

# PEMBELAJARAN JARAK JAUH: KENDALA DALAM BELAJAR DAN KELELAHAN AKADEMIK

Santi Yudhistira

Universitas Negeri Jakarta  
santiyudhistira@unj.ac.id

Deni Murdiani

STMIK Muhammadiyah Jakarta  
denimurdiani@stmikmj.ac.id

## Abstrak

Munculnya Covid-19 pertama kali pada akhir 2019 menyebabkan pemerintah memutuskan untuk melaksanakan pendidikan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Penelitian ini bertujuan untuk melihat kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam melaksanakan PJJ dan gambaran kelelahan akademik yang dirasakan dalam belajar dari rumah. Responden dalam penelitian ini adalah 1227 mahasiswa dari seluruh Indonesia yang sedang melaksanakan kegiatan belajar dengan metode PJJ. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kelelahan akademik yaitu *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Instrumen ini memiliki reliabilitas *Cronbach Alpha* 0.850 yang menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa terdapat 14 kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam melaksanakan PJJ yang dibagi ke dalam tiga klasifikasi, yaitu kendala yang berkaitan dengan dengan aktivitas belajar, kendala yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, dan kendala yang berkaitan dengan pribadi mahasiswa atau lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara mahasiswa yang menikmati atau tidak menikmati kuliah dengan metode PJJ terhadap kelelahan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung tidak dapat menikmati perkuliahan dengan metode PJJ maka memiliki peluang lebih besar untuk mengalami kelelahan

akademik.

**Kata Kunci:** *kendala belajar, kelelahan akademik, PJJ*

## Pendahuluan

*Coronavirus disease 19* atau Covid-19 yang muncul pertama kali di kota Wuhan pada akhir 2019 telah berdampak ke berbagai sektor kehidupan, salah satunya adalah sektor Pendidikan. Metode belajar di rumah atau Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) langsung terapkan untuk menghindari penyebaran Covid-19 yang lebih masif. Untuk mendukung pelaksanaan belajar dengan metode PJJ, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 Tahun 2020 mengatur kebijakan mengenai pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) untuk diaplikasikan langsung oleh institusi penyelenggara Pendidikan. Kebijakan tersebut diantaranya berisi: (1) Belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan; (2) Belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19; (3) Aktivitas dan tugas pembelajaran Belajar dari rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/ fasilitas belajar di rumah; (4) Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor/ nilai kuantitatif. Kebijakan tersebut diharapkan dapat membuat kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan selama pandemic Covid-19 melanda lebih terarah dan dapat diaplikasikan oleh semua pihak.

Kebijakan untuk belajar di rumah membuat sekolah/kampus, guru/dosen dan juga siswa/mahasiswa harus menyesuaikan dan beradaptasi dengan metode baru yaitu daring (dalam jaringan). Tidak hanya mereka yang disebutkan di atas, pihak Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan selaku kementerian yang membawahi pendidikan harus membuat berbagai panduan, program dan juga infrastruktur berbasis daring untuk menunjang kelancaran pelaksanaan PJJ.

Pada tahun ajaran baru 2020/2021 tercatat >98% Perguruan Tinggi melaksanakan Proses Belajar Mengajar secara daring<sup>1</sup>. Adapun langkah-langkah yang telah dilakukan oleh Kemdikbud diantaranya (1) Melakukan Pemantauan Implementasi Pembelajaran Daring; (2) Menyediakan platform Pembelajaran Daring; (3) Melakukan *Capacity Building*; (4) Memberikan insentif percepatan dan perluasan implementasi PJJ; (5) Melakukan standarisasi nasional PJJ (Menyusun Permendikbud Standar Nasional PJJ)<sup>2</sup>.

Dalam perjalanannya, PJJ telah melahirkan berbagai bentuk kreativitas dan juga inovasi baik yang dilakukan oleh guru, dosen, maupun peserta didik. Guru dan dosen dituntut untuk menjadi pengajar abad ke 21 yang mahir dalam menjalankan teknologi dan berbagai metode belajar agar dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan baik<sup>3</sup>. Namun demikian, tidak semua pengajar dapat beradaptasi dengan cepat apalagi dapat melahirkan inovasi baru meskipun penggunaan atau pemanfaatan teknologi dalam pendidikan sebenarnya sudah didorong lebih dari 20 tahun yang lalu oleh Kementerian Pendidikan Nasional. Hal ini disebabkan oleh masih sangat sedikit sekali sekolah atau perguruan tinggi yang memanfaatkan pembelajaran daring sebelum masa pandemi Covid-19 melanda.

Secara umum setidaknya ada 2 (dua) hal yang menjadi penghambat efektivitas proses PJJ, yaitu keterbatasan akses internet dan juga keterbatasan kapabilitas tenaga pengajar<sup>4</sup>. Pertama, perihal keterbatasan akses internet yang dialami baik oleh pengajar maupun siswa/mahasiswa. Kedua, keterbatasan kapabilitas tenaga pengajar, hal ini terjadi pada tenaga pengajar yang sulit beradaptasi secara cepat dengan perubahan yang terjadi. Dua hambatan tersebut membuat proses pelaksanaan PJJ mendapatkan banyak kendala, baik yang dialami oleh murid/mahasiswa maupun guru/dosen. Dari hasil survei yang dilakukan oleh Kemendikbud pada 18 Agustus 2020 hingga 5 September 2020 menyatakan

- 
- 1 Subijanto, Dkk, "Pembelajaran Jarak Jauh di Perguruan Tinggi di Masa Pandemi Covid-19: Sistem Penjamin Mutu", Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020
  - 2 Subijanto, Dkk, "Pembelajaran Jarak Jauh di Perguruan Tinggi di Masa Pandemi Covid-19: Sistem Penjamin Mutu", Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020
  - 3 Belawati & Nizam, Potret Pendidikan Tinggi di Masa Covid-19, 2020.
  - 4 Ari Budi Santoso, "Potret Pendidikan di Tahun Pandemi: Dampak Covid-19 Terhadap Disparitas Pendidikan di Indonesia ", CSIC Commentaries DMRU-079-ID, 2020

bahwa sebanyak 60 persen guru masih kesulitan dalam melakukan PJJ<sup>5</sup>. Sementara bantuan kuota pulsa yang disalurkan perbulan oleh Kemendikbud tidak serta merta membuat proses PJJ menjadi lancar<sup>6</sup>. Hal ini dikarenakan selain pembagian kuota umum dan dan kuota belajar yang tidak seimbang karena banyak bahan ajar yang harus diakses menggunakan kuota umum, juga dikarenakan tidak meratanya infrastruktur telekomunikasi di indonesia, khususnya di daerah terpencil<sup>7</sup>.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yudhistira, dkk (2020) menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 5 (lima) kendala yang dihadapi oleh mahasiswa selama melaksanakan PJJ, diantaranya ialah: 1) kendala Jaringan, 2) kendala Iklim rumah/tempat tinggal, 3) *Penggunaan laptop atau peralatan lainnya yang berlebihan*, 4) tugas yang lebih banyak dari biasanya, dan 5) menurunnya motivasi belajar dan terjadi kejenuhan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak kendala baru yang dihadapi mahasiswa selama melaksanakan pendidikan dengan metode PJJ.

Dari berbagai kendala yang muncul selama proses PJJ berlangsung siswa/ mahasiswa dapat memicu terjadinya kelalahan akademik pada mahasiswa. Di abad ke-21, penyelenggaran pendidikan menghadapi tantangan untuk ahli diberbagai bidang dan memiliki kemampuan untuk mencari informasi yang relevan secara efisien dan dapat diandalkan dengan memanfaatkan teknologi digital (Thompson, 2013). Pada saat yang sama, masyarakat juga menuntut mahasiswa untuk menguasai informasi berbasis teknologi yang menyebabkan mahasiswa dapat menderita stres dan masalah mental yang berkembang menjadi perhatian serius (Hunt & Eisenberg, 2010). Masalah-masalah ini dapat menyebabkan kelelahan yang berhubungan dengan studi, yang memiliki efek negatif pada kesejahteraan mahasiswa dalam jangka panjang.

Saat ini, kelelahan telah menjadi masalah penting yang menjadi perhatian global dalam bekerja orang-orang maupun belajar dimasa pandemi Covid-19. Kelelahan merupakan keadaan di mana seseorang bersikap sinis tentang nilai pekerjaan atau tugas, serta adanya keraguan akan kemampuan yang dimiliki

---

5 “60 Persen Guru Kesulitan PJJ” <https://www.radarcirebon.com/2020/10/24/60-persen-guru-kesulitan-pjj/> . diakses 17 Januari 2021

6 Atika Ishmah Winahyu.”Subsidi Kuota Kemendikbud Dinilai Tidak Tepat Sasaran”. *MediaIndonesia.com*, 13 September 2020 <https://mediaindonesia.com/humaniora/344527/subsidi-kuota-kemendikbud-dinilai-tidak-tepat-sasaran> . diakses 17 Januari 2021

7 Meutya Hafid. “Pandemi dan Pemerataan Infrastruktur Telekomunikasi”, *detik.com*, 19 Juni 2020, <https://news.detik.com/kolom/d-5059820/pandemi-dan-pemerataan-infrastruktur-telekomunikasi>

untuk melakukan tugas-tugas tersebut (Maslach dan Jackson, 1986). Kelelahan akademik ialah perasaan kelelahan karena tuntutan belajar (*emotional exhaustion*), memiliki sikap sinis dan tidak terikat terhadap belajar (*depersonalization* atau *cynicism*), dan merasa tidak kompeten sebagai pelajar yang memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi konteks pendidikan secara negatif (*low personal accomplishment* atau *inefficacy*) (Schaufeli, Martinez et al., 2002).

Dengan berbagai tuntutan baru di lingkungan akademik (*academic demand*) dan kendala yang dimungkinkan muncul selama PJJ, maka penting untuk melihat kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kajian untuk mengungkapkan kendala yang ditemukan selama PJJ dan gambaran kelelahan akademik yang dirasakan sehingga dapat ditemukan penanganan yang tepat untuk meningkatkan efektivitas belajar selama pelaksanaan PJJ maupun rencana pembelajaran jangka panjang lainnya.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama pendidikan diselenggarakan dengan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Partisipan dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Strata 1 (S1) dari berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia yang sedang melaksanakan perkuliahan aktif dengan metode PJJ. Partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 1227 orang terdiri dari 329 (26,8%) partisipan laki-laki dan 898 (73,2%) partisipan perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai kendala yang dihadapi dan pemberian skala dalam bentuk kuesioner yang telah disusun dalam bentuk digital agar dapat menjangkau mahasiswa dari berbagai penjuru Indonesia meskipun sedang melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Tabel 1. Contoh Pernyataan Maslach Burnout Inventory Student Survey

1	Saya merasa lelah untuk memulai hari baru.
2	Semangat saya menurun dalam belajar.
3	Saya yakin bahwa saya dapat menyelesaikan permasalahan yang muncul dikelas dengan efektif.

Skala ini disusun untuk mengukur level kelelahan pada siswa di lingkungan akademik. Skala ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang terdiri dari aspek *Emotional Exhaustion*, *Cynicism* dan *Academic Efficacy*. Instrumen ini memiliki reliabilitas *Cronbach Alpha* 0.850 yang menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel. Selain diberikan instrumen dengan bentuk kuesioner, partisipan juga diberikan pertanyaan-pertanyaan terbuka mengenai kendala apa saja yang dihadapi selama menjalani pembelajaran dengan metode PJJ untuk melihat gambaran kendala yang dialami oleh masing-masing partisipan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 24.

## Hasil dan Pembahasan

### *Hasil Data Deskriptif*

Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, maka didapatkan gambaran deskriptif data statistik penelitian bahwa partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 643 (47,6%) mahasiswa berasal dari perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek dan 584 (52,4%) mahasiswa berasal dari luar Jabodetabek. Data deskriptif lebih lanjut dapat dilihat dari table 2 dan 3.

Table 2. Tabulasi silang berdasarkan jaringan yang digunakan

	Jaringan yang digunakan		Total
	Wifi	Kuota	
Perguruan Tinggi Luar Jabodetabek	93	491	584
Perguruan Tinggi Jabodetabek	293	350	643
<b>Total</b>	<b>386</b>	<b>841</b>	<b>1227</b>

Data pada table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan, yaitu 841 (68,54%) mahasiswa menggunakan kuota dari telepon seluler sebagai jaringan untuk mengakses internet selama pembelajaran jarak jauh. Hal ini menunjukkan bahwa akses wifi masih terbatas di beberapa wilayah, terutama pada mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi di luar Jabodetabek, yaitu sebanyak 93 (7,57%) mahasiswa.

Tabel 3. Tabulasi silang berdasarkan metode yang disukai

	Metode yang disukai		Total
	PJJ	Tatap Muka	
Perguruan Tinggi Luar Jabodetabek	25	559	584
Perguruan Tinggi Jabodetabek	77	566	643
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>1125</b>	<b>1227</b>

Data pada table 3 menunjukkan bahwa sebanyak 1125 (91,68%) partisipan memilih tatap muka sebagai metode yang lebih disukai untuk melaksanakan perkuliahan. Data ini mengungkapkan bahwa hampir seluruh partisipan menyatakan bahwa belajar dengan metode tatap muka lebih disukai dibandingkan dengan metode PJJ baik untuk mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi di wilayah Jobodetabek maupun perguruan tinggi di luar wilayah Jabodetabek. Hanya terdapat 102 (8,31%) partisipan yang memilih metode PJJ sebagai metode yang disukai untuk melaksanakan perkuliahan. Data ini mengungkapkan bahwa meskipun pelaksanaan perkuliahan dengan metode PJJ telah dilaksanakan selama beberapa bulan, mahasiswa masih belum dapat sepenuhnya menikmati perkuliahan layaknya belajar dengan metode tatap muka yang diselenggarakan di kelas. Data ini berkaitan dengan data pada table 4 yang mengungkapkan apakah partisipan menikmati perkuliahan selama PJJ.

Tabel 4. Tabulasi silang berdasarkan menikmati PJJ atau tidak

	Metode yang disukai		Total
	Wifi	Kuota	
Perguruan Tinggi Luar Jabodetabek	372	212	584
Perguruan Tinggi Jabodetabek	322	321	643
<b>Total</b>	<b>694</b>	<b>533</b>	<b>1227</b>

Data pada table 4 menunjukkan bahwa 694 (56,56%) partisipan menyatakan bahwa mereka masih belum dapat menikmati belajar dengan metode PJJ meskipun kegiatan PJJ sudah dilaksanakan selama beberapa bulan. Jika diperhatikan secara mendetail, partisipan dari perguruan tinggi di luar wilayah Jabodetabek yang paling banyak menyatakan bahwa mereka belum dapat

menikmati pembelajaran dengan metode PJJ, yaitu sebanyak 372 (30,31%). Data ini dapat mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dilaksanakan selama masa pandemi Covid-19 belum sepenuhnya efektif.

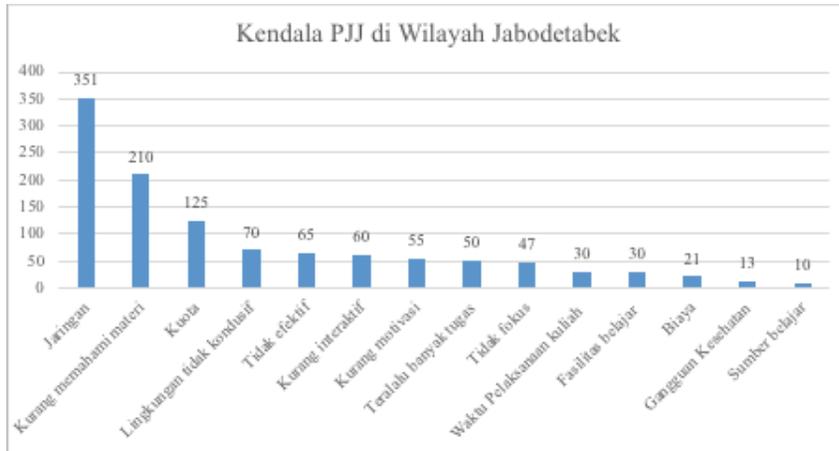
### Kendala yang Dihadapi Selama PJJ

Setelah melakukan tabulasi data pada pertanyaan terbuka mengenai kendala yang dihadapi mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ, maka didapatkan beberapa permasalahan yang spesifik yang ditemukan selama PJJ baik di wilayah Jabodetabek maupun di luar Jabodetabek. Berikut adalah gambaran kendala yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran jara jauh.

Tabel 5. Kendala PJJ di Wilayah Jabodetabek

No	Kendala	Jumlah Respon
1	Jaringan Internet	351
2	Kurang memahami materi	210
3	Kuota	125
4	Lingkungan tidak kondusif	70
5	Pembelajaran tidak efektif	65
6	Pembelajaran kurang efektif	60
7	Rasa malas/Kurang motivasi	55
8	Terlalu banyak tugas	50
9	Tidak Fokus	47
10	Waktu pelaksanaan kuliah tidak sesuai jadwal	30
11	Perangkat belajar (Laptop/Smartphone)	30
12	Biaya	21
13	Gangguan kesehatan	13
14	Kesulitan mengakses sumber belajar	10

Gambar 1. Chart Kendala PJJ di Wilayah Jabodetabek



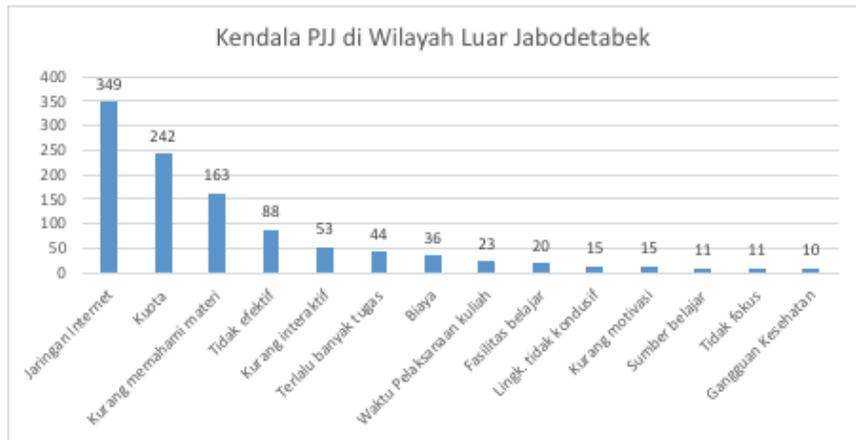
Berdasarkan data pada table 5 dan gambar 1 dapat dilihat bahwa terdapat 14 permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek selama melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ. Urutan teratas mahasiswa mengalami kendala dengan jaringan internet, kurangnya pemahaman terhadap materi yang disampaikan, kendala kuota untuk mengakses internet hingga urutan akhir yaitu adanya kendala biaya, mulai munculnya gangguan kesehatan, dan kesulitan dalam mengakses sumber belajar.

Tabel 6. Kendala PJJ di Wilayah Luar Jabodetabek

No	Kendala	Jumlah Respon
1	Jaringan Internet	349
2	Kuota	242
3	Kurang memahami materi	163
4	Pembelajaran tidak efektif	88
5	Pembelajaran kurang efektif	53
6	Terlalu banyak tugas	44
7	Biaya	36
8	Waktu pelaksanaan kuliah tidak sesuai jadwal	23
9	Perangkat belajar (Laptop/Smartphone)	20
10	Lingkungan tidak kondusif	15
11	Rasa malas/Kurang motivasi	15
12	Kesulitan mengakses sumber belajar	11

13	Tidak fokus	11
14	Gangguan kesehatan	10

Gambar 2. Chart Kendala PJJ di Wilayah Jabodetabek

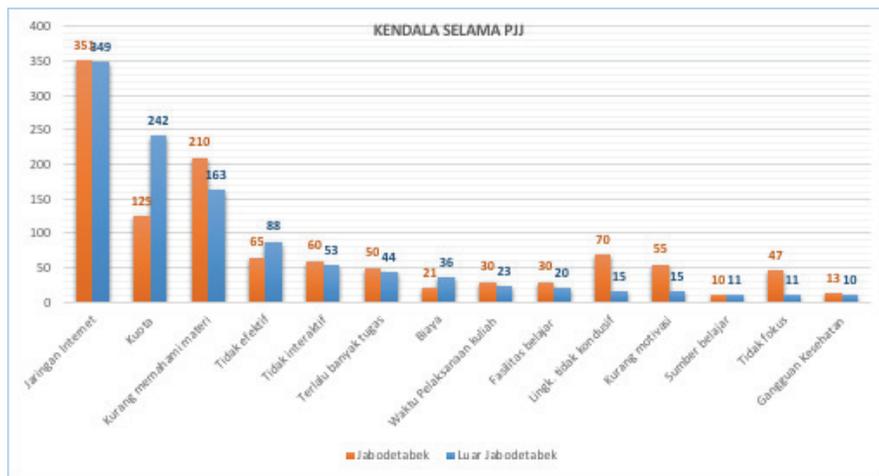


Berdasarkan data pada table 6 dan gambar 2 dapat dilihat bahwa pada mahasiswa di wilayah luar Jabodetabek juga mengalami 14 kendala belajar yang serupa dengan mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Kendala teratas yaitu permasalahan dalam jaringan internet, ketersediaan kuota internet dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang diajarkan hingga kurangnya sumber belajar, tidak fokus dan mulai munculnya gangguan Kesehatan yang dirasakan.

Jika dibandingkan antara kendala yang dialami mahasiswa di wilayah luar Jabodetabek dan mahasiswa di wilayah Jabodetabek dapat dilihat bahwa 14 permasalahan yang dihadapi memiliki poin kendala yang sama, namun dengan peringkat yang berbeda. di wilayah Jabodetabek, kendala kuota menempati urutan ketiga sedangkan di wilayah luar Jabodetabek menempati urutan kedua. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa di wilayah Jabodetabek sudah banyak yang menggunakan wifi sebagai sumber untuk mengakses internet sehingga kendala kuota dapat dimungkinkan tidak dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Kendala lain yang mencolok ialah permasalahan biaya pada mahasiswa di wilayah luar Jabodetabek yang ada pada urutan ketujuh sedangkan di wilayah Jabodetabek berada pada urutan 12. Mahasiswa yang berada di daerah dan menjalankan kuliah dari rumah masing-masing Sebagian besar menggunakan kuota sehingga membutuhkan biaya lebih untuk terus mengisi

kuota internet untuk masing-masing *smartphone*. Meskipun demikian, kendala utama yang dihadapi sama, yaitu kendala dalam jaringan internet.

Gambar 3. Chart Kendala PJJ



Gambar 3 menunjukkan perbandingan kendala yang dihadapi mahasiswa yang berada di wilayah Jabodetabek maupun di luar Jabodetabek. Dalam perbandingan tersebut menunjukkan bahwa kendala Jaringan Internet tetap masih menjadi kendala utama yang dihadapi oleh mahasiswa saat ini. Meskipun sama-sama memiliki kendala dalam ketersediaan kuota internet, namun kendala ini lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa yang berada diluar wilayah Jabodetabek. Hal ini dapat disebabkan karena wilayah jabodetabek lebih mudah dalam mendapatkan akses wifi sehingga tidak terlalu bergantung pada kuota internet dari jaringan telepon seluler. Meskipun sedikit, beberapa mahasiswa mulai merasakan adanya kendala dalam permasalahan kesehatan seperti buruknya kesehatan mata, sering sakit kepala, sakit pinggang dan punggung karena terlalu lama duduk, hingga mengalami mual dan pusing. Hal ini disebabkan karena selama PJJ intensitas penggunaan laptop/smartphone yang meningkat drastis, tidak hanya untuk kuliah dan mengerjakan tugas, namun juga untuk mencari hiburan dan meredakan kejenuhan.

## Kelelahan Akademik

Setelah dilakukan analisis data terhadap kelelahan akademik, maka didapatkan mean sebesar 50,59 dan standar deviasi 12,174. Table 8 menjelaskan gambaran kategorisasi kelelahan akademik pada responden.

Tabel 7. Kategorisasi Kelelahan Akademik Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	602	49,06%
Tinggi	625	50,49%
<b>Total</b>	<b>1227</b>	<b>100%</b>

Data pada table 8 menunjukkan bahwa 50,94% responden berada pada kategori tinggi yang menggambarkan bahwa responden cenderung mengalami kelelahan akademik selama menjalani pembelajaran dengan metode PJJ. Meskipun demikian, data ini masih cukup imbang dengan responden yang cenderung rendah atau tidak mengalami kelelahan akademik selama menjalani pembelajaran dengan metode PJJ, yaitu 49,06%.

Untuk melihat responden yang cenderung menikmati atau cenderung tidak menikmati kuliah dengan metode PJJ mengalami kelelahan akademik atau tidak, maka peneliti melakukan analisis data menggunakan uji pengaruh menggunakan regresi linear sederhana dengan hasil yang dapat dilihat pada table 8.

Tabel 8. Uji Regresi Kelelahan Akademik

Sig	Nilai F	Nilai t	Kesimpulan
0,000	262.094	-16.189	Terdapat pengaruh

Data pada table 8 menunjukkan bahwa nilai sig.  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara mahasiswa yang menikmati atau tidak menikmati kuliah dengan metode PJJ terhadap kelelahan akademik. Koefisien pengaruh terhadap kelelahan akademik menunjukkan nilai negatif. Hasil ini mengemukakan bahwa kelelahan akademik pada mahasiswa yang tidak menikmati metode PJJ jauh lebih tinggi daripada kelelahan akademik pada mahasiswa yang menikmati metode PJJ. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswa tidak dapat menikmati perkuliahan dengan metode PJJ maka semakin besar peluang mereka mengalami kelelahan akademik.

Tabel 9. Besar Pengaruh Nilai R

R	R Square	Adjust R Square
0,420	0,176	0,176

Berdasarkan data pada table 9 dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,175. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh yang disumbangkan ialah sebesar 17,6%. Artinya menikmati atau tidak mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ memberikan pengaruh 17,6% terhadap kelelahan akademik dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

## Pembahasan

### *Kendala PJJ*

Berdasarkan data yang telah disampaikan pada hasil dapat dilihat bahwa terdapat 14 kendala yang dihadapi oleh mahasiswa baik yang kuliah di wilayah Jabodetabek maupun di luar wilayah Jabodetabek. Kendala-kendala tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam kendala yang berkaitan dengan dengan aktivitas belajar, kendala yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, dan kendala yang berkaitan dengan pribadi mahasiswa atau lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustika, Subagyo, & Iswati, (2019) yang menyatakan bahwa pembelajaran *online* memiliki beberapa masalah diantaranya permasalahan kurangnya interaksi sosial, teknologi, dan rendahnya motivasi yang ada dilihat dari kedua perspektif peserta didik dan penyelenggara pendidikan. Penelitian serupa dilakukan oleh Yudhistira, Deasyanti, dan Muzdalifah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat setidaknya terdapat lima kendala yang ditemui mahasiswa selama PJJ, yaitu 1) Kendala Jaringan, 2) Iklim rumah/tempat tinggal, 3) *Penggunaan laptop atau peralatan lainnya yang berlebihan*, 4) tugas yang lebih banyak dari biasanya, dan 5) menurunnya motivasi belajar dan terjadi kejenuhan. Penelitian ini relevan dengan hasil Penelitian-penelitian yang sudah diungkapkan diatas. Terdapat beberapa kendala yang dialami oleh mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ. Kendala ini diklasifikasikan kedalam 3 kelompok, yaitu kendala yang berkaitan dengan aktivitas belajar, kendala yang berkaitan dengan teknologi, dan kendala pribadi dan lingkungan mahasiswa.

*Pertama*, kendala yang berkaitan dengan aktivitas belajar. Kendala yang berkaitan dengan aktivitas belajar ini meliputi: a) Kurang memahami materi, b) pembelajaran tidak efektif, c) pembelajaran kurang interaktif, d) terlalu banyak tugas, e) waktu Pelaksanaan kuliah tidak sesuai jadwal, dan f) kesulitan mengakses sumber belajar. Selama PJJ berlangsung, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa menurunnya pemahaman terhadap materi dan pembelajaran dibandingkan dengan saat belajar dengan tatap muka di kelas. Hal ini dimungkinkan terjadi karena perbedaan metode yang digunakan, pembelajaran yang cenderung monoton, penjelasan yang cenderung sulit dipahami karena kurang interaktif, kesulitan dalam mengakses sumber bahan ajar, dan tidak dapat berdiskusi dan mendapatkan *feedback* dari dosen dengan leluasa. Pemberian umpan balik sangat penting untuk membuka ruang mahasiswa bagi mahasiswa dalam memperbaiki hasil kerjanya dan melakukan revisi yang diperlukan (Yustika, Subagyo, & Iswati, 2019). Kurangnya interaksi tatap muka dapat memberikan kecemasan bagi beberapa siswa. Selain itu, mahasiswa menyatakan bahwa beberapa dosen juga melaksanakan perkuliahan di luar jadwal yang sudah ditentukan, sehingga mahasiswa harus menyediakan waktu tambahan untuk itu.

Kondisi ini menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif dan kurangnya pemahaman mahasiswa akan materi-materi yang disampaikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Herbert (2006) belajar *online* memiliki tingkat retensi kegagalan 10% hingga 20% lebih tinggi daripada kelas tradisional tatap muka. Statistik di beberapa negara menunjukkan 40% hingga 80% siswa mengalami *drop out*/mengundurkan diri dari kelas *online* (Smith, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hambatan berarti yang tidak dapat diatasi oleh peserta didik sehingga lebih memutuskan untuk tidak meneruskan belajar dengan kelas *online*. Kendala dalam aktivitas belajar ini tentu saja berkaitan erat dengan kendala lainnya, yaitu penggunaan teknologi dan hambatan pribadi atau lingkungan.

*Kedua*, kendala yang berkaitan dengan teknologi. Kendala yang berkaitan dengan penggunaan teknologi ini meliputi: a) Jaringan internet, b) kuota internet, dan c) perangkat belajar (*Laptop/Smartphone*). Munculnya Covid-19 telah memberikan pelajaran yang positif bagi dunia pendidikan di Indonesia. Salah satunya adalah mulai dimaksimalkannya penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam proses belajar mengajar. Untuk kelancaran pelaksanaan PJJ harus ditopang dengan sarana dan prasarana yang memadai termasuk didalamnya TIK, tanpa itu pelaksanaan PJJ akan mengalami banyak kendala. Survei yang dilakukan oleh Educause Center for Applied Research (ECAR) pada tahun

2012 menunjukkan bahwa 67% dari yang disurvei mahasiswa percaya bahwa penggunaan perangkat seluler penting untuk kesuksesan akademis (Gikas & Grant, 2013).

Munculnya Covid-19 telah menunjukkan bahwa infrastruktur TIK di Indonesia belum memadai dan merata. Munculnya jaringan internet menjadi kendala dalam PJJ dapat disebabkan oleh belum meratanya jaringan internet di seluruh Indonesia ini<sup>8</sup>. Selain itu kecepatan internet Indonesia termasuk terendah diantara negara-negara lain. Hasil riset yang dilakukan oleh Hootsuite (2020) mengungkapkan bahwa rata-rata kecepatan internet di Indonesia hanya 20,1 Mbps, jauh di bawah rata-rata dunia yang mencapai 73,6 Mbps<sup>9</sup>.

Munculnya kendala TIK dalam proses PJJ merupakan permasalahan yang harus menjadi tanggung jawab pemerintah. Pemerataan akses internet harus segera dibenahi dengan segera diselesaikannya proyek palapa ring yang masih terbengkalai. Evolusi yang cepat dalam bidang Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dan meningkatnya penggunaan teknologi menjelaskan mengapa integrasi teknologi dalam pendidikan terus mendapat perhatian khusus terutama di masa pandemi Covid-19 (Ali, 2020). Selain itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan harus konsisten dalam pemenuhan 8 standar nasional pendidikan yang meliputi kompetensi lulusan, standar isi, standar proses, standar pendidikan dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan pendidikan, dan standar penilaian pendidikan<sup>10</sup>. Kendala yang dialami selama PJJ ini tidak akan muncul kalau 8 standar tersebut telah dipenuhi karena TIK dalam PJJ ini menjadi sarana dan prasarana yang utama.

Ketiga, kendala pribadi dan lingkungan. Kendala yang berkaitan dengan pribadi mahasiswa dan lingkungan tempat tinggal atau lingkungan yang digunakan untuk melaksanakan PJJ meliputi: *a) lingkungan belajar tidak kondusif, b) kurang motivasi, c) tidak fokus, d) gangguan kesehatan, dan e) besaran biaya yang harus dikeluarkan*. Selama melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ, mahasiswa dihadapkan pada situasi lingkungan yang beragam dan tidak terkontrol selayaknya belajar secara tatap muka. Hal ini menyebabkan setiap mahasiswa memiliki situasi

---

8 <https://www.digination.id/read/016133/riset-sinyal-jaringan-seluler-masih-belum-merata-di-indonesia>

9 <https://bisnis.tempo.co/read/1338150/kecepatan-internet-ri-nyaris-terendah-menkominfo-sebut-6-sebab>

10 Standar Isi Pendidikan dasar dan Menengah <https://bsnp-indonesia.org/standar-nasional-pendidikan-2/>

dan kondisi lingkungan yang berbeda saat melaksanakan perkuliahan. Banyak mahasiswa yang harus menjalankan perannya sebagai keluarga dan membantu orang tua meskipun mereka sedang memiliki jadwal kuliah.

Pandemi Covid-19 mengharuskan setiap orang untuk tetap tinggal di rumah membuat lingkungan menjadi lebih ramai, sehingga iklim belajarpun menjadi kurang kondusif dan berkurangnya fokus belajar. Selain itu karena selalu berada di rumah, iklim belajar menjadi tidak variatif, terus menghadapi *gadget* dan menyebabkan kejenuhan. Kondisi ini membuat adanya penurunan motivasi belajar. Aspek tinggi rendahnya motivasi juga dapat menyebabkan permasalahan di kelas daring. Karena kelas daring sangat membutuhkan kemandirian tinggi dan mampu dipelajari sendiri. Motivasi internal mahasiswa dapat menjadi faktor penentu kesuksesan proses belajar (Yustika, dkk, 2019). Tantangan lainnya yang harus dihadapi adalah kendala biaya. Untuk mengikuti pembelajaran secara daring, mahasiswa harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota internet (Handarini & Wulandari, 2020). Dengan kondisi ekonomi Indonesia yang sedang terpuruk dan banyaknya karyawan atau pekerja yang dirumahkan, tidak jarang mahasiswa yang belajar dari rumah tidak mendapatkan uang jajan seperti biasanya, sehingga biaya yang diperlukan untuk membeli kuota internet terasa besar dan memberatkan perekonomian keluarga.

### **Kelelahan akademik**

Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang menikmati belajar dengan metode PJJ berpotensi memiliki kelelahan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang cenderung lebih menikmati belajar PJJ. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswa tidak dapat menikmati perkuliahan dengan metode PJJ, semakin besar pula peluang mahasiswa mengalami kelelahan akademik. Terdapat sekitar 694 mahasiswa yang menyatakan tidak menikmati perkuliahan dengan metode PJJ dan berpotensi mengalami kelelahan akademik. Hal ini sejalan dengan data pada kategorisasi yang menunjukkan bahwa 50,94% responden terdeteksi memiliki kecenderungan mengalami kelelahan akademik. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang cenderung menikmati perkuliahan dengan metode PJJ jauh lebih mampu mengatasi gejala-gejala yang dapat dimungkinkan berpotensi menjadi kelelahan akademik, menyusun strategi belajar yang efektif, dan mampu mengelola aktivitas belajar dengan lebih baik dibandingkan mahasiswa yang cenderung tidak menikmati perkuliahan dengan metode PJJ.

Kelelahan adalah kondisi lelah secara emosional yang dikombinasikan dengan kelelahan fisik dan mental dalam menghadapi tugas/pekerjaan (Maslach & Jackson, 1981; Olwage, & Mostert, 2014). Kelelahan merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan munculnya kelelahan secara emosional, perasaan sinis dan adanya ketidakefektifan dalam melaksanakan tugas (Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996; Stoeber, 2011). Kelelahan akademik ini dapat dipicu oleh berbagai kendala yang muncul. Kendala yang terus-menerus muncul, sedangkan perkuliahan harus terus berlanjut sesuai jadwal membuat mahasiswa tidak memiliki kesempatan banyak untuk meredakan kelelahan akademiknya terlebih dahulu. Kendala-kendala yang muncul serta tuntutan akademik yang didapatkan merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan akademik yang disebut dengan *demand* (Schaufeli and Salanova, 2007). Kelelahan dalam *setting* akademik menggambarkan mahasiswa yang memiliki banyak tuntutan dan sumber belajar yang berbeda dapat menyebabkan kelelahan dan juga mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan (Salmela-Aro, & Upadyaya, 2014).

## Analisis

Dari data yang telah disampaikan sebelumnya dapat dilihat bahwa muncul berbagai kendala dalam melaksanakan perkuliahan dengan metode PJJ. Kendala-kendala ini dialami oleh berbagai mahasiswa dari penjurur negeri dan membutuhkan penanganan dengan segera. Kendala yang paling utama adalah kendala dalam efektivitas pembelajaran dan ketepatan dalam penggunaan teknologi dan jaringan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yustika, Subagyo, & Iswati, (2019) pembelajaran secara daring seharusnya sama efektifnya dengan pembelajaran tatap muka. Jika saat ini masih dianggap belum efektif, maka masih ada hal yang belum dapat dikelola dengan baik dalam PJJ di Indonesia. Menurut Jacobs (2013), pembelajaran daring sama efektifnya dengan pembelajaran di kelas tatap muka. Jika sistem pembelajaran dirancang dan dilaksanakan dengan baik, siswa akan belajar lebih banyak daripada pembelajaran tatap muka yang dirancang dengan buruk (Jacobs 2013; Yulia, 2020).

Selain dibutuhkan pengelolaan sistem pembelajaran dengan baik, keterampilan interaktif siswa yang kuat dan kepercayaan diri tinggi untuk mengambil risiko-risiko tak terduga dalam pembelajaran daring adalah faktor penting dan menentukan efektivitas dan bermanfaat pembelajaran (Watson et al., 2010). Pelajar memiliki kesempatan untuk terhubung dan berinteraksi dengan dosen/

guru, sehingga dapat terbentuknya kepercayaan untuk pembelajaran daring berkualitas. Kolaborasi antara sistem pembelajaran yang baik dan keterampilan komunikasi siswa yang baik secara kolaboratif dapat menciptakan situasi di mana siswa dapat berkomunikasi secara teratur, menghindari konflik akibat kesalahan komunikasi dan membangun kepercayaan yang baik (Yustika, dkk, 2019).

Kendala akses teknologi yang saat ini menjadi isu utama selama PJJ sebenarnya juga dapat dikoordinasikan dengan pemerintah (Indahri, 2009) dan Lembaga penyelenggara Pendidikan itu sendiri. Solusi kuota baik bagi dosen/guru maupun bagi pelajar yang diberikan oleh Kemendikbud cukup membantu agar mahasiswa tetap bisa mengikuti kelas PJJ sekaligus mengurangi kendala dalam beban biaya. Hanya saja, kendala jaringan yang belum stabil diberbagai wilayah masih perlu perhatian lebih oleh berbagai pihak. Jika dapat dikelola dengan baik, internet dan teknologi yang mendukung dapat menjadi solusi pembelajaran yang lebih baik dimasa depan dibandingkan dengan hanya mengandalkan metode tatap muka. Dibandingkan dengan pembelajaran kelas tatap muka yang banyak berpusat pada dosen/guru yang memiliki kendali atas konten kelas dan proses pembelajaran, pembelajaran secara daring menawarkan lingkungan belajar mandiri yang berpusat pada peserta didik (Zhang, Zhao, Zhou, & Nunamaker., 2004). Semua entitas universitas perlu bekerja sama untuk mengelola pembelajaran daring dan jarak jauh secara efektif. Kurikulum, tugas dan logistik lainnya perlu dipertimbangkan dan perlu ditinjau kembali untuk kemudian disesuaikan dengan sistem PJJ. Komitmen dan kepatuhan semua pemangku kepentingan akan meminimalkan resistensi dan akan memfasilitasi PJJ selama pandemi Covid-19 berlum reda (Ali, 2020).

## Daftar Pustaka:

### Buku dan Jurnal

- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)
- Subijanto, Dkk, (2020). “Pembelajaran Jarak Jauh di Perguruan Tinggi di Masa Pandemi Covid-19: Sistem Penjamin Mutu”, *Laporan Hasil Penelitian Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Belawati, Tian and Nizam, , eds. (2020) *Potret Pendidikan tinggi di masa Covid-19*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta. ISBN 978-602-9290-24-0
- Ari Budi Santoso. (2020). “Protret Pendidikan di Tahun Pandemi: Dampak Covid-19 Terhadap Disparitas Pendidikan di Indonesia ”, CSIC Commentaries DMRU-079-ID
- Permendikbud No 21 Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah
- Ali, W. (2020). Online and remot elearning in higher education institutes: anecessity in light of Covid-19 pandemic. *Higher Education Studies*; 10(3). 16-25
- Asikainen, H., Salmera-Aro, K., Parpala, A., & Katajavuori, N. (2019). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual Differences (Article in press)*.
- Handarini, O. I., Wulandari, S.S. (2020). Pembelajaran daring sebagai upaya *study from home* (SFH) selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3). 496-503
- Herbert, M. (2006). Staying the course: A study in online student satisfaction and retention. *Online Journal of Distance Learning Administration*, 9(4).
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10.
- Indahri, Y. (2009). Permasalahan pembelajaran jarak jauh di era pandemi. *Pusat*

*Penelitian Badan Keahlian DPR RI, Kajian singkat terhadap isu actual dan strategies, 12(12). 13-18*

- Jacobs, P. (2013). The challenges of online course for the instructor. *Research in Higher Education Journal. (1)2.* 1-16.
- Maslach, C., and Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*, 2nd Ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Organ. Behav.* 2, 99-113. d
- Olwage, D., & Mostert, K. (2014). Predictors of student burnout and engagement among university students. *Journal o f Psychology in Africa, 24 (4), 342-350*
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology, 84,* 137-151
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464-481.*
- Schaufeli, W. B., Salanova, M. (2007). Work engagement: an emerging psychological concept and its implication for organization. *Managing Social and Ethical Issue in Organization, 135-177.*
- Smith, B. (2010). *E-learning technologies: A comparative study of adult learners enrolled on blended and online campuses engaging in a virtual classroom* (Doctoral dissertation).
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students, *Educational Psychology. An International Journal of Experimental Educational Psychology, 31(4), 513-528*
- Thompson, P. (2013). The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. *Computers & Education, 65,* 12-33.
- Watson, K., McIntyre, S., & McArthur, I. (2010). Trust and relationship building: Critical skills for the future of design education in online contexts. *Iridescent: Icograda Journal of Design Research, 1 (1).*
- Yudhistira, S., Deasyanti, Muzdalifah, F. (2020). Analisis model pengaruh goal orientation, general self-efficacy, dan jenis kelamin terhadap self-

regulated learning dalam pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2). 358-367

Yulia, H. (2020). Online learning to prevent the spread of pandemic corona virus in indonesia. *English Teaching Journal*, 11(1). 48-56

Yustika, G. P., Subagyo., A, Iswati, S. (2019). Masalah yang dihadapi dunia pendidikan dengan tutorial online: Sebuah short review. *Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 3(2), 187-198

Zhang, D., Zhao, J. L., Zhou, L., & Nunamaker, J.F. (2004). Can e-learning replace classroom learning? In an e-learning environment that emphasizes learner-centered activity and system interactivity, remote learners can outperform traditional classroom students. *Journal communications of the ACM*, 47 (5). 75-79.

## Internet

Radarcirebon.com, 24 Oktober 2020. 60 Persen Guru Kesulitan PJJ. diakses 17 Januari 2021 dari <https://www.radarcirebon.com/2020/10/24/60-persen-guru-kesulitan-pjj/>.

Winahyu, Atika Ishmah. (2020) *Subsidi Kuota Kemendikbud Dinilai Tidak Tepat Sasaran*. diakses 17 Januari 2021 dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/344527/subsidi-kuota-kemendikbud-dinilai-tidak-tepat-sasaran>.

Hafid, Meutya. (2020). *Pandemi dan Pemerataan Infrastruktur Telekomunikasi*”, diakses 17 Januari 2021 dari <https://news.detik.com/kolom/d-5059820/pandemi-dan-pemerataan-infrastruktur-telekomunikasi>

Dewi, Nur Shinta. (2020). Riset: Sinyal Jaringan Seluler Masih Belum Merata Di Indonesia, diakses 17 Januari 2021 dari <https://www.digination.id/read/016133/riset-sinyal-jaringan-seluler-masih-belum-merata-di-indonesia>

Tempo.co . (2020). Kecepatan Internet RI Nyaris Terendah, Menkominfo Sebut 6 Sebab. Diakses 18 Januari 2021 dari <https://bisnis.tempo.co/read/1338150/kecepatan-internet-ri-nyaris-terendah-menkominfo-sebut-6-sebab>