

**HUBUNGAN PERSEPSI SISTEM PEMBELAJARAN DARING
DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

DESTI ARIFIANI

F 100 170 072

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PERSEPSI SISTEM PEMBELAJARAN DARING
DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

DESTI ARIFIANI

F 100 170 072

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji oleh:

Dosen

Pembimbing



Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog



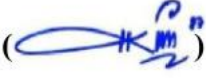
NIK. 658

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PERSEPSI SISTEM PEMBELAJARAN DARING
DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**OLEH
DESTI ARIFIANI
F 100 170 072**

**Telah dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 8 Juli 2021
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

1. Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog (Ketua Dewan Penguji) 
2. Dra. Yayah Khisbiyah, M.A ((Anggota I Dewan Penguji) 
3. Santi Sulandari, S.Psi., M.Ger 
4. (Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,



Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK/NIDN: 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Juli 2021

Penulis



DESTI ARIFIANI

F 100 170 072

HUBUNGAN PERSEPSI SISTEM PEMBELAJARAN DARING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Abstrak

Stres Akademik menjadi permasalahan yang kompleks pada kehidupan mahasiswa, terutama di masa pandemi covid-19 seperti saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan persepsi mahasiswa terhadap sistem pembelajaran daring dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan persepsi sistem pembelajaran daring dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa, ada hubungan negatif antara persepsi pembelajaran daring dengan stres akademik dan ada hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan melalui daring berjumlah 130 mahasiswa. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif. Dan teknik analisis berupa teknik analisis regresi linier berganda. Hasil analisis data menunjukkan nilai R sebesar 0.526; $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara variabel persepsi sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik dan stres akademik. Pada variabel persepsi sistem pembelajaran daring dengan stres akademik diperoleh hasil $r = -0,391$; $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara variabel persepsi pembelajaran daring dengan stres akademik. Pada variabel prokrastinasi akademik dengan stres akademik diperoleh hasil $r = 0.491$; $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi positif yang sangat signifikan, dengan demikian hipotesis pada penelitian ini terbukti.

Kata Kunci : persepsi sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik, stres akademik, mahasiswa

Abstract

Academic stress is a complex problem in student life, especially during the current COVID-19 pandemic. This study aims to examine the relationship between students' perceptions of the online learning system and academic procrastination with academic stress on students. The hypothesis in this study is that there is a correlations between perceptions of online learning systems and academic procrastination with academic stress on students, there is a negative correlations between perceptions of online learning and academic stress and there is a positive correlations between academic procrastination and academic stress on students. The subjects in this study were students who were undergoing online lectures totaling 130 students. The type of research in this research is quantitative. And the analysis technique in the form of multiple linear regression analysis techniques. The results of data analysis showed the R value of 0.526; $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which indicates a significant correlation between the variables of online learning system perception, academic procrastination and academic stress. On the variable perception of the online learning system with academic stress, the results obtained $r = -0.391$; $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is a very significant negative correlation between online learning perception and academic stress. On the academic procrastination and academic stress, the results of $r = 0.491$; $p = 0.000$

($p < 0.05$) which means that there is a very significant positive correlation, so the hypothesis in this study is proven.

Kata Kunci : online learning system perception, academic procrastination, academic stress, college student.

1. PENDAHULUAN

Memasuki tahun 2020, Indonesia menghadapi pandemi COVID-19 yang meresahkan. Situasi ini telah membawa perubahan yang luar biasa pada semua lapisan masyarakat. Akibatnya, pemerintah harus menerapkan kebijakan dan mengimbau masyarakat untuk menjaga jarak dan menjauhi aktivitas yang melibatkan banyak orang. Hal ini tentunya berdampak besar pada bidang pendidikan. Demi terlaksananya pembelajaran yang tetap optimal meskipun dalam kondisi pandemi, kegiatan pendidikan di segala tingkat pada akhirnya ditutup, dan dilakukan secara jarak jauh melalui daring atau *online*. Diharapkan perubahan ini dapat mengubah proses pendidikan menjadi lebih mudah dan menyenangkan. Namun, sistem belajar mengajar secara daring ini pada kenyataannya masih menemui banyak masalah. Sering ditemui, mahasiswa malas menghadiri perkuliahan daring dengan maksimal, kurangnya sarana prasarana yang memadai, kurangnya motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas dan memilih melakukan penundaan pekerjaan sehingga berujung pada kondisi stres atau bahkan burnout karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan di akhir (Moawad, 2020).

Stres akademik sendiri telah menjadi permasalahan yang kompleks di kehidupan pelajar. Ketika memasuki masa pandemi dengan adanya tuntutan keadaan untuk mampu menyesuaikan diri pada pola hidup yang baru maka bertambah juga beban mahasiswa dalam menyerap ilmu. Hasil penelitian dari Livana, Fatkhul, & Basthomi (2020) yang dilakukan terhadap mahasiswa baik di tingkat D3, S1, S2, dan Profesi Ners dimana stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring 70% nya disebabkan oleh pemberian tugas pembelajaran, 57.8% nya disebabkan oleh proses pembelajaran yang membosankan, dan 35% nya disebabkan oleh sulitnya ketersediaan alat ketika mengaplikasikan pembelajaran praktek. Prevalensi terbesar penyebab stres akademik pada mahasiswa yaitu salah satunya pada pemberian tugas. Survey yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Canadian University yang sudah menjalani perkuliahan selama satu tahun ditemukan jika terjadi adanya peningkatan stres akademik yang dipengaruhi oleh meningkatnya tugas dan materi yang harus dipahami

terutama ketika mereka memasuki akhir semester (Barker, Howard, Villemaire-Krajden, & Galambos, 2018).

Stres merupakan suatu hal yang wajar dirasakan oleh tiap individu dalam berbagai situasi dan kondisi dan menjadi hal yang rentan di saat kondisi pandemi seperti saat ini. Menurut Santrock (2010), stres merupakan respon individu dalam menghadapi situasi yang memicu. Stres akademik didefinisikan oleh Sarafino (2011) sebagai situasi dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan dengan kemampuan dalam menjalani proses akademik sehingga menimbulkan tekanan-tekanan.

Menurut Sarafino (2011), aspek yang ada dalam stres akademik, adalah (1) aspek kognitif, (2) aspek emosional, (3) Aspek perilaku sosial, (4) Aspek biologis. Stres dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, internal dan eksternal. Faktor eksternal terdiri dari beban belajar, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial (Barseli & Ifdil, 2017), proses penyesuaian diri dengan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013), serta relasi teman (Mardiati, Hidayatullah, & Aminoto, 2018). Sedangkan, faktor internal dapat berupa jenis kelamin (Kountul, Kolibu, & Korompis, 2018), pola pikir dalam mengendalikan persepsi dimana hal tersebut membawa peran penting dalam pemikirannya dalam melihat suatu situasi (Barseli & Ifdil, 2017), dan perilaku menunda atau prokrastinasi (Retno, Handayani, & Abdullah, 2016).

Persepsi selalu digunakan oleh individu dalam memaknai suatu hal. Persepsi bersifat relatif dan subjektif. Persepsi didefinisikan oleh Walgito (2010), sebagai suatu proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu. Dalam penelitian ini yaitu persepsi mahasiswa mengenai sistem pembelajaran daring. Dikutip dari Tim Kemenristekdikti (2017), daring merupakan kepanjangan dari dalam jaringan yang diterjemahkan dari istilah berbahasa Inggris 'online', dan sistem pembelajaran daring diartikan sebagai segala bentuk pembelajaran yang terhubung ke dalam jaringan komputer. Dapat disimpulkan jika persepsi sistem pembelajaran daring adalah proses pengorganisasian dan penginterpretasian segala bentuk pembelajaran yang dilakukan dalam jaringan komputer. Aspek pembelajaran daring yang dikembangkan oleh Maulana & Hamidi (2020) meliputi (1) Proses belajar mengajar, (2) Kemampuan Pengajar, dan (3) Sarana prasarana yang mendukung adanya proses pembelajaran.

Persepsi tersusun dari berbagai aspek yang mendasarinya seperti dijelaskan oleh (Walgito, 2010), yaitu (1) Proses penyerapan terhadap rangsang atau objek dari luar individu, (2) Pengertian dan Pemahaman, dan (3) Penilaian atau evaluasi. Persepsi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut, (1) Objek yang dipersepsi, (2) Alat Indera, syaraf atau pusat susunan syaraf, (3) Perhatian (Walgito, 2010), (4) Pengalaman yang mendasari, (5) norma yang dianut dan (6) situasi sekitar yang mendukung adanya proses mempersepsikan objek (Karyaningsih, 2016)

Perilaku prokrastinasi akademik didefinisikan oleh Ferrari, Johnson, & McCown (1995), sebagai jenis penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas akademik. Aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dipaparkan oleh Ferrari et al., (1995) meliputi, (1) Melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara apa yang direncanakan dengan yang dikerjakan, (4) Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti (1) koping stres, (2) kecanduan internet, (3) motivasi belajar (Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018), (4) rendahnya efikasi diri (Clara, Dariyo, & Basaria, 2018), (5) rasa takut yang berlebihan akan kegagalan (Dami & Loppies, 2018), (6) anggapan jika tugas atau harus diselesaikan dengan sempurna, (7) malas, (8) buruknya manajemen waktu yang dimiliki prokrastinator, (9) banyaknya tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan (Muyana, 2018).

Tatanan hidup dan sistem pendidikan yang baru menuntut mahasiswa untuk kembali menyesuaikan diri dengan tuntutan dan keadaan yang ada. Meningkatnya tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa selama perkuliahan daring membangun penilaian pada mahasiswa jika daring tidak menyenangkan, sulit, serta dinilai tidak efektif sehingga yang terbentuk hanya kesan negatifnya saja. Tingginya tuntutan yang harus dikerjakan juga, serta persepsi negatif yang sudah terbentuk terhadap perkuliahan daring, menyebabkan rendahnya motivasi belajar mahasiswa sehingga menjadikan sebagian besar mahasiswa menunda mengerjakan tugas-tugasnya dan belum mengerjakan sebelum mendekati batas waktunya.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara persepsi mengenai sistem pembelajaran daring dan perilaku prokrastinasi di masa pandemi COVID-19 terhadap stres akademik pada

mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan persepsi mahasiswa mengenai sistem pembelajaran daring dan perilaku prokrastinasi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara persepsi sistem pembelajaran daring dan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa, dengan penjabaran sebagai berikut, ada hubungan negatif antara persepsi sistem pembelajaran daring dengan stres akademik pada mahasiswa, dan ada hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Terdapat 3 variabel dalam penelitian ini, yaitu stres akademik sebagai variabel tergantung, persepsi sistem pembelajaran daring sebagai variabel bebas pertama dan prokrastinasi akademik sebagai variabel bebas kedua. Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa atau mahasiswi dengan rentang usia 18 sampai 22 tahun yang sedang atau pernah menjalani perkuliahan melalui daring. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 130 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala persepsi sistem pembelajaran daring yang disusun oleh peneliti berdasarkan 3 aspek persepsi yang dipaparkan oleh Walgito (2010) dan 3 aspek pembelajaran daring yang dipaparkan oleh Maulana & Hamidi (2020) yang terdiri dari 27 aitem. Kedua, skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari skala prokrastinasi akademik milik Verdiawati (2012) dan disusun berdasarkan aspek prokrastinasi yang dipaparkan oleh Ferrari et al., (1995) yang terdiri dari 32 aitem. Ketiga, skala stres akademik diadaptasi dari skala stres akademik milik Majrika (2018) dan disusun berdasarkan aspek stres akademik yang dipaparkan oleh Sarafino (2011) yang terdiri dari 28 aitem.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Content Validity* menggunakan rumus indeks validitas aiken menghasilkan nilai berkisar antara 0,83 – 0,92 untuk skala persepsi sistem pembelajaran daring, 0,75 – 0,92 untuk skala prokrastinasi akademik dan skala stres akademik. Uji reliabilitas menggunakan uji formula *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien sebesar 0,781 untuk skala persepsi

pembelajaran daring, 0,861 untuk skala prokrastinasi akademik, dan 0,761 untuk skala stres akademik.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda dengan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig
Persepsi Sistem Pembelajaran Daring	0.693
Prokrastinasi Akademik	0.512
Stres Akademik	0.242

Berdasarkan uji asumsi berupa uji normalitas didapatkan hasil untuk variabel persepsi sistem pembelajaran daring diperoleh $p = 0,693$, variabel prokrastinasi akademik diperoleh $p = 0,512$, dan variabel stres akademik diperoleh hasil $p = 0,242$. Syarat untuk dapat dikatakan normal adalah hasil yang diperoleh berada di atas 0,05 ($p > 0,05$), sehingga distribusi data di atas dikatakan normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity
X ₁ - Y	0.000	0.644
X ₂ - Y	0.000	0.084

Uji linearitas dilihat dari tabel *Anova Table* pada bagian *Deviation From Linearity*. Syarat dikatakan linear adalah jika hasil yang didapat menunjukkan angka diatas 0,05 ($p > 0,05$), dan dapat dilihat dari tabel *Anova Table* pada bagian *Linearity* dengan syarat $p < 0,05$. Dari hasil uji, pada variabel persepsi sistem pembelajaran daring terhadap stres akademik didapatkan hasil $p = 0.000$ dan untuk variabel prokrastinasi akademik terhadap stres akademik didapatkan hasil $p = 0.000$, sehingga data diatas dikatakan linear.

Dari uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil nilai R sebesar 0.526 ; $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara persepsi sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa.

Pada variabel persepsi sistem pembelajaran daring dengan stres akademik diperoleh hasil $r = -0,391$; $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan yang berarti semakin tinggi variabel persepsi mahasiswa mengenai sistem pembelajaran daring maka semakin rendah stres akademik pada

mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah persepsi mahasiswa mengenai sistem pembelajaran daring maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Dengan demikian, hipotesis dapat diterima. Stres merupakan respon individu dalam menghadapi situasi yang memicu (Santrock, 2010). Dalam hal ini yang menjadi pemicunya adalah pembelajaran daring. Perubahan sistem pembelajaran tatap muka menjadi sistem daring akibat adanya pandemic covid-19 menyebabkan tidak sedikit mahasiswa merasa jenuh dan lelah karena banyaknya tugas dan tidak adanya interaksi sosial pengajar dan mahasiswa, hal ini dapat mempengaruhi pola pikir mahasiswa dalam menjalani perkuliahan daring. Hal ini sesuai dengan pernyataan Barseli & Ifdil (2017) yang menyatakan apabila salah satu faktor stres akademik adalah pola pikir dalam mengendalikan persepsi.

Pada variabel prokrastinasi akademik dengan stres akademik diperoleh hasil $r = 0.491$; $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi positif yang sangat signifikan yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya, maka semakin tinggi juga tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademiknya maka semakin rendah pula tingkat stres akademiknya. Hasil penelitian ini searah dengan penelitian Patricia et al. (dalam Sagita et al., 2017) yang menunjukkan terdapat korelasi positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Retno, Handayani, & Abdullah, (2016) menyebutkan apabila faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa yaitu salah satunya adalah perilaku menunda pekerjaan akademik, Semakin lama mahasiswa menunda tugasnya akan menyebabkan mahasiswa mengalami perasaan tertekan karena jangka waktu pengumpulan yang semakin pendek. Terlebih ketika perkuliahan daring akibat tidak adanya tatap muka pengajar tidak memiliki tolak ukur lain selain melalui pemberian tugas. Apabila mahasiswa melakukan penundaan, maka tugas yang diberikan akan menumpuk diakhir, hal ini dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Tabel 3. Uji beda

Kategori	Variabel		Rata-rata	Signifikansi	Keterangan
Jenis Kelamin	Stres Akademik	Laki-Laki	63.64	0.001	Ada Perbedaan Signifikan
		Perempuan	70.21		
	Persepsi Sistem Pembelajaran Daring	Laki-Laki	73.80	0.03	Ada perbedaan Signifikan
		Perempuan	69.60		
	Prokrastinasi Akademik	Laki-Laki	76.16	0.856	Tidak ada perbedaan
		Perempuan	76.66		
Asal PT	Stres Akademik	Swasta	68.83	0.865	Tidak ada perbedaan
		Negeri	69.11		
	Persepsi Sistem Pembelajaran Daring	Swasta	76.27	0.977	Tidak ada perbedaan
		Negeri	76.98		
	Prokrastinasi Akademik	Swasta	76.27	0.747	Tidak ada perbedaan
		Negeri	76.98		

Berdasarkan hasil uji beda dilihat dari jenis kelamin responden, terdapat perbedaan yang signifikan pada stres akademik dan persepsi sistem pembelajaran daring. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stress. Sedangkan, laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) dan laki-laki juga cenderung memiliki kematangan emosi yang lebih baik dibanding perempuan. Menurut Thompson et. al, (1996), Seseorang yang memiliki kematangan emosi yang lebih baik akan lebih mampu bersikap realistis dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pada variabel prokrastinasi akademik, tidak terdapat perbedaan baik pada responden laki-laki maupun perempuan, yang artinya baik responden mahasiswa laki-laki maupun perempuan keduanya sama-sama masih melakukan prokrastinasi akademik.

Kemudian dilihat dari asal perguruan tinggi, tidak terdapat perbedaan antara responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri atau perguruan tinggi swasta baik dalam stres akademik, persepsi sistem pembelajaran daring dan prokrastinasi akademik. Hal ini diduga terjadi karena penerapan pembelajaran daring diterapkan secara menyeluruh baik pada perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta, sehingga tingkat kesulitan yang dihadapi tiap responden sama dan berdampak pada tingkat yang sama juga baik pada persepsi terhadap sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik maupun stres akademiknya.

Berdasarkan hasil analisis data, kategorisasi pada tiap variabel dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pada variabel persepsi sistem pembelajaran daring, diperoleh rerata hipotetik sebesar 67,5 dan rerata empirik sebesar 70,41, yang berarti memiliki kategori sedang.

Tabel 4. Kategorisasi persepsi sistem pembelajaran daring

Skor Interval	Kategorisasi	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 47,25$	Sangat Rendah	2	1,5 %
$47,25 < X \leq 60,75$	Rendah	14	10,8 %
$60,75 < X \leq 74,25$	Sedang	69	53,1 %
$74,25 < X \leq 87,75$	Tinggi	43	33,1 %
$X > 87,75$	Sangat Tinggi	2	1,5 %
Total		130	100 %

Dari tabel 4, dapat dilihat jika kategorisasi terbanyak ialah kategori sedang dengan 69 orang (53,1%), kategori tinggi sebanyak 43 orang (33,1%), kategori rendah sebanyak 14 orang (10,8%), kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing 2 orang (1,5%). Hal tersebut membuktikan bahwa rata – rata mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring memiliki kesan yang cukup terhadap sistem pembelajaran daring, dan memiliki kemampuan yang cukup juga dalam memberikan penilaian dan menginterpretasi proses pembelajaran yang dilakukan melalui daring.

Pada variabel prokrastinasi akademik, diperoleh rerata hipotetik sebesar 80 dan rerata empirik sebesar 76.56. yang berarti memiliki kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi prokrastinasi akademik

Skor Interval	Kategorisasi	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 56$	Sangat Rendah	7	5.4 %
$56 < X \leq 72$	Rendah	33	25.4 %
$72 < X \leq 88$	Sedang	68	52.3 %
$88 < X \leq 104$	Tinggi	21	16.2 %
$X > 104$	Sangat Tinggi	1	0.8 %
Total		130	100 %

Dari tabel 5, dapat dilihat jika kategorisasi terbanyak ialah kategori sedang dengan 68 orang (52,3%), kategori rendah sebanyak 33 orang (25,4%), kategori tinggi sebanyak 21 orang (16,2%), kategori sangat rendah sebanyak 7 orang (5,4%) dan sangat tinggi dengan 1 orang (0,8%). Hal ini membuktikan bahwa rata-rata mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring masih melakukan prokrastinasi akademik.

Pada variabel stres akademik, diperoleh rerata hipotetik sebesar 70 dan rerata empirik sebesar 68.95, yang berarti memiliki kategori sedang.

Tabel 6. Kategorisasi stres akademik

Skor Interval	Kategorisasi	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 49$	Sangat Rendah	3	2.3 %
$49 < X \leq 63$	Rendah	29	22.3 %
$63 < X \leq 77$	Sedang	73	56.2 %
$77 < X \leq 91$	Tinggi	22	16.9 %
$X > 91$	Sangat Tinggi	3	2.3 %
Total		130	100 %

Dari tabel 6, dapat dilihat jika kategorisasi terbanyak ialah kategori sedang dengan 73 orang (56,2%), kategori rendah sebanyak 29 orang (22,3%), kategori tinggi sebanyak 22 orang (16,9%), kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing 3 orang (2.3%). Hal ini membuktikan bahwa rata-rata mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring masih mengalami stres yang diakibatkan oleh beban akademik perkuliahan.

Sumbangan efektif total variabel persepsi pembelajaran daring dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik adalah sebesar 27.7%. Sumbangan efektif variabel persepsi sistem pembelajaran daring terhadap stres akademik sebesar 7.63 %. Sumbangan efektif variabel prokrastinasi akademik terhadap stres akademik adalah sebesar 20.08%; sedangkan, 72,29% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, beban belajar, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, proses penyesuaian diri dengan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, serta relasi teman yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dikemukakan menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa atau mahasiswi yang sedang menjalani perkuliahan secara daring. Dengan penjabaran sebagai berikut, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara persepsi sistem pembelajaran daring dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan daring, ini berarti semakin tinggi persepsi sistem pembelajaran daring pada mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah persepsi sistem pembelajaran daring maka akan semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Lalu, terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik

dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan daring, ini berarti jika semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa maka akan semakin tinggi juga stres akademiknya, semakin rendah prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah juga stres akademiknya.

Kemudian apabila dikelompokkan sesuai jenis kelamin, pada laki-laki tingkat stres akademiknya lebih rendah dan tingkat persepsinya lebih tinggi dibanding pada perempuan. Sedangkan untuk prokrastinasi akademiknya, tidak terdapat perbedaan baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Namun ketika dikelompokkan sesuai asal perguruan tinggi, baik pada responden perguruan tinggi negeri maupun responden perguruan tinggi swasta tidak terdapat perbedaan dalam tingkat persepsi sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik dan stres akademiknya.

Persepsi sistem pembelajaran daring, prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan secara daring tergolong sedang. Sumbangan efektif total variabel persepsi pembelajaran daring dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik adalah sebesar 27.7%. Sumbangan efektif variabel persepsi sistem pembelajaran daring terhadap stres akademik sebesar 7.63 %. Sumbangan efektif variabel prokrastinasi akademik terhadap stres akademik adalah sebesar 20.08%. Sedangkan, 72,29% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Untuk lembaga pendidikan perguruan tinggi, untuk dapat meningkatkan persepsi terhadap sistem pembelajaran daring menjadi lebih baik dan mengurangi prokrastinasi akademik dalam menjalani perkuliahan. Hal ini dapat dilakukan oleh lembaga perguruan tinggi dengan lebih memberikan suasana belajar dan mengajar dengan lebih intensif dan kondusif termasuk didalamnya memperbaiki kemampuan tim pengajar dalam memberikan ilmu serta sarana prasarana yang dimiliki, tidak memberikan tugas yang terlalu banyak atau memberatkan bagi mahasiswa sehingga mahasiswa tidak berpikir untuk melakukan penundaan atas pekerjaannya.

Dan untuk mahasiswa atau mahasiswi, untuk meningkatkan persepsi terhadap pembelajaran daring dan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan lebih fokus baik pada proses belajar mengajar dan ketika mengerjakan tugas, aktif bertanya ketika dosen sedang memberikan perkuliahan, memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada dengan sebaik mungkin. Selain itu, biasakan diri untuk tidak

menunda mengerjakan tugas, serta menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan jangka waktu yang sudah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemaire-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252–1266. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 159.
- Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74–85.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347.
- Karyaningsih, S. W. A. & E. W. (2016). Pengaruh Persepsi Terhadap Perilaku Makan Pagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah LPPM UST Yogyakarta*, 2(2), 72–83.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Livana, L., Fatkhul, M. M., & Basthomi, Y. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres

Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium 2018 STIKESPKU Muhammadiyah Surakarta*, 173–179.

- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme dan Keaktifan Berorganisasi terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri sebagai Variabel Moderating. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 8(1), 79–94.
- Maulana, H. A., & Hamidi, M. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 224–231.
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1 Sup.2), 100–107. Retrieved from <https://www.ceeol.com/>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032712007793>
- Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 1–8.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 01(02), 37–72.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development Thirteenth Edition* (13th ed.). Mc Graw Hill.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. (T. W. Smith, Ed.) (7th ed.). USA: Wiley, Inc.
- Tim Kemenristekdikti. (2017). *Buku Panduan Survei Pengisian Dalam Jaringan Pembelajaran*.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV. Andi.