadikan prioritas kedua dibandingkan dengan nilai akademis. Padahal dua hal ini tidak terpisahkan. Dalam kaitannya dengan pentingnya meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru kepada institusi pendidikan untuk mempertimbangkan kondisi stres akademik peserta didik. Secara praktis, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan intervensi untuk memfasilitasi kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia selama menjalani proses pembelajaran daring. Sebagai contoh, institusi pendidikan dapat memberikan pelatihan terkait pengelolaan stres atau menyediakan layanan profesional untuk memfasilitasi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Handling Editor: Made Diah Lestari, Faculty of Psychology, Universitas Udayana, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Virus Corona (COVID-19) berkembang dan menyebar dengan cepat semenjak Desember 2019, berdampak pada seluruh aspek kehidupan manusia, seperti kesehatan, keamanan, ekonomi, kesejahteraan psikologis individu (merasa *insecure*, kebingungan, dan terisolasi secara emosional), dan masyarakat (masalah ekonomi, penutupan sekolah, sumber daya yang tidak memadai untuk penanganan kesehatan, dan masalah terhambatnya distribusi barang kebutuhan sehari-hari) (Pfefferbaum & North, 2020). Perubahan drastis yang terjadi diluar dugaan dan berbagai ketidakpastian dalam menghadapi COVID-19 menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental individu (Liu dkk., 2020; Rajkumar, 2020). Beberapa dampak psikologis yang dialami, di antaranya gangguan kognitif, emosi (*mood* negatif), dan gangguan tidur (Liu dkk., 2020).

Spesifik pada konteks pendidikan, instansi pendidikan turut serta berupaya untuk memperlambat transmisi virus COVID-19 dengan menutup sekolah dan universitas, sehingga tidak lagi mengadakan proses pembelajaran tatap muka (Crawford, 2020; Sahu, 2020). Perubahan ini juga mendatangkan dampak negatif bagi pengajar maupun pelajar. Penelitian mengenai dampak COVID-19 pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa kondisi pandemi berdampak negatif pada proses dan hasil belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sahu, 2020), termasuk gangguan emosi, mudah frustrasi, kecemasan, dan kesepian (Cao dkk., 2020; Crawford, 2020; Zhai & Du, 2020). Di Indonesia, pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemi COVID-19 juga diketahui memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini tampak dari studi kualitatif yang dilakukan Nasrul dkk. (2020) yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa terganggu selama pembelajaran daring. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakpahaman terhadap materi yang diajarkan, hambatan dalam jaringan, keluhan fisik yang muncul akibat terlalu lama di depan layar, serta hambatan berinteraksi sesama mahasiswa. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa berbagai ketidakpastian dan perubahan selama masa pandemi berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis secara umum didefinisikan sebagai penilaian positif individu terhadap kondisi emosi, kognitif, sosial, dan perilaku (terkait dengan bagaimana individu merasakan, memikirkan, berinteraksi dengan orang lain, dan melakukan tindakan) yang dinilai penting untuk dirinya (Renshaw & Bolognino, 2016). Penilaian yang dilakukan oleh individu bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh konteks dan aspek yang dinilai. Renshaw dan Bolognino (2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebagai penilaian atau evaluasi positif

mahasiswa dalam konteks kehidupannya di perguruan tinggi, yang diukur dari aspek emosional (rasa syukur dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi), aspek kognitif (kepuasan terhadap pencapaian akademik), aspek sosial (keterkaitan dengan lembaga atau instansi tempat melanjutkan pendidikan), dan aspek perilaku (keterlibatan dalam aktivitas akademik).

Kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi salah satu isu yang seringkali dibahas karena berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan akademik dan non-akademik mahasiswa. Kesejahteraan psikologis mahasiswa spesifik pada kehidupan akademis berkorelasi negatif dengan stres secara umum dan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis secara umum (Renshaw & Bolognino, 2016; Renshaw, 2018). Selain itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa juga berperan dalam menentukan pencapaian akademiknya, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki prestasi akademik (IPK) yang lebih baik (Renshaw & Bolognino, 2016). Penelitian lain yang dilakukan dengan desain longitudinal juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa berperan signifikan dalam memprediksi prestasi akademik, tingkat kehadiran di kelas, dan kondisi kesehatan mental secara umum (Suldo dkk., 2011).

Selama menghadapi pandemi, proses belajar mengajar yang pada awalnya dilakukan dengan metode tatap muka diganti dengan sistem pembelajaran daring (Crawford, 2020; Sahu, 2020). Di satu sisi, proses pembelajaran daring menjadi sebuah peluang bagi instansi pendidikan, pengajar, dan mahasiswa agar lebih optimal dalam mengembangkan kemampuannya menggunakan teknologi dalam bidang pendidikan. Kelebihan belajar daring dibandingkan belajar tatap muka dapat dilihat dari aspek kenyamanan, fleksibilitas, kesempatan untuk lebih terbuka dalam bekerjasama dan membangun relasi dengan rekan mahasiswa dan pengajar (Hung dkk., 2010; Joosten & Cusatis, 2020). Akan tetapi, proses pembelajaran daring juga menimbulkan tantangan tersendiri. Penerapan sistem belajar daring yang terjadi secara tiba-tiba menyebabkan kurangnya kesiapan tenaga pengajar, sistem yang dibangun, dan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran daring, termasuk proses penilaian dan evaluasi keberhasilan belajar (Sahu, 2020). Di Indonesia, kesiapan belajar daring memiliki sejumlah hambatan. Studi yang dilakukan Rosali (2020) menemukan bahwa terdapat sejumlah hambatan yang dialami peserta didik dalam pembelajaran daring, antara lain ketersediaan kuota internet, jaringan yang tidak stabil, serta perangkat yang kurang mendukung. Hal ini sejalan dengan temuan Issa dan Jaaron (2017) bahwa kesiapan sumber daya serta keterbatasan fasilitas merupakan tantangan dalam melaksanakan pembelajaran daring di negara berkembang.

Kesiapan belajar daring secara umum merupakan evaluasi mengenai sejauh mana institusi dan mahasiswa siap secara psikologis dan teknis dalam menjalankan proses belajar daring (Coopasami

dkk., 2017). Faktor-faktor yang berperan dalam menentukan kesiapan belajar daring di antaranya: kesiapan psikologis mahasiswa, sosial, lingkungan, sumber daya manusia, teknologi, dan peralatan dan materi ajar (Coopasami dkk., 2017). Di antara berbagai faktor tersebut, diketahui bahwa kesiapan secara psikologis merupakan faktor yang paling menentukan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi proses belajar daring (Coopasami dkk., 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa kesiapan mahasiswa untuk menjalani proses belajar daring merupakan salah satu aspek yang paling menentukan keberhasilan penerapan program belajar daring di pendidikan tinggi (Rohayani dkk., 2015). Oleh karena itu, penelitian ini akan fokus meneliti peran kesiapan psikologis mahasiswa dalam belajar daring.

Kesiapan mahasiswa untuk menjalani proses belajar daring dapat dilihat dari lima aspek utama, yaitu *self-directed learning*, motivasi belajar, kemampuan untuk mengontrol diri, keyakinan mahasiswa dalam menggunakan teknologi (komputer dan internet), dan keyakinan mahasiswa untuk melakukan komunikasi secara daring (Hung dkk., 2010). *Self-directed learning* merupakan kemandirian mahasiswa dalam belajar yang diindikasikan dengan inisiatif untuk memenuhi kebutuhan belajar, membuat tujuan dan menetapkan strategi belajar, mengidentifikasi sumber-sumber yang dapat digunakan untuk belajar, dan kemampuan untuk mengevaluasi proses dan hasil belajar (Hung dkk., 2010). Aspek motivasi yang lebih berperan dalam kesiapan belajar daring adalah motivasi intrinsik karena mahasiswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi cenderung belajar untuk memenuhi rasa ingin tahu, tidak mudah menyerah, dan menikmati setiap proses belajar sehingga lebih bertanggung jawab (Hung dkk., 2010). Sistem pembelajaran daring membutuhkan kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengontrol proses belajarnya. Dibandingkan dengan proses belajar tatap muka, proses belajar daring cenderung lebih fleksibel, sehingga memungkinkan mahasiswa secara mandiri mengatur jadwal belajar, materi yang ingin dipelajari, kecepatan belajar, serta strategi belajar yang paling sesuai (Hung dkk., 2010). Keyakinan mahasiswa akan kemampuannya dalam menggunakan teknologi dapat dilihat dari seberapa besar keyakinan individu dalam mengoperasikan komputer, menguasai *software* yang diperlukan, dan kemampuan untuk mencari berbagai referensi atau materi dari internet. Selain itu, keyakinan individu untuk dapat berkomunikasi dan berdiskusi secara daring dengan rekan mahasiswa dan dosen dapat memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai materi yang disampaikan (Hung dkk., 2010). Penelitian ini akan melihat kesiapan belajar daring mahasiswa selama masa pandemi ditinjau dari kelima aspek tersebut.

Kesiapan belajar daring terbukti berperan signifikan dalam memengaruhi performa akademik dan kepuasan hasil belajar daring (Joosten & Cusatis, 2020; Wei & Chou, 2020). Hal ini juga tampak

dari studi yang melibatkan 379 mahasiswa di Indonesia yang menemukan bahwa kesiapan belajar daring akan meningkatkan kepuasan belajar daring (Kumalasari & Akmal, 2020). Keyakinan akan kemampuan untuk mengikuti proses belajar daring, kemampuan untuk mengoperasikan komputer dan internet, serta keyakinan untuk dapat berinteraksi secara daring berperan dalam meningkatkan kepuasan mahasiswa dalam proses belajar daring (Joosten & Cusatis, 2020). Keyakinan akan kemampuan untuk belajar daring juga berperan dalam memprediksi performa akademik mahasiswa, yang diukur dengan IPK (Joosten & Cusatis, 2020). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa akan kemampuannya dalam menggunakan komputer dan internet serta motivasi yang tinggi untuk belajar berperan signifikan dalam meningkatkan performa akademik mahasiswa ketika belajar daring (Wei & Chou, 2020). Sepanjang pencarian literatur yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara langsung melihat peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, kepuasan belajar adalah salah satu aspek yang menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Renshaw & Bolognino, 2016).

Di balik kemudahan dan fleksibilitas belajar daring, proses pembelajaran daring juga memiliki kelemahan, seperti terbatasnya akses penggunaan sarana dan prasarana, serta keterbatasan kesempatan interaksi secara langsung dengan pengajar dan mahasiswa lainnya (Furlonger & Gencic, 2014). Spesifik pada pembelajaran daring dalam menghadapi pandemi, mahasiswa masih perlu menyesuaikan diri dengan sistem belajar yang baru, gangguan teknis, dan kendala dalam belajar akibat adanya peran lain yang harus dijalankan (Crawford, 2020). Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini, termasuk perubahan dalam proses belajar, diperkirakan akan menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari proses belajar yang berdampak pada perubahan fisik dan psikologis mahasiswa dikenal dengan istilah stres akademik (Gadzella, 1994; Ota dkk., 2016; Sun dkk., 2011).

Di Indonesia, sejumlah studi telah berusaha mengungkap stres akademik yang terjadi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di masa pandemi. Studi Oktawirawan (2020) menemukan bahwa kesulitan dalam memahami materi dan mengerjakan tugas, kondisi internet yang kurang memadai, serta kendala teknis merupakan pemicu kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi. Studi Andiarna dan Kusumawati (2020) yang melibatkan 285 mahasiswa dari perguruan tinggi yang tersebar di Pulau Jawa menemukan bahwa lebih dari 95 responden memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Lebih jauh, penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pembelajaran daring di masa pandemi memengaruhi tingginya stres akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, proses belajar yang dievaluasi adalah pembelajaran

daring, sehingga stres akademik yang diukur adalah stres akademik sebagai akibat dari proses belajar daring.

Stres akademik merupakan masalah yang wajar yang dialami mahasiswa. Stres akademik yang dapat dikelola dengan baik dapat lebih memacu mahasiswa untuk belajar lebih efektif dan meningkatkan prestasi belajarnya. Akan tetapi, stres akademik yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa, seperti depresi dan kecemasan yang tinggi (Busari, 2017; Gadzella, 1994; Sun dkk., 2011). Beberapa kondisi yang dihadapi mahasiswa ketika belajar daring dan berpotensi menjadi sumber tekanan pada mahasiswa, seperti: banyaknya tugas yang harus dikerjakan, jumlah mata pelajaran (kelas) yang harus diikuti, kesulitan dalam mengatur waktu, dan kesulitan dalam memahami materi ketika belajar sendiri (Ota dkk., 2016).

Seperti stres pada umumnya, stres akademik selama mengikuti proses belajar daring diasumsikan juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi yang dilakukan Munir dkk. (2015) menemukan bahwa tingkat stres akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis. Siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebaliknya siswa dengan tingkat stres akademik yang rendah memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal serupa juga tampak pada penelitian Asih dan Yovita (2017) yang menemukan bahwa stres akademik yang tinggi menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selain memengaruhi kesejahteraan psikologis, tingkat stres akademik juga diketahui memengaruhi kepuasan belajar daring. Studi yang dilakukan Heo dan Han (2018) pada 186 mahasiswa di Korea menemukan bahwa tingkat stres akademik memengaruhi kesiapan belajar daring pada mahasiswa. Dengan kata lain, tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa memengaruhi baik kesiapan belajar maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, stres akademik diasumsikan berperan sebagai variabel moderator.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai efek moderasi stres akademik terhadap hubungan antara kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Stres akademik selama proses belajar daring diasumsikan akan menjadi moderator pada hubungan antara kesiapan belajar daring dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang sudah memiliki kesiapan belajar daring yang baik namun tidak mampu mengelola stres akademik yang dialami akan memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda dengan mereka yang mampu mengelola stresnya dengan baik. Interaksi antara kesiapan belajar daring dan tingkat stres akademik mahasiswa akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan kata lain, kesiapan belajar daring akan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan stres

akademik sebagai moderator. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan teori dan penerapannya di bidang psikologi, terutama dalam konteks pendidikan.

METODE

Desain

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian asosiatif untuk mengetahui hubungan antara kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi. Lebih lanjut, penelitian ini juga menguji peran stres akademik selama proses belajar daring sebagai moderator dalam hubungan antara kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu variabel terikat (kesejahteraan psikologis mahasiswa), variabel bebas (kesiapan belajar daring), dan variabel moderator (tingkat stres akademik akibat dari proses belajar daring).

Partisipan

Pengumpulan data penelitian dilakukan secara daring. Partisipan penelitian ini direkrut dengan menggunakan teknik pengambilan sampel aksidental, yaitu siapa saja mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian dan mendapatkan tautan survei penelitian ini, dapat berpartisipasi dalam penelitian. Karakteristik partisipan penelitian adalah mahasiswa aktif S1 yang memiliki pengalaman mengikuti proses belajar daring di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia. Sebanyak 303 mahasiswa yang memenuhi kriteria, melengkapi tautan kuesioner daring yang disebar. Hanya 293 data yang dianalisa, 10 data lainnya tidak diikutkan dalam perhitungan karena partisipan tidak melengkapi seluruh kuesioner dan partisipan memberikan jawaban yang cenderung sama pada setiap butir (misalnya: menjawab "Sangat Setuju" pada semua pernyataan, sehingga menunjukkan kurangnya ketelitian dan kesungguhan dalam membaca butir penelitian).

Prosedur

Pengambilan data penelitian dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan kuesioner penelitian kepada jejaring dosen untuk disebar kepada mahasiswa di universitas masing-masing dan jejaring mahasiswa untuk diisi dan disebar kepada populasi yang sesuai dengan kriteria. Setiap mahasiswa yang mendapatkan tautan survei, memenuhi kriteria, dan bersedia untuk terlibat dalam penelitian, dapat menjadi partisipan dalam penelitian ini. Informasi mengenai mengenai

penelitian dicantumkan pada laman pertama tautan kuesioner, kesediaan partisipan untuk berpartisipasi ditandai dengan memilih tombol “*Next*” dan melengkapi survei. Setiap partisipan yang melengkapi survei mendapatkan kesempatan untuk mengikuti undian memenangkan satu dari 100 *voucher* elektronik senilai Rp 25.000,00. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian dengan tema “Identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan belajar daring pada mahasiswa di masa pandemi” yang mendapatkan izin etik penelitian dari komite etik Universitas YARSI, Jakarta.

Instrumen

Kesiapan Belajar Daring

Kesiapan belajar daring merupakan persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap kesiapannya dalam mengikuti proses belajar daring yang terdiri atas dimensi keyakinan dalam mengoperasikan komputer dan mengakses internet, kemampuan untuk belajar secara mandiri, kemampuan dalam mengontrol diri saat belajar daring, motivasi untuk belajar daring, dan keyakinan akan kemampuan untuk berkomunikasi secara daring (Hung dkk., 2010). Variabel ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Online Learning Readiness Scale* (OLRS) yang dikembangkan oleh Hung dkk., (2010) dan telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diujikan oleh penelitian sebelumnya (Kumalasari & Akmal, 2020). Alat ukur ini terdiri atas 18 butir pernyataan dalam format skala *Likert* (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 6 = “Sangat Setuju”). Semakin tinggi total skor pada alat ukur ini menunjukkan semakin baik kesiapan mahasiswa untuk menjalani proses belajar daring. Koefisien reliabilitas pada penelitian sebelumnya adalah $\alpha = .89$ dengan rentang *corrected-item total correlation* antara .34-.70. Koefisien reliabilitas pada partisipan penelitian ini adalah $\alpha = .88$.

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah penilaian atau evaluasi positif individu terhadap berbagai aspek kehidupannya di perguruan tinggi, meliputi keyakinan akan kemampuan akademik, kepuasan akademik, kebersyukuran dan keterkaitan dengan institusi pendidikan (Renshaw & Bolognino, 2016). Variabel ini diukur dengan *College Student Subjective Well-Being Questionnaire* (CSSWQ) yang terdiri atas 15 butir pernyataan dalam format skala *Likert* (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 6 = “Sangat Setuju”). Semakin tinggi skor keseluruhan menunjukkan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Alat ukur ini sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan memiliki validitas butir yang baik (*corrected-item total correlation* > .30) dan reliabilitas alat ukur

yang memuaskan ($\alpha = .92$) ketika digunakan pada populasi mahasiswa tahun pertama (Akmal, 2018). Koefisien reliabilitas pada penelitian ini adalah $\alpha = .90$.

Stres Akademik Terkait Belajar Daring

Stres akademik merupakan perasaan tidak menyenangkan (tertekan) terkait dengan proses belajar, di mana dalam penelitian ini spesifik mengukur stres akademik yang terkait dengan proses belajar daring. Variabel ini diukur dengan sub-skala *Study Related Stressor* dari alat ukur *Stressor Scale for College Student* (Ota dkk., 2016). Alat ukur tersebut mengukur stresor akademik secara umum, sedangkan penelitian ini dilakukan dalam konteks proses belajar daring. Oleh karena itu, dilakukan translasi ke dalam Bahasa Indonesia dan modifikasi alat ukur. Proses translasi alat ukur dilakukan mengikuti prosedur yang direkomendasikan oleh Beaton dkk. (2000), yaitu dilakukan oleh peneliti yang memiliki pemahaman mengenai konstruk stres akademik dan memiliki kemampuan Bahasa Inggris memumpuni (pada penelitian ini, translasi dilakukan oleh mahasiswa program doctoral di perguruan tinggi di luar negeri). Hasil translasi kemudian dievaluasi kesesuaiannya dengan butir versi Bahasa Inggris. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dilakukan beberapa perbaikan kata atau kalimat agar memiliki makna yang tidak jauh berbeda dengan alat ukur asli. Pada tahapan berikutnya, pada penelitian ini tidak dilakukan *back translation* karena peneliti melakukan modifikasi alat ukur. Modifikasi yang dilakukan adalah menambahkan konteks belajar daring dan mengubah redaksi kalimat agar dapat mengukur persepsi individu mengenai stres yang dialami ketika menghadapi stresor selama proses belajar daring.

Stres akademik terkait belajar daring diukur dengan menggunakan tujuh butir pernyataan dalam format skala *Likert* (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 6 = “Sangat Setuju”). Semakin tinggi total skor pada alat ukur ini menunjukkan semakin tinggi stres akademik terkait proses belajar daring yang dirasakan mahasiswa. Koefisien reliabilitas pada penelitian ini adalah $\alpha = .85$. Pada penelitian ini, skor total stres akademik dikonversi menjadi data kategorial untuk membedakan partisipan yang memiliki stres akademik yang tergolong tinggi dan rendah. Pengelompokan ini dilakukan dengan menghitung *Z-score* dari total skor, kemudian partisipan dengan nilai *Z-score* positif dikelompokkan sebagai partisipan dengan tingkat stres akademik yang tinggi, sedangkan nilai *Z-score* negatif mengindikasikan tingkat stres akademik yang rendah.

Teknik Analisis

Data penelitian dianalisa dengan menggunakan SPSS V.26, uji moderasi dilakukan dengan menggunakan macro PROCESS V3.5 yang dikembangkan oleh Andrew F. Hayes. Model yang diujikan adalah model 1, uji moderasi (Hayes, 2013).

HASIL

Karakteristik Demografis Partisipan Penelitian

Sebanyak 74.4% partisipan penelitian ini adalah perempuan dan 25.6% laki-laki. Usia partisipan berada pada rentang 17-32 tahun ($M_{usia} = 20.42$; $SD = 1.87$). Mayoritas partisipan penelitian ini melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi swasta (62.1%), sedangkan sisanya (36.9%) di perguruan tinggi negeri. Partisipan penelitian berasal dari berbagai latar belakang fakultas dan program studi, seperti: kedokteran, ilmu kesehatan, psikologi, teknik, ekonomi, hukum, dan lain-lain. Partisipan adalah mahasiswa aktif jenjang S1 yang sedang menempuh pendidikan tahun pertama hingga tahun keenam (mayoritas partisipan adalah tahun kedua (31.1%) dan tahun ketiga (24.6%)). Partisipan melaporkan IPK mereka berada pada rentang 1.35 hingga 3.92 ($M_{IPK} = 3.30$; $SD = 0.39$). Persepsi mahasiswa terhadap kondisi sosial ekonominya diukur dengan meminta partisipan untuk melakukan penilaian dari skala 1 “Jauh Lebih Buruk” hingga 5 “Jauh Lebih Baik”; sebagian besar partisipan (63.8%) mempersepsikan bahwa kemampuan sosial ekonominya setara dengan teman lain pada umumnya.

Hasil Uji Korelasi dan Uji Beda Variabel Penelitian

Hasil uji korelasi antar variabel menunjukkan bahwa hanya variabel kesejahteraan psikologis yang berkorelasi positif dengan kesiapan belajar ($r = .61$, $p < .001$) dan prestasi akademik ($r = .18$, $p < .001$). Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa semakin baik kesiapan belajar daring yang dimiliki, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik juga dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa. Sementara itu, stres akademik berkorelasi negatif dengan usia ($r = -.19$, $p < .05$), di mana semakin tua usia seseorang maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Uji Korelasi Variabel

	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
1. Kesiapan belajar daring	81.47	11.18					
2. Stres akademik	29.03	7.00	-.07				
3. Kesejahteraan psikologis	70.65	9.10	.61**	.12			
4. Usia	20.42	1.87	.02	-.19*	.02		
5. IPK	3.30	3.86	.06	.07	.18**	-.02	

Catatan: * = Signifikan pada level < .05; ** = Signifikan pada level < .01

Hasil uji beda variabel penelitian berdasarkan data demografis partisipan penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin bukanlah faktor yang dapat membedakan tingkat kesiapan belajar daring ($t(290) = 1.40, p > .05$), stres akademik ($t(290) = .96, p > .05$), dan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($t(290) = .30, p > .05$). Hasil uji beda juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di PTN dan PTS dalam hal kesiapan belajar daring ($t(288) = 1.31, p > .05$) dan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($t(288) = .67, p > .05$). Sementara itu, hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di PTN dan PTS ($t(288) = 3.45, p < .05$), mahasiswa yang berkuliah di PTN ($M_{PTN} = 30.80; SD = 6.40$) menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berkuliah di PTS ($M_{PTS} = 27.92, SD = 7.12$).

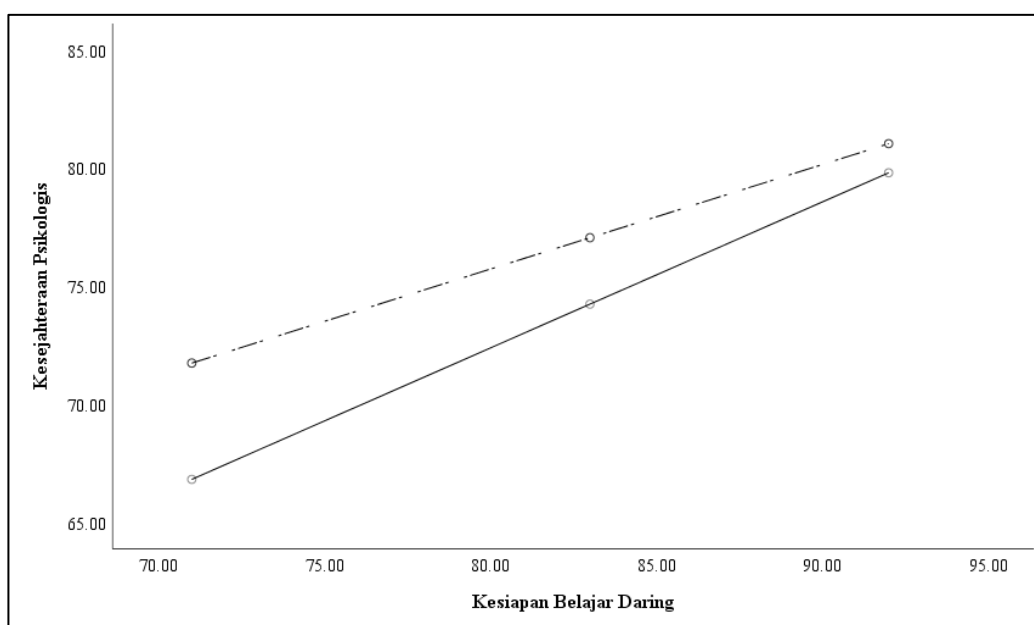
Hasil Uji Moderasi

Penelitian ini mengadopsi metode uji moderasi sederhana dengan melibatkan satu variabel moderator yang berperan dalam hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Hayes, 2013). Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa interaksi antara kesiapan belajar daring dan stres akademik berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, peran interaksi kedua variabel tersebut adalah 40% ($R^2 = .40, F(3,289) = 64.46, p < .001$). Kesiapan belajar daring sama-sama berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik pada kelompok yang memiliki stres akademik rendah ($\beta = .62, SE = .06, p < .001, t = 11.02, CI [.51 - .72]$) maupun tinggi ($\beta = .44; SE = .06; t = 7.81, CI [.33 - .55]$). Akan tetapi, peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa terlihat lebih besar pada partisipan yang memiliki stres akademik yang tergolong rendah. Dengan kata lain, stres akademik memperlemah hubungan antara kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil uji moderasi dapat dilihat pada tabel 2 dan ilustrasi efek moderasi dapat dilihat pada Figur 1.

Tabel 2.

Efek Moderasi Stres Akademik Dalam Hubungan Antara Kesiapan Belajar Daring Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Prediktor	Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa					
	β	SE	t	p	LLCI	ULCI
Kesiapan belajar daring	.62	.06	11.02	< .01	.51	.73
Stres akademik	17.37	6.55	2.65	< .05	4.49	30.26
Kesiapan belajar daring x Stres akademik	-.18	.08	- 2.20	< .05	-.33	-.02



Figur 1. Ilustrasi Efek Moderasi Stres Akademik pada Peranan antara Kesiapan Belajar Daring dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

DISKUSI

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa stres akademik merupakan moderator yang signifikan dalam memengaruhi peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Stres akademik berperan sebagai variabel yang memperlemah peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, besarnya peranan kesiapan terhadap belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat stres akademik yang mereka miliki. Tingkat stres akademik yang rendah akan memperkuat pengaruh kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, tingkat stres akademik yang tinggi akan memperlemah pengaruh kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melihat keterkaitan antara kesiapan belajar daring, stres, dan berbagai aspek penting yang menentukan kesejahteraan psikologis individu (Busari, 2017; Gadzella, 1994; Sun dkk., 2011; Wei & Chou, 2020). Persepsi atau penilaian positif mahasiswa terhadap proses belajar daring akan meningkatkan kesiapan dalam belajar, sehingga memengaruhi prestasi dan meningkatkan kepuasan mahasiswa terhadap proses belajar daring (Wei & Chou, 2020). Sementara itu, tuntutan pembelajaran daring serta berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa dapat meningkatkan level stres yang dialami, sehingga cenderung menimbulkan dampak destruktif dalam proses belajar jarak jauh (Busari, 2017). Tekanan dalam belajar juga memperbesar kemungkinan terjadinya depresi, munculnya pemikiran untuk bunuh diri, dan prestasi akademik yang buruk (Sun dkk., 2011). Selain itu, penelitian yang dilakukan spesifik pada populasi mahasiswa yang mengikuti proses belajar daring menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa berperan dalam menurunkan kesiapan mahasiswa dalam belajar daring (Heo & Han, 2018). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya, di mana kesiapan belajar daring akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada saat belajar daring, jika mereka memiliki tingkat stres akademik yang rendah atau wajar (kondisi psikologis yang tidak negatif).

Kesiapan mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran daring tampak dari adanya kemandirian, inisiatif untuk memenuhi kebutuhan belajar, serta keyakinan bahwa mereka memiliki keterampilan yang dibutuhkan dalam mengikuti pembelajaran daring, seperti: penggunaan teknologi, komunikasi daring, serta kontrol diri (Hung dkk., 2010). Hasil penelitian pada populasi mahasiswa yang mengikuti proses belajar daring di Korea menunjukkan bahwa, kesiapan mahasiswa dalam pembelajaran daring memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik (Kim dkk., 2019). Lebih lanjut, kesiapan belajar daring juga terbukti secara signifikan berperan dalam meningkatkan kepuasan belajar daring (Joosten & Cusatis, 2020; Wei & Chou, 2020; Yilmaz, 2017). Semakin mahasiswa merasa yakin akan kemampuannya untuk mengikuti proses belajar daring, mengoperasikan komputer dan internet, serta berkomunikasi secara daring, semakin tinggi pula kepuasannya terhadap proses belajar daring (Joosten & Cusatis, 2020; Wei & Chou, 2020).

Penelitian terdahulu telah mengaitkan kesiapan belajar daring dengan keterlibatan dalam aktivitas akademik (Kim dkk., 2019) dan kepuasan belajar daring (Joosten & Cusatis, 2020; Wei & Chou, 2020; Yilmaz, 2017) yang merupakan bagian dari aspek penentu kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks akademik. Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis mahasiswa

didefinisikan secara lebih luas yang diukur dengan beberapa aspek, yaitu: kepuasan mahasiswa terhadap pencapaian akademik, keterhubungan dengan lembaga pendidikan, keterlibatan dalam aktivitas akademik, dan kebersyukuran dalam melanjutkan pendidikan (Renshaw & Bolognino, 2016). Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu (Joosten & Cusatis, 2020; Kim dkk., 2019; Wei & Chou, 2020; Yilmaz, 2017) karena penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesiapan mahasiswa untuk mengikuti proses belajar daring selama pandemi berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan akademis mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak berkorelasi dengan stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses belajar daring. Akan tetapi, stres akademik berperan sebagai moderator, yakni variabel yang menentukan besarnya peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pembelajaran daring di masa pandemi membuat mahasiswa harus beralih dari zona nyaman yang selama ini mereka alami, yaitu pembelajaran tatap muka. Ketika mahasiswa menyadari adanya tuntutan berlebihan dan memaksa mereka untuk membuat penyesuaian di luar zona nyaman, mereka akan mengalami stres (Kim dkk., 2019).

Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang wajar dan masih dapat dikelola dengan baik, akan mampu mendayagunakan kesiapan mereka dalam pembelajaran daring dengan lebih optimal. Dengan demikian, mereka yang tidak merasa tertekan dalam proses belajar daring akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dengan populasi mahasiswa psikologi di Bucharest yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berkorelasi negatif dengan kepuasan akademik mahasiswa (Chraif, 2015) sebagai salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lebih lanjut, sebuah penelitian mengenai efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan level stres mahasiswa membuktikan bahwa intervensi tersebut efektif menurunkan tingkat stres akademik. Partisipan yang berhasil menurunkan tingkat stresnya juga terbukti memiliki kepuasan akademik yang lebih tinggi (Aherne dkk., 2016).

Sebaliknya, tingkat stres akademik yang tinggi dapat membuat kesiapan yang sudah dimiliki mahasiswa kurang termanifestasikan dalam keterlibatan mereka pada aktivitas akademik. Tingkat stres akademik yang tinggi akan membuat mahasiswa cenderung memiliki pola pikir dan kondisi emosi negatif, sehingga kurang dapat berfungsi secara optimal. Hal ini juga berdampak pada rendahnya ketertarikan dan keterlibatan mahasiswa dalam belajar (Yuen dkk., 2012), sehingga memengaruhi kepuasan belajar mahasiswa (Lee & Jang, 2015). Keterikatan terhadap proses belajar dan kepuasan belajar merupakan dua aspek penting yang terkait dengan kesejahteraan psikologis

mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa level stres mahasiswa selama proses belajar daring memengaruhi kuatnya peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai peranan kesiapan belajar daring dan stres akademik selama belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Topik penelitian ini juga relevan dengan proses belajar mengajar di jenjang perguruan tinggi saat menghadapi pandemi COVID-19, di mana seluruh institusi pendidikan perlu melakukan proses belajar daring. Akan tetapi, penelitian ini memiliki beberapa limitasi yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan penelitian berikutnya. Pertama, penelitian ini fokus melihat peranan stres akademik selama pandemi sebagai moderator yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, sumber stres dan sumber kecemasan mahasiswa ketika pandemi tidak hanya terkait dengan masalah akademik. Mahasiswa juga memikirkan tentang dampak dari COVID-19 terhadap keberlangsungan pendidikan, peluang kerja di masa depan, dan dampak dari masa karantina terhadap relasi sosial mereka (Cao dkk., 2020). Oleh karena itu, pengukuran stres yang disebabkan oleh aspek lain (selain akademis), seperti stres yang terkait dengan masalah kesehatan, ekonomi, ketidakpastian masa depan, dan tekanan dari persoalan sehari-hari juga perlu dipertimbangkan.

Kedua, kesiapan belajar daring pada penelitian ini fokus mengukur aspek kesiapan psikologis, yaitu dengan melihat kemandirian dalam belajar, motivasi intrinsik, kemampuan untuk mengendalikan dorongan dalam diri, dan sebagainya (Hung dkk., 2010). Pengembangan penelitian mengenai kesiapan belajar daring menemukan bahwa selain faktor kesiapan psikologis yang telah diukur, preferensi dan kebutuhan untuk berinteraksi sosial juga merupakan aspek yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan kesiapan belajar daring (Joosten & Cusatis, 2020). Oleh karena itu, pengembangan penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan mempertimbangkan peranan kebutuhan untuk bersosialisasi atau hubungan interpersonal bagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan belajar daring. Ketiga, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional* (sekali pengambilan data), sehingga kurang dapat menggambarkan dinamika keterkaitan teori dan juga dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa ketika mereka sudah mulai terbiasa dengan perubahan (sistem belajar daring) yang ada. Dengan demikian, penelitian dengan menggunakan pendekatan longitudinal, misalnya jeda enam bulan, dapat lebih memperkaya hasil penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik terkait proses pembelajaran daring berperan signifikan sebagai moderator yang memperlemah peranan kesiapan belajar daring dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi. Pada kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah, peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa akan semakin besar. Sebaliknya, pada kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, peranan kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa kurang signifikan.

Saran Teoretis

Penelitian mengenai dampak COVID-19 di bidang pendidikan masih terbatas dan masih sangat perlu dikembangkan. Pengembangan dari penelitian ini dapat dilakukan dengan melibatkan variabel lain yang diperkirakan juga dapat berpengaruh, seperti: mempertimbangkan sumber stres lainnya (selain stres akademik) yang berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama ketika menghadapi pandemi. Selain itu, penelitian dengan metode longitudinal (*two wave study*) juga dapat dilakukan untuk menguji dinamika keterkaitan antar variabel setelah mulai terbiasa dengan perubahan yang terjadi (Taris & Kompier, 2006).

Saran Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak praktis bagi berbagai pihak, seperti mahasiswa, pengajar, institusi pendidikan, dan praktisi pendidikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pandemi, meskipun mahasiswa tersebut sudah memiliki kesiapan belajar daring yang memadai. Berdasarkan hasil penelitian ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pandemi dan mengikuti pembelajaran daring adalah dengan menurunkan stres akademik, selain terus meningkatkan kesiapan mahasiswa.

Terdapat beberapa saran praktis yang dapat diberikan kepada pengajar dan instansi pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pandemi. Pertama, pengajar dan institusi pendidikan perlu lebih mengenali karakteristik, hambatan, dan tantangan yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring, sehingga dapat menciptakan sistem belajar dan menyesuaikan tuntutan belajar dengan kondisi mahasiswa. Kedua, institusi pendidikan juga perlu

meningkatkan kesiapan mahasiswa, pengajar, sarana dan prasarana pembelajaran daring karena juga terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Selain itu, institusi pendidikan juga disarankan untuk menyediakan fasilitas layanan konseling individu atau kelompok, serta membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan mengelola stres dengan baik agar dapat diterapkan pada saat dibutuhkan.

Selain pengajar dan instansi pendidikan, kesiapan mahasiswa dalam menghadapi proses pembelajaran daring dan kemampuan dalam mengelola stres juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu membekali diri dengan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres yang baik agar dapat memberikan bantuan untuk diri sendiri ketika mengalami tekanan selama belajar daring. Selain itu, mahasiswa juga perlu membekali diri dengan berbagai keterampilan dasar agar dapat belajar secara maksimal selama masa pandemi, seperti keterampilan belajar efektif dan manajemen waktu.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Komite Etik Universitas YARSI, Jakarta (nomor surat izin etik penelitian: 027/KEP-UY/BIA/I/2021).

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena sesuai dengan informasi yang disepakati dengan partisipan, data penelitian hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini saja dan tidak disebarluaskan kepada pihak ketiga.

REFERENSI

- Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: Optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, *16*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>
- Akmal, S. Z. (2018). Adaptabilitas karier dan well-being pada mahasiswa tahun pertama. Dalam W. Mangudjaya, N., Effendy, A. R., Saleh, R., & Amir, T. (Eds.), *Positive Psychology in Dealing with Multigeneration* (pp. 543–553). HIMPSI, Jakarta. https://www.researchgate.net/publication/329058051_Adaptabilitas_Karier_dan_Well_Being_pada_Mahasiswa_Tahun_Pertama
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Effects of online learning on student academic stress during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139–150. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Asih, S. R., & Yovita, M. (2017). Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences. In A. A. Ariyanto, H. Muluk, P. Newcombe, F. P. Piercy, E. K. Poerwandari, & S. H. R. Suradijono (Eds.), *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781315225302>
- Beaton, D., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *SPINE*, *25*(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- Busari, A. O. (2017). The relationship between personality types, learning styles, motivation, self-esteem and academic stress among distance learners in ibadan study centre. *International Journal of Innovation and Applied Study*, *19*(4), 850–862.
- 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*(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chraif, M. (2015). Correlative study between academic satisfaction, workload and level of academic stress at 3rd grade students at psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *203*(1994), 419–424. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.317>
- Coopasami, M., Knight, S., & Pete, M. (2017). e-Learning readiness amongst nursing students at the Durban University of Technology. *Health SA Gesondheid*, *22*, 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.hsag.2017.04.003>

- Crawford, N. (2020). Supporting student wellbeing during COVID-19: Tips from regional and remote Australia. *National Centre for Student Equity in Higher Education, Curtin University*, 1–8. <https://www.ncsehe.edu.au/student-wellbeing-covid-19-regional-remote-australia/>
- Furlonger, B., & Gencic, E. (2014). Comparing satisfaction, life-stress, coping and academic performance of counselling students in on-campus and distance education learning environments. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, *June*, 1–14. <https://doi.org/10.1017/jgc.2014.2>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, *74(2)*, 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Heo, J. C., & Han, S. (2018). Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Education and Information Technologies*, *23(1)*, 61–71. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9585-2>
- Hung, M. L., Chou, C., Chen, C. H., & Own, Z. Y. (2010). Learner readiness for online learning: Scale development and student perceptions. *Computers and Education*, *55(3)*, 1080–1090. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.004>
- Issa, R., & Jaaron, A. A. M. (2017). Measuring e-learning readiness: The case of Palestinian public secondary schools. *International Journal of Technology Enhanced Learning*, *9(4)*, 319–338. <https://doi.org/10.1504/IJTEL.2017.087792>
- Joosten, T., Cusatis, R., & Cusatis, R. (2020). Online learning readiness. *American Journal of Distance Education*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1726167>
- Kim, H. J., Hong, A. J., & Song, H. D. (2019). The roles of academic engagement and digital readiness in students' achievements in university e-learning environments. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, *16(1)*, 1–18. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0152-3>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *9(2)*, 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Lee, J., & Jang, S. (2015). An exploration of stress and satisfaction in college students. *Services Marketing Quarterly*, *36(3)*, 245–260. <https://doi.org/10.1080/15332969.2015.1046774>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., & Liu,

- W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287(March), 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(March), 343–355.
- Nasrul, D. F., Afnibar, & Rahmi, A. (2020). Psychological well being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (Studi terhadap mahasiswa bimbingan konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15–22. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Ota, A., Li, Y., Masuda, A., Yabashi, A., Morita, M., Minagawa, A., & Yatsuya, H. (2016). Validity and reliability of the modified stressor scale for college student among medical and medical science students in a private university in Japan. *Fujita Medical Journal*, 2(2), 25–30. https://doi.org/10.20407/fmj.2.2_25
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, June, 1–3.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(March), 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136–149. <https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The college student subjective wellbeing questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>
- Rohayani, A. H. H., Kurniabudi, & Sharipuddin. (2015). A literature review: Readiness factors to measuring e-learning readiness in higher education. *Procedia Computer Science*, 59(Iccsci), 230–234. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2015.07.564>
- Rosali, E. S. (2020). Aktivitas pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di jurusan pendidikan geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *Geography Science Education*

Explored Journal (GEOSEE), 1(1), 21–30.

- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus, 2019(4)*, 4–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology, 6(1)*, 17–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6)*, 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Taris, T. W., & Kompier, M. A. (2006). Games researchers play — extreme-groups analysis and mediation analysis in longitudinal occupational health research. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 32(6)*, 463–472. <http://www.jstor.org/stable/40967598>
- Wei, H., & Chou, C. (2020). Online learning performance and satisfaction : do perceptions and readiness matter ? *Distance Education, 41*, 48–69. <https://doi.org/10.1080/01587919.2020.1724768>
- Yilmaz, R. (2017). Exploring the role of e-learning readiness on student satisfaction and motivation in flipped classroom. *Computers in Human Behavior, 70*, 251–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.085>
- Yuen, M., Lau, P. S. Y., Lee, Q. A. Y., Gysbers, N. C., Chan, R. M. C., Fong, R. W., Chung, Y. B., & Shea, P. M. K. (2012). Factors influencing school connectedness: Chinese adolescents' perspectives. *Asia Pacific Education Review, 13(1)*, 55–63. <https://doi.org/10.1007/s12564-011-9176-7>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 288*, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>