

Original Article

## Pengaruh e-learning terhadap kecemasan akademik mahasiswa teknologi pendidikan Universitas Sebelas Maret

Elliana Kristi Sulistyoy1\*), Yeni Marlina2, Suparmi3  
Universitas Sebelas Maret123

\*) Alamat korespondensi: Jl. Slamet Riyadi No. 449, Pajang, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah, 57146, Indonesia; E-mail: [ssoelliana@student.uns.ac.id](mailto:ssoelliana@student.uns.ac.id)

**Article History:**

Received: 26/12/2024;  
Revised: 23/01/2025;  
Accepted: 06/02/2025;  
Published: 20/02/2025.

**How to cite:**

Elliana Kristi Sulistyoy1, Yeni Marlina2, Suparmi3  
(2025). Pengaruh e-learning terhadap kecemasan akademik mahasiswa teknologi pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (8)3, pp. 81–90. DOI: 10.26539/teraputik.833646



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Elliana Kristi Sulistyoy, Yeni Marlina, Suparmi (s).

**Abstract:** *This research is motivated by the importance of online learning activities or E-Learning in facing the challenges of learning in the digital era. In this context, E-Learning not only offers flexibility, but also presents challenges, especially related to students' academic anxiety. This study aims to analyze the effect of the use of E-Learning on the level of student anxiety, especially among Educational Technology students. The research method used is quantitative correlational, involving student samples from various levels of technological literacy. The results of the study indicate that the use of E-Learning significantly affects student anxiety. Students with low levels of technological literacy or limited access to digital devices tend to experience higher anxiety. Conversely, students who have good technological skills and adequate access show lower levels of anxiety. These findings highlight the importance of developing technological literacy to support the success of online learning.*

**Keywords:** E-Learning, Student Anxiety

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kegiatan pembelajaran daring atau E-Learning untuk menjawab tantangan pembelajaran di era digital. Dalam konteks ini, pembelajaran daring tidak hanya menawarkan fleksibilitas tetapi juga menghadirkan tantangan, terutama yang berkaitan dengan kecemasan akademis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan pembelajaran daring terhadap tingkat kecemasan siswa, khususnya di kalangan mahasiswa teknologi pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional kuantitatif, dengan melibatkan sampel siswa dengan berbagai tingkat literasi teknologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan pembelajaran daring berpengaruh signifikan terhadap kecemasan siswa. Siswa dengan tingkat literasi teknologi rendah atau akses terbatas ke perangkat digital cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang memiliki keterampilan teknologi yang baik dan akses yang memadai menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hasil ini menyoroti pentingnya pengembangan pengetahuan teknologi untuk mendukung keberhasilan pembelajaran daring.

**Kata Kunci:** E-Learning, Kecemasan Mahasiswa

### Pendahuluan

Cemas adalah perasaan alamiah seseorang. Kecemasan merupakan pengalaman psikologis yang kompleks, melibatkan persepsi terhadap ancaman dan ketidakpastian yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia (Aditya Gumantan et al., 2020). Laurentius et al., (2020) Menambahkan kecemasan adalah topik dalam bidang psikologi klinis yang banyak ditelaah lintas bidang ilmu. Erda, M., & Nurhayati, S., (2020) juga menyampaikan Sebenarnya, kecemasan merupakan perasaan takut yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Faktor kecemasan akademik pada mahasiswa meliputi faktor pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan.

Kecemasan yang dialami mahasiswa sebagian berada pada kategori berat hingga sangat berat. Kecemasan tersebut akan menyebabkan gejala fisik dan kognitif, yang akan berdampak pada kinerja mahasiswa. Untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa ini diperlukan Pemahaman mendalam terhadap kecemasan dan cara mengelolanya agar dapat memberikan pandangan yang lebih jelas tentang bagaimana individu dapat mengatasi tantangan psikologis mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Setiap individu biasanya pernah mengalami pernah mengalami kegelisahan ringan, sesaat hingga berat dalam menghadapi sesuatu. Rasa cemas yang normal biasanya akan mereda sendiri ketika faktor pemicu kecemasannya hilang. Misalnya, mahasiswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian akan merasa tenang kembali setelah ujiannya selesai. Namun, berbeda dengan rasa cemas yang normal, orang yang mengalami kecemasan berlebihan biasanya akan terus merasa cemas tanpa sebab yang jelas. Munculnya rasa cemas berlebihan ini sering kali disebabkan oleh gangguan kecemasan. Skripsi, ujian akhir, dan persiapan karir menjadi pemicu kecemasan bagi berbagai mahasiswa di perguruan tinggi. Tinggal dengan teman sekamar, tanpa orang tua, tugas yang banyak, sambil membangun identitas diri juga dapat jadi faktor.

Sekarang ini kita sudah sampai pada masa dimana hampir semua bidang dimudahkan dengan adanya teknologi, khususnya internet. Menurut Rimba (2020) Internet adalah sumber alternatif selain buku untuk memudahkan mencari informasi sebanyak mungkin. Bahkan pemerintah sudah pernah mendeklarasikan keinginannya untuk merevolusi semua industri ke tahapan yang lebih tinggi, yakni Society 5.0. Era super smart society (Society 5.0) sendiri diperkenalkan oleh Pemerintah Jepang pada tahun 2019 yang dimana teknologi digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia dan menyelesaikan masalah sosial dan lingkungan. Pada era ini, teknologi seperti Internet of Things (IoT), kecerdasan buatan (Artificial Intelligence), robotik, big data, dan augmented reality digunakan untuk meningkatkan produktivitas, efisiensi, dan kualitas hidup manusia. (Marianus, S., 2022). Implikasi sosial dari Era Digital sangat besar dan akan meningkat karena fungsi teknologi menjadi lebih berbasis pengetahuan.

Di era digital Model pembelajaran online bukanlah trend semata, tetapi sebuah kebutuhan. Model pembelajaran online learning merupakan proses belajar pada sebagai bagian dari kehidupan masyarakat maju memberi kesempatan kepada setiap individu untuk berkembang (Waya, 2021). Di dunia yang didominasi oleh kecanggihan teknologi seperti sekarang, kita perlu mendukung pendidikan dengan cara yang sesuai dengan perkembangan zaman. Dengan adanya pembelajaran online, siswa dapat belajar menggunakan beragam perangkat elektronik seperti laptop, tablet, dan smartphone. Hal ini sejalan dengan pendapat Taufiq (2019) yang berbunyi, Era digital merupakan era di mana semua aspek dalam kehidupan, termasuk dalam proses pembelajaran yang terjadi lebih banyak memanfaatkan media digital. Mahasiswa bisa memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber, memperdalam pemahaman melalui video belajar, atau bertanya langsung pada guru melalui media sosial atau forum online. Hal ini memberikan kesempatan yang sama kepada setiap mahasiswa untuk belajar sesuai dengan preferensi, gaya belajar, dan minat bakatnya.

Salah satu model pembelajaran digital adalah E-Learning. Sekarang jika ingin meningkatkan ilmu dan keahlian tidak harus dilakukan dengan bertatap muka. E-Learning merupakan salah satu terobosan baru dalam dunia pendidikan yang memanfaatkan teknologi dan media digital untuk menyampaikan materi, agar tujuan pembelajaran tercapai. Menurut Nuke L. Chusna (2019) E-Learning merupakan kependekan dari electronic learning, yang mempunyai arti belajar dengan menggunakan elektronik, adapun pengertian dari elektronik adalah komputer atau internet. Sedangkan menurut Dahiya dalam (Aswardi & Nellitawati, 2020) E-learning adalah teknologi informasi dan komunikasi untuk mengaktifkan siswa untuk belajar kapanpun dan dimanapun. Sistem pembelajaran dengan E-learning ini mudah diakses. Sehingga, meski di tengah padatnya aktivitas, mahasiswa dapat meningkatkan keahlian tanpa bertatap muka. E-learning sendiri terbagi dalam berbagai bentuk, tergantung strategi dan metode pembelajaran yang digunakan. Salah satu konsekuensi dari diterapkannya E-Learning yaitu Dosen dituntut untuk lebih kreatif sejalan dengan pendapat Andi Abd. Muis, dkk bahwa dalam Pembelajaran, guru sebagai pendidik berinteraksi dengan peserta didik yang mempunyai potensi beragam, untuk itu pembelajaran hendaknya lebih diarahkan pada proses belajar kreatif dengan menggunakan proses berpikir kritis. Sedangkan jika dilihat dari sisi mahasiswa, mahasiswa banyak berdiam diri di rumah

untuk mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan oleh bapak atau ibu dosen yang mengajar. Hal ini membuat sebagian besar dari mahasiswa merasa cemas dan tertekan, karena tidak sedikit dari guru memberikan tugas yang berlebihan kepada mahasiswanya.

### **E-Learning**

E-Learning menurut Nuke L. Chusna (2019) merupakan kependekan dari electronic learning, yang mempunyai arti belajar dengan menggunakan elektronik, adapun pengertian dari elektronik adalah komputer atau internet. Sedangkan Yunia Mulyani (2021) adalah suatu metode belajar dimana pengajar menerapkan pembelajaran dengan menggunakan media informasi. Pendapat lain dari Marlina,dkk(2021) E-Learning adalah sistem pembelajaran yang menggabungkan media elektronik dan aplikasi untuk mendukung kegiatan belajar mengajar dengan media internet. E-learning memiliki perkembangan pesat beberapa tahun terakhir. Dalam prosesnya, e-learning memiliki sejumlah pro dan kontra. Namun, setelah berbagai pertimbangan, sudah banyak institusi pendidikan dan perusahaan yang menerapkan teknik belajar digital ini karena dianggap memiliki segudang kelebihan yang lebih menguntungkan. E-learning adalah suatu metode pembelajaran dengan cara memanfaatkan teknologi informasi komunikasi dalam menyampaikan materi yang berlangsung secara daring (online). Salah satu karakteristik yang membedakan e-learning dengan pembelajaran biasa adalah fleksibilitas. Fleksibilitas disini berarti E-learning memudahkan penggunaannya untuk bisa belajar di mana saja dan kapan saja dengan adanya sambungan internet. E-learning ini sedikit demi sedikit menggeser metode pembelajaran tradisional yang mana seseorang harus datang dan hadir di kelas selama kurun waktu tertentu untuk belajar.

### **Kecemasan**

Kecemasan menurut Savitri & Swandi (2023) dalam jurnal adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan pribadi seseorang dengan menyebabkan perasaan yang tegang, resah, gelisah, takut, gugup, dan berkeriang, dan sebagainya. Dalam pendapat lain Jarnawi (2020) menyatakan bahwa kecemasan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam melakukan aktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur. Adapun beberapa dampak dari kecemasan di dalam beberapa simtom yaitu ; (1) simtom suasana hati, individu yang mengalami kecemasan maka mengalami sulit tidur. Maka dari itu, dapat menyebabkan sifat mudah emosi dan sulit mengontrol emosi. (2) simtom kognitif, kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran pada individu, individu tidak memperhatikan masalah yang ada sehingga individu tidak melakukan aktivitas secara efektif. (3) simtom motor, gambaran rangsangan kognitif pada individu merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari hal-hal yang dirasa mengancam, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk dan mengeluarkan ekspresi kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

### **Metode**

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik analisis data Product Moment Correlation menggunakan bantuan program SPSS versi 24. Penelitian kuantitatif ini digunakan untuk mengetahui korelasi antara E-learning dan kecemasan pada mahasiswa S1 Teknologi Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Responden dalam penelitian diambil dengan menerapkan teknik simple random sampling dengan menyebarkan link Google Forms skala penelitian menggunakan aplikasi WhatsApp dan mendapat respon sebanyak 101 mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Skala penelitian disebarkan melalui WhatsApp personal chat dan grup WhatsApp tanpa menerapkan kriteria tertentu seperti kelas perkuliahan pagi atau malam, jenis kelamin, usia, suku, ataupun kriteria spesifik lainnya. Data responden dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran dua skala yang dikembangkan sendiri oleh peneliti, yaitu E-Learning dan skala Kecemasan Mahasiswa yang telah melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas.

Hasil uji validitas 24 aitem skala E-learning dan uji validitas 29 aitem skala Kecemasan Mahasiswa. Uji validitas dan reliabilitas penelitian ini diolah menggunakan

bantuan aplikasi IBM SPSS versi 24. Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian ini, menunjukkan sebaran data terdistribusi secara normal. Maka teknik yang diterapkan untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Product Moment Correlation.

## Hasil dan Diskusi

Setiap individu biasanya pernah mengalami pernah mengalami kegelisahan ringan, sesaat hingga berat dalam menghadapi sesuatu. Rasa cemas yang normal biasanya akan mereda sendiri ketika faktor pemicu kecemasannya hilang. Misalnya, mahasiswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian akan merasa tenang kembali setelah ujiannya selesai. Namun, berbeda dengan rasa cemas yang normal, orang yang mengalami kecemasan berlebihan biasanya akan terus merasa cemas tanpa sebab yang jelas. Munculnya rasa cemas berlebihan ini sering kali disebabkan oleh gangguan kecemasan. Skripsi, ujian akhir, dan persiapan karir menjadi pemicu kecemasan bagi berbagai mahasiswa di perguruan tinggi. Tinggal dengan teman sekamar, tanpa orang tua, tugas yang banyak, sambil membangun identitas diri juga dapat jadi faktor.

Sekarang ini kita sudah sampai pada masa dimana hampir semua bidang dimudahkan dengan adanya teknologi, khususnya internet. Menurut Rimba Sastra Sasmita(2020) Internet adalah sumber alternatif selain buku untuk memudahkan mencari informasi sebanyak mungkin. Bahkan pemerintah sudah pernah mendeklarasikan keinginannya untuk merevolusi semua industri ke tahapan yang lebih tinggi, yakni Society 5.0. Era super smart society (Society 5.0) sendiri diperkenalkan oleh Pemerintah Jepang pada tahun 2019 yang dimana teknologi digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia dan menyelesaikan masalah sosial dan lingkungan. Pada era ini, teknologi seperti Internet of Things (IoT), kecerdasan buatan (Artificial Intelligence), robotik, big data, dan augmented reality digunakan untuk meningkatkan produktivitas, efisiensi, dan kualitas hidup manusia.(Marianus Subandowo,2022). Implikasi sosial dari Era Digital sangat besar dan akan meningkat karena fungsi teknologi menjadi lebih berbasis pengetahuan.

Di era digital Model pembelajaran online bukanlah trend semata, tetapi sebuah kebutuhan. Model pembelajaran online learning merupakan proses belajar pada sebagai bagian dari kehidupan masyarakat maju memberi kesempatan kepada setiap individu untuk berkembang(Waya Tunti Wiriani 2021). Di dunia yang digangguan kecemasan umum, atau gangguan panik juga seringkali muncul bersamaan dengan kecemasan dan saling memperkuat. Faktor-faktor psikologis ini dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang diri sendiri, dunia sekitar, dan masa depan, sehingga memicu perasaan khawatir, gelisah, dan tidak mampu menghadapi tantangan. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa,yaitu:

### 1. Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan aspek mental dan emosional yang sangat mempengaruhi cara kita merespons berbagai situasi, termasuk tekanan akademik. Dalam konteks kecemasan mahasiswa, faktor psikologis ini merujuk pada pola pikir, persepsi, dan emosi yang unik pada setiap individu. Pola pikir negatif, seperti cenderung melihat segala sesuatu secara pesimis atau selalu merasa tidak cukup baik, dapat memicu kecemasan yang berlebihan. Persepsi yang bias terhadap situasi, misalnya menganggap ujian sebagai ancaman besar, juga dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Emosi yang tidak stabil seperti rasa takut, khawatir, dan gelisah yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi kognitif dan fisik, sehingga memperparah kondisi kecemasan. Selain itu, pengalaman masa lalu yang traumatis atau peristiwa stres yang berulang dapat membentuk pola respons terhadap stres yang tidak sehat, sehingga memicu kecemasan pada situasi yang mirip di masa depan. Singkatnya, faktor psikologis adalah landasan utama di mana kecemasan mahasiswa tumbuh dan berkembang.

### 2. Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis memainkan peran penting dalam munculnya kecemasan pada mahasiswa. Genetika dapat menjadi predisposisi seseorang untuk mengalami kecemasan, di mana adanya riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan dapat meningkatkan risiko seseorang mengalaminya. Kondisi medis tertentu seperti gangguan tiroid, penyakit jantung, atau ketidakseimbangan hormon juga dapat memicu atau memperparah gejala kecemasan.

Selain itu, penggunaan atau penyalahgunaan obat-obatan tertentu, baik obat resep maupun obat bebas, dapat memicu efek samping berupa kecemasan. Perubahan fisik dalam tubuh akibat kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, atau kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi keseimbangan kimia otak dan memicu gejala kecemasan.

### 3. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Stres akademik yang tinggi, seperti tenggat waktu tugas yang ketat, ujian yang sulit, dan tuntutan untuk berprestasi tinggi, dapat memicu kecemasan yang signifikan. Selain itu, lingkungan sosial juga berperan penting. Dukungan sosial yang kurang dari teman, keluarga, atau komunitas dapat memperparah perasaan terisolasi dan meningkatkan kecemasan. Faktor budaya juga turut mempengaruhi, di mana nilai-nilai budaya yang menekankan kesempurnaan, kompetisi, atau individualisme dapat menciptakan tekanan tambahan bagi mahasiswa. Lingkungan fisik seperti ruang belajar yang bising atau tidak nyaman juga dapat berkontribusi pada meningkatnya stres dan kecemasan.

Bagi mahasiswa yang mengalami anxiety atau kecemasan, penting untuk mengetahui cara mengatasi kondisi tersebut. Hal ini dikarenakan kecemasan yang dialami seringkali membuat tidak nyaman sehingga menyulitkan dalam beraktivitas. Beberapa cara mengatasi anxiety Menurut Ramaiah (2003), yaitu Pengendalian diri, Segala usaha yang mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai dengan kondisinya, Dukungan dari keluarga dan teman teman serta orang orang tersayang dapat memberikan kesembuhan terhadap Kecemasan, Tindakan fisik seperti olahraga, Tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran, Mendengarkan Musik lembut dapat membantu menenangkan pikiran dan Perasaan, Keseimbangan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga Kesehatan.

Tabel 1 : Data Empirik

Skala	Jumlah Subjek (N)	Hipotetik				Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
E-Learning	100	24	96	60	12	52	86	69	5,67
Kecemasan Mahasiswa	100	29	116	130,5	14,5	33	99	66	11

Tabel 2 : Kategorisasi E-Learning dan Kecemasan Mahasiswa  $>M+ 1 SD$

E-Learning				
Kategori	Rumus	Rentang	Frekuensi	Presentase %
Sangat Tinggi	$X > M + 1 SD$	$X > 69 + (1 \times 5,67) = 74,67$	29	28,71%
Tinggi	M sampai (M+1SD)	69 sampai $(69 + 5,67) = 69$ sampai 74,67	33	32,67%
Sedang	(M-1SD) sampai M	$(69 - 5,67)$ sampai 69 = 63,33 sampai 69	22	21,78%
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < (69 - 5,67) = X < 63,33$	17	16,83%

### Kecemasan Mahasiswa

Kategori	Rumus	Rentang	Frekuensi	Presentase %
Sangat Tinggi	$X > M + 1 SD$	$X > 66 + (1 \times 11) = 77$	14	13,86 %
Tinggi	M sampai (M+1SD)	66 sampai (66+11) = 66 sampai 77	15	14,85 %
Sedang	(M-1SD) sampai M	(66-11) sampai 66 = 55 sampai 66	42	41,58 %
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < (66 - 11) = X < 55$	30	29,70 %

#### Keterangan :

X : Skor

M : Mean, Empirik

SD : Standar Deviasi Empirik

Pada tabel 2 diatas menunjukkan hasil kategori E-learning, sebanyak 28,71% responden sangat tinggi, 32,67% responden E-Learning tinggi, 21,78% responden E-Learning sedang, dan 16,83% responden E-Learning rendah. Sedangkan dari hasil kategori Kecemasan Mahasiswa, sebanyak 13,86 % responden memiliki pendidikan karakter sangat tinggi, 14,85 % responden memiliki pendidikan karakter tinggi, 41,58 % responden memiliki pendidikan karakter sedang, dan 29,70 % responden memiliki pendidikan karakter rendah. Hubungan antara E-Learning dengan Kecemasan Mahasiswa digunakan analisis pearson correlation dengan pengolahan data bantuan komputer melalui program SPSS.

#### Uji Validitas

Uji validitas dan reliabilitas penelitian ini terlebih dahulu diperiksa sebelum digunakan untuk mengumpulkan data. Nilai r hitung atau Pearson dibandingkan dengan data penelitian untuk menentukan validitas kuesioner. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan informasi, keabsahan dan kualitasnya diuji terlebih dahulu untuk memastikan ketepatannya. Nilai r hitung atau Pearson dibandingkan dengan data penelitian guna menilai apakah kuesioner tersebut valid atau tidak.

Jika  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel} = \text{valid}$  dan jika nilai signifikan  $< 0,05 = \text{valid}$  nilai r tabel dengan  $N = 104$  pada signifikan 5%, pada distribusi nilai r table statistic, maka diperoleh angka r tabel sebesar 0,195. Berdasarkan hasil data yang diperoleh maka nilai validitas item dari variabel bebas (*E-Learning*) nilai terendah adalah  $0,250 > 0,195$ , dan nilai validitas item dari variabel terikat (Kecemasan Mahasiswa) dengan nilai terendah  $0,199 > 0,195$ , artinya artinya 12 item variable *E - Learning* (X) dan 16 item variable (Y) Kecemasan Mahasiswa dinyatakan valid

#### Uji Reliabilitas

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Batas Reliabilitas	Keterangan
<i>E - Learning</i>	0,842	0,60	Reliabel
Kecemasan Mahasiswa	0,927	0,60	Reliabel

Reliabilitas mengandung pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Menurut Wiratna dan Sujerweni (2014) kuesioner dikatakan reliabel jika nilai alpha Cronbach  $> 0,6$ . Berdasarkan data dari tabel tersebut diatas variabel X = 0,842 dan Y = 0,927 artinya 26 item dari variabel *E - Learning* (X) dan 28 item dari variabel (Y) Kecemasan Mahasiswa dapat dikatakan reliabel.

### Uji Normalitas

Tabel 5 Hasil pengujian Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			101
Normal Parameter <sup>a, b</sup>	Mean	.000000	
	Std. Deviation	12.70257813	
Most Extreme Difference <sup>s</sup>	Absolute	.102	
	Positive	.102	
	Negative	-.055	
Test Statistic			.102
Asymp. Sig. (2-tailed)			.011 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)			.228 <sup>d</sup>
99% Confidence Interval	Lower Bound	.218	
	Upper Bound	.239	
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.			

Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui apakah data-data yang akan diolah memiliki distribusi normal atau tidak. Hal ini penting untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan. Jika data tersebut berdistribusi tidak normal, maka digunakan statistik non-parametrik. Di lain pihak jika data tersebut berdistribusi normal digunakan statistik parametrik dan dilanjutkan dengan regresi linier. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal, berdasarkan data dari table tersebut diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yaitu 0,239 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### Uji Korelasi dan Regresi

Tabel 6 Hasil uji korelasi

Correlations			
		Religiusitas	Agresivitas
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.196 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.049
	N	101	101
Agresivitas	Pearson Correlation	.196 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.049	
	N	101	101
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Besaran kontribusi korelasi berdasarkan tabel diatas yaitu korelasi/hubungan (R) yaitu 0,196. dari output tersebut diperoleh koefisiensi determinan (R Square) sebesar 0,141 yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas *E - Learning* (X) terhadap variabel terikat dengan variabel Kecemasan Mahasiswa (Y) sebesar 14,1%. Variabel X terhadap Y memiliki korelasi dengan derajat hubungan 0,196 dengan korelasi lemah dengan bentuk hubungan positif.

Tabel 7 Hasil Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.494 <sup>a</sup>	.244	.236	11.321
a. Predictors: (Constant), X				

dari output tersebut diketahui bahwa  $F_{hitung} = 16.775$  dengan tingkat signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *E - Learning* atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *E - Learning* (X) terhadap variabel (Y) Kecemasan Mahasiswa.

## Simpulan

---

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara E-Learning dan Kecemasan Mahasiswa. Jika semakin sering diadakan kegiatan perkuliahan dengan metode E-Learning, maka kecemasan pada mahasiswa semakin meningkat. Sebaliknya, jika jarang diadakan kegiatan perkuliahan dengan metode E-Learning, maka Kecemasan pada mahasiswa menurun.

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa, yaitu yang pertama faktor psikologis meliputi kepribadian, riwayat trauma, dan masalah psikologis. Yang kedua faktor fisiologis meliputi genetika, kondisi medis, dan pengaruh obat-obatan. Yang terakhir faktor lingkungan meliputi stres, lingkungan sosial dan faktor kebudayaan. Selain itu, faktor lain seperti kesiapan mahasiswa dalam menghadapi teknologi dan metode pembelajaran daring turut mempengaruhi tingkat kecemasan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan teknologi yang lebih baik cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat kecemasan, diperlukan dukungan yang lebih baik dalam hal pelatihan penggunaan teknologi, serta metode pembelajaran yang lebih interaktif dan fleksibel agar mahasiswa merasa lebih nyaman dan mampu beradaptasi dengan E-Learning.

Penggunaan E-Learning juga perlu mempertimbangkan faktor individual mahasiswa, seperti gaya belajar dan kondisi psikologis. Beberapa mahasiswa mungkin lebih cocok dengan metode pembelajaran tatap muka langsung, sehingga penerapan E-Learning yang berlebihan tanpa variasi dapat memperburuk kecemasan mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih seimbang antara E-Learning dan pembelajaran konvensional, dengan memperhatikan kebutuhan dan preferensi mahasiswa agar pembelajaran dapat berjalan secara efektif tanpa meningkatkan beban psikologis. Tiga cara unggulan dalam mengatasi kecemasan yaitu mencoba teknik pernapasan dalam, meditasi, atau yoga untuk menenangkan pikiran, meluangkan waktu untuk diri sendiri dan jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Berbagi perasaan bisa menjadi langkah awal yang baik untuk mengatasi kecemasan. Mengenali penyebab kecemasan adalah langkah pertama untuk mengatasinya. Dengan memahami faktor-faktor yang kecemasan, kita bisa lebih siap dalam menghadapi tantangan yang ada.

Kesimpulannya, meskipun E-Learning memberikan fleksibilitas dan akses pembelajaran yang lebih luas, pendekatan yang terlalu intensif dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga diperlukan perencanaan yang matang dalam penerapannya. Melalui platform E-Learning, mahasiswa dari berbagai belahan dunia dapat belajar bersama dan berkolaborasi, memberikan wawasan yang lebih luas serta memperkaya pengalaman belajar mereka. Dengan harapan ini, E-learning diharapkan dapat melengkapi dan memperkaya sistem pendidikan yang sudah ada, serta memberikan lebih banyak kesempatan belajar kepada berbagai lapisan masyarakat.

## Ucapan Terima Kasih

---

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini yang berjudul "Pengaruh E-Learning terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Teknologi Pendidikan, Universitas Sebelas Maret" dapat diselesaikan dengan baik.

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Suparmi, M.Pd., selaku dosen mata kuliah Bimbingan dan Konseling, atas bimbingan, motivasi, serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Arahan dan dukungan beliau sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada teman-teman mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, baik sebagai responden maupun pemberi dukungan moral. Kehadiran dan kontribusi kalian menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran berbasis E-Learning serta penanganan kecemasan akademik di lingkungan pendidikan.

## Daftar Rujukan

- Abd Muis, A., Salmiati, S., Djollong, A. F., Aripail, M., & Arham, A. (2022). Pengembangan Guru Kreatif dan Inovatif dalam Meningkatkan Mutu Peserta Didik Pada Mata Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Parepare. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2418>
- Artama, E. N. N., Amin, S. M., & Siswono, T. Y. E. (2020). Pengaruh kecemasan matematika terhadap hasil belajar matematika siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika dan Sains*, 10(2), 1-12. <https://doi.org/10.26740/jppms.v4n1.p34-40>
- Azis, T. N. (2019, December). Strategi pembelajaran era digital. *The Annual Conference on Islamic Education and Social Science*, 1(2), 308-318. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31974.37444>
- Chusna, N. L. (2019, February). Pembelajaran E-learning. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2(1), 113-117. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.36>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Dewi, P. S. (2021). E-Learning: Penerapan Project Based Learning pada Mata Kuliah Media Pembelajaran. *Prisma*, 10(1), 97-105. <https://doi.org/10.35194/jp.v10i1.1012>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2022). Faktor-faktor kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 906-912. <https://doi.org/10.36312/jpt.v6i2.3723>
- Manurung, E., & Siagian, N. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan siswa SMA Swasta Advent Pematang Siantar terhadap pandemi COVID-19. *Nursing Inside Community*, 3(1), 8-14. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/iki/article/view/8186>
- Mulyani, Y., Suharyati, H., & Amali, I. F. (2019). Pengetahuan Awal Penguasaan Internet dalam e-Learning dan Dampaknya Terhadap Hasil Belajar Matematika. *SNHRP*, 2, 418-422. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/91>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan. *Jurnal Terapeutik*, 7(1), 1-10. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/417>
- Sari, D. P., Rahmat, T., Aprison, W., & Fitri, H. (2023). Pengaruh kecemasan matematika (math anxiety) terhadap hasil belajar siswa kelas VIII MTsN 6 Agam tahun pelajaran 2020/2021. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(1), 1-12. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/531>
- Sasmita, R. S. (2020). Pemanfaatan internet sebagai sumber belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 99-103. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.603>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Sholeha, F. Z., & Al Baqi, S. (2022). Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bahasa Arab. *Mahira: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.55380/mahira.v2i1.234>
- Siregar, S. A. (2024). Psikologi kecemasan: Memahami dan mengelola gejala kecemasan. *Circle Archive*, 1(1), 1-10. <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/126>
- Subandowo, M. (2022). Teknologi pendidikan di era society 5.0. *Jurnal Sagacious*, 9(1). <https://doi.org/10.29408/edc.v16i2.4492>
- Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(1),

1-10.

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3300064&val=13365&title=Hubungan%20Konsep%20Diri%20dengan%20Kecemasan%20Menghadapi%20Ujian%20pada%20Siswa%20di%20SMP%20Negeri%208%20Muaro%20Jambi>

Wiriani, W. T. (2021). Pengaruh kemandirian belajar terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran online. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 57-63. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i1.436>

Yahya, S., dkk. (2024). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam belajar teori statistika inferensial. *Jurnal Pendidikan Matematika*. <https://jpm.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/188/42>

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---