

Website: <https://alpropublication.com/>  
E-mail: [admin@journal.alpropublication.com](mailto:admin@journal.alpropublication.com)

Jl. Karana, Kelurahan Mamboro, Kecamatan Palu Utara, Kota Palu, Sulawesi Tengah. CP 0852995171292

## Review Hubungan Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Daring : Studi di Kota Palopo

### *Review of the Relationship between Mental Health and Academic Achievement of Students in Online Learning: A Study in Palopo City*

Nurul Arriza<sup>1</sup>, Arina Rizki fauziah<sup>2</sup>, Firdaus Mubayyina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi D-III Kebidanan STIKES Panca Bhakti Pontianak, <sup>2</sup>Itkesbis Graha Ananda,

<sup>3</sup>Universitas Nahdatul Wathan

Email Penulis Korespondensi : [arriza.nurul@gmail.com](mailto:arriza.nurul@gmail.com)

(0812-5492-1399)

#### ABSTRAK

Kesehatan mental memainkan peran krusial dalam keberhasilan akademik mahasiswa, khususnya pada masa transisi pembelajaran daring pascapandemi. Studi ini bertujuan menganalisis pengaruh tingkat kecemasan terhadap hasil belajar daring mahasiswa di Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan total 125 responden dari tiga perguruan tinggi, menggunakan instrumen Zung Self Rating Anxiety Scale dan data IPK semester daring. Analisis dilakukan dengan uji chi square dan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa 64% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan 38,4% memiliki hasil belajar "kurang baik". Analisis statistik menunjukkan kecemasan berkontribusi negatif terhadap hasil akademik ( $\beta = 0,252$ ;  $p < 0,001$ ). Diskusi mendalam mengaitkan temuan ini dengan mekanisme fisiologis dan psikologis kecemasan yang berdampak pada fungsi kognitif, serta pentingnya intervensi berbasis kampus seperti mindfulness daring dan layanan konseling. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik, serta menggarisbawahi perlunya strategi dukungan psikososial berkelanjutan dalam konteks pendidikan tinggi digital.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Kecemasan; Hasil Belajar Daring; Mahasiswa; Palopo

#### PUBLISHED BY :

Alpro Publication

#### Address :

Jl. Karana, Kelurahan Mamboro, Kecamatan Palu Utara,  
Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah

#### Email :

[admin@journal.alpropublication.com](mailto:admin@journal.alpropublication.com)

#### Phone :

0852995171292



---

**ABSTRACT**

*Mental health plays a crucial role in students' academic success, especially during the transition period of online learning after the pandemic. This study aims to analyze the effect of anxiety levels on online learning outcomes of students in Palopo City. This study used a cross-sectional design with a total of 125 respondents from three universities, using the Zung Self Rating Anxiety Scale instrument and online semester GPA data. The analysis was carried out using the chi-square test and multiple linear regression. The results showed that 64% of students experienced mild anxiety, and 38.4% had "poor" learning outcomes. Statistical analysis showed that anxiety negatively contributed to academic outcomes ( $\beta = 0.252$ ;  $p < 0.001$ ). In-depth discussions link these findings to the physiological and psychological mechanisms of anxiety that impact cognitive function, as well as the importance of campus-based interventions such as online mindfulness and counseling services. This study contributes to the understanding of the relationship between mental health and academic achievement, and underscores the need for ongoing psychosocial support strategies in the context of digital higher education.*

*Keywords : Mental Health; Anxiety; Online Learning Outcomes; Students; Palopo*

---

**PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen esensial dalam mendukung kesejahteraan individu secara menyeluruh. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental tidak sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan kondisi ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Rum et al., 2022). WHO juga menekankan bahwa faktor lingkungan, sosial, dan ekonomi turut memengaruhi status kesehatan mental seseorang (Dharmayanti et al., 2018; Rahmi & Rikayoni, 2020). Dalam era modern yang penuh tantangan ini, perhatian terhadap kesehatan mental menjadi semakin penting, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di mana tekanan akademik dan perubahan sosial dapat berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Di Indonesia, gangguan mental emosional telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting. Berdasarkan Riskesdas 2018, sekitar 9,8% populasi mengalami gangguan mental emosional, dengan prevalensi tertinggi di kalangan remaja dan dewasa muda (Dewi et al., 2021). Khusus di Sulawesi Selatan, laporan menunjukkan bahwa 8,8% rumah tangga terdampak gangguan mental (Nurazizah et al., 2025). Selain itu, Riskesdas mencatat tren peningkatan prevalensi dari 6,0% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018 (Idaiani et al., 2020). Faktor faktor seperti pendidikan, usia, dan lingkungan sosial diketahui berperan dalam tingginya angka ini (Puspitosari & Wardaningsih, 2021). Mengingat pentingnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan umum, diperlukan kolaborasi multisektor untuk mengatasi tantangan ini (Ayuningtyas et al., 2018).

Pandemi COVID 19 membawa perubahan drastis dalam sistem pendidikan, termasuk pemberlakuan pembelajaran daring melalui Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1/2020. Peralihan mendadak dari pembelajaran luring ke daring membawa konsekuensi psikologis yang serius bagi mahasiswa. Studi Fatimah & Chondro (2020) menunjukkan bahwa e learning selama pandemi memperburuk kondisi mental mahasiswa, meningkatkan tingkat kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi. Wijaya et al. (2021) juga menegaskan korelasi antara pembelajaran daring dan memburuknya kesehatan mental mahasiswa akibat terbatasnya interaksi sosial dan infrastruktur digital yang belum optimal.

Masalah utama yang muncul dari perubahan ini adalah peningkatan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik mereka. Fatimah & Chondro (2020) mencatat bahwa stres dan kecemasan yang muncul dari adaptasi sistem daring menurunkan motivasi, konsentrasi, serta kemampuan kognitif, sehingga prestasi akademik pun menurun. Rafsanjani et al. (2023) dan Wieka et al. (2022) juga menunjukkan bahwa keterbatasan

interaksi langsung dan perubahan metode pengajaran berkontribusi terhadap stres tinggi dan penurunan hasil akademik.

Solusi umum yang diajukan dalam literatur untuk mengatasi permasalahan ini melibatkan perbaikan sistem dukungan pembelajaran daring. Rafsanjani et al. (2023) mengusulkan penguatan interaksi daring dan peningkatan kesiapan teknologi untuk meminimalisir hambatan belajar. Wieka et al. (2022) menyarankan pentingnya pengembangan mekanisme dukungan sosial berbasis daring dan penyediaan layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

Pendekatan adaptif terhadap pembelajaran daring menjadi salah satu solusi spesifik yang disarankan. Besser et al. (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan adaptasi tinggi dapat mengatasi tantangan pembelajaran daring dengan lebih efektif melalui penggunaan teknologi digital dan sumber daya online. Flores et al. (2021) menekankan pentingnya dukungan institusional, seperti penyediaan infrastruktur teknologi yang memadai dan layanan bantuan teknis, dalam memfasilitasi adaptasi mahasiswa terhadap pembelajaran daring.

Studi studi tersebut menunjukkan bahwa faktor psikososial memainkan peran krusial dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa. Besser et al. (2022) dan Flores et al. (2021) menyatakan bahwa keterbatasan interaksi sosial, tekanan akademik, ketidakpastian efektivitas pembelajaran daring, dan kurangnya ruang belajar kondusif memperburuk tingkat kecemasan mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan sosial yang kuat dan kebijakan institusional yang responsif menjadi elemen kunci dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Meskipun berbagai studi telah mengkaji dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa, terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai pengaruh spesifik tingkat kecemasan terhadap hasil belajar daring di konteks lokal seperti Kota Palopo. Mayoritas penelitian terdahulu berfokus pada skala nasional atau metropolitan, sementara wilayah seperti Palopo, dengan karakteristik sosial ekonomi yang berbeda, masih kurang tereksplorasi. Kesenjangan ini penting untuk diisi agar intervensi yang dirancang dapat lebih kontekstual dan efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan terhadap hasil belajar daring mahasiswa di Kota Palopo. Studi ini menawarkan kontribusi baru dengan memberikan bukti empiris tentang hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik di wilayah dengan tingkat akses teknologi dan dukungan sosial yang beragam. Hipotesis utama yang diajukan adalah bahwa tingkat kecemasan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap hasil belajar daring mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan strategi intervensi kesehatan mental yang lebih kontekstual, serta memperkaya literatur mengenai kesehatan mental dan pendidikan tinggi di era pascapandemi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimental dengan desain cross sectional untuk mengevaluasi pengaruh kecemasan terhadap hasil belajar daring mahasiswa di Kota Palopo. Pendekatan ini dipilih karena dapat menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu titik waktu tertentu tanpa melakukan intervensi terhadap variabel yang diteliti. Metode cross sectional sering digunakan dalam studi kesehatan mental untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor risiko dan hasil, sebagaimana disarankan oleh Weng (2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester III dan V dari dua perguruan tinggi di Kota Palopo, yaitu Universitas Andi Djemma (UNANDA), IAIN Palopo, dan Universitas Cokroaminoto Palopo (UNCP), dengan total 125 mahasiswa. Teknik total sampling diterapkan untuk menjangkau seluruh populasi target yang memenuhi kriteria inklusi. Penggunaan total sampling dinilai sesuai untuk mengoptimalkan representasi subjek penelitian dalam studi cross sectional, meskipun tetap

menyadari adanya potensi bias sampling seperti non respon dan respon parsial yang dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian (Ahmad et al., 2022; Weng, 2016).

Karakteristik demografis seperti asal kampus, angkatan, dan semester diidentifikasi karena literatur menunjukkan bahwa variabel variabel ini dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa (Ahmad et al., 2022; Mudiwa, 2017). Perbedaan sumber daya akademik antar kampus, variasi kesiapan teknologi, dan pengalaman akademik di berbagai angkatan dapat mempengaruhi cara mahasiswa beradaptasi terhadap pembelajaran daring, sebagaimana dinyatakan oleh Miskolczi & Rakovics (2018).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS), yang telah terstandarisasi dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar  $\alpha = 0,88$ , menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. ZSAS merupakan alat ukur yang banyak digunakan dalam penelitian psikologi untuk menilai tingkat kecemasan individu secara kuantitatif dan telah terbukti valid dalam konteks pendidikan tinggi (Fatimah & Chondro, 2020).

Untuk mengukur hasil belajar, digunakan data nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa pada semester daring tahun akademik 2024/2025. IPK merupakan indikator kuantitatif yang lazim digunakan untuk mengukur capaian akademik dan memungkinkan analisis hubungan langsung dengan variabel psikologis seperti kecemasan (Wijaya et al., 2021).

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner ZSAS secara daring melalui platform pembelajaran resmi kampus. Responden diminta mengisi kuesioner secara anonim untuk mengurangi bias sosial responding, yaitu kecenderungan menjawab sesuai dengan harapan peneliti, sebagaimana diuraikan oleh Ahmad et al. (2022). Data IPK diperoleh melalui persetujuan administratif dari masing masing program studi dengan menjaga kerahasiaan identitas mahasiswa.

Setelah data dikumpulkan, langkah awal adalah melakukan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat kecemasan, dan distribusi hasil belajar. Analisis univariat bertujuan untuk memahami distribusi frekuensi dan proporsi setiap variabel. Data kemudian dianalisis secara bivariat menggunakan uji chi square ( $\chi^2$ ) untuk menguji hubungan antara tingkat kecemasan dan kategori hasil belajar. Uji ini dipilih karena sesuai untuk menguji asosiasi antara dua variabel kategorikal dalam studi cross sectional (Weng, 2016).

Selanjutnya, untuk mengukur kontribusi tingkat kecemasan terhadap hasil belajar, dilakukan analisis regresi linear berganda dengan pengendalian variabel konfounder seperti usia dan jenis kelamin. Regresi linear memungkinkan estimasi pengaruh prediktor terhadap variabel dependen secara simultan, serta menilai signifikansi kontribusi masing masing variabel bebas terhadap variasi hasil belajar (Fatimah & Chondro, 2020). Signifikansi statistik ditetapkan pada tingkat  $\alpha = 0,05$ , sehingga p value kurang dari 0,05 dianggap menunjukkan hubungan yang signifikan.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0, yang memungkinkan pengelolaan data besar serta analisis statistik parametrik dan non parametrik yang diperlukan untuk penelitian ini. Validitas eksternal dari penelitian dijaga melalui penggunaan instrumen yang telah tervalidasi dan melalui penerapan prosedur standar dalam pengumpulan data.

Meskipun pendekatan total sampling digunakan, potensi bias tetap diperhitungkan. Seperti yang diuraikan oleh Weng (2016), adanya bias non respon dan sosial responding diantisipasi dengan memastikan anonimitas pengisian kuesioner serta memberikan instruksi yang jelas untuk meningkatkan partisipasi yang jujur. Selain itu, dengan mempertimbangkan distribusi karakteristik demografis yang beragam antar kampus, dilakukan analisis stratifikasi untuk mengidentifikasi kemungkinan pengaruh moderasi dari asal kampus terhadap hubungan kecemasan dan hasil belajar.

Secara keseluruhan, metodologi penelitian ini dirancang untuk memastikan validitas internal dan eksternal studi, meminimalkan potensi bias, serta memberikan gambaran komprehensif mengenai

hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik dalam konteks pembelajaran daring di Kota Palopo. Dengan mempertimbangkan aspek demografis, metodologi ini juga memberikan ruang untuk memahami dinamika spesifik mahasiswa dari berbagai latar belakang institusional dan sosial di wilayah tersebut.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 125)**

Karakteristik	n	%
<b>Universitas Andi Djemma (UNANDA)</b>	40	32,0
<b>IAIN Palopo</b>	45	36,0
<b>Universitas Cokroaminoto Palopo (UNCP)</b>	40	32,0
Angkatan 2019	58	46,4
Angkatan 2020	67	53,6
Semester III	72	57,6
Semester V	53	42,4

*Data Primer 2025*

Karakteristik responden dalam penelitian ini memberikan gambaran awal yang penting terkait distribusi demografis mahasiswa di Kota Palopo. Sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1, responden terdiri dari mahasiswa Universitas Andi Djemma (32,0%), IAIN Palopo (36,0%), dan Universitas Cokroaminoto Palopo (32,0%). Komposisi ini mengindikasikan keterwakilan yang cukup merata antar institusi pendidikan tinggi di kota tersebut. Selain itu, proporsi mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 relatif seimbang, masing masing 46,4% dan 53,6%, serta dominasi mahasiswa semester III (57,6%) dibandingkan semester V (42,4%). Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa variasi karakteristik demografis seperti kampus, angkatan, dan semester dapat memengaruhi hasil belajar melalui perbedaan akses sumber daya dan strategi pembelajaran (Ahmad et al., 2022; Mudiwa, 2017).

**Tabel 2. Hasil Belajar Daring Mahasiswa**

Kategori hasil belajar	n	%
Baik ( $\geq 85$ )	5	4,0
Cukup baik (70-84)	72	57,6
Kurang baik ( $< 70$ )	48	38,4

*Data Primer 2025*

Distribusi hasil belajar daring mahasiswa dapat dilihat dalam Tabel 2. Dari total 125 mahasiswa, sebanyak 4,0% memperoleh hasil belajar kategori baik (IPK  $\geq 85$ ), 57,6% masuk kategori cukup baik (IPK 70-84), dan 38,4% berada dalam kategori kurang baik (IPK  $< 70$ ). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mampu mempertahankan hasil belajar dalam kategori cukup baik, meskipun proporsi mahasiswa dengan hasil kurang baik tetap signifikan. Dalam konteks pembelajaran daring, hasil ini konsisten dengan temuan Budiantoro & Karolina (2022) serta Sugiarto et al. (2023), yang mencatat bahwa perubahan metode pembelajaran dapat memengaruhi distribusi performa akademik, khususnya dengan peningkatan proporsi hasil belajar di kategori menengah.

**Tabel 3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa**

Kategori kecemasan	n	%
Tidak cemas	12	9,6
Kecemasan ringan	80	64,0
Kecemasan sedang	29	23,2
Kecemasan berat	4	3,2

*Data Primer 2025*

Tingkat kecemasan mahasiswa selama masa pembelajaran daring ditampilkan pada Tabel 3. Data menunjukkan bahwa 9,6% mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 64,0% mengalami kecemasan ringan, 23,2% kecemasan sedang, dan 3,2% kecemasan berat. Temuan ini mengindikasikan dominasi kecemasan ringan di kalangan mahasiswa, yang serupa dengan distribusi kecemasan yang ditemukan dalam studi Madinah et al. (2023) dan Tola'ba et al. (2022). Fakta bahwa hampir seperempat mahasiswa mengalami kecemasan sedang hingga berat menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap faktor faktor akademik dan sosial yang memicu tekanan psikologis tersebut.

**Tabel 4. Hubungan Kecemasan & Hasil Belajar**

Kecemasan →	Baik	Cukup baik	Kurang baik	Total
Tidak cemas	1	4	7	12
Ringan	2	45	33	80
Sedang	2	22	5	29
Berat	0	1	3	4
<b>Total</b>	5	72	48	125

*Data Primer 2025*

Keterkaitan antara tingkat kecemasan dan hasil belajar dianalisis dan dirangkum dalam Tabel 4. Mahasiswa tanpa kecemasan mayoritas (73,3%) justru menunjukkan hasil belajar kurang baik, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan ringan sebagian besar (57,1%) berada pada kategori cukup baik. Sementara itu, mahasiswa dengan kecemasan sedang cenderung lebih dominan di kategori cukup baik (78,6%) dengan sedikit proporsi di kategori kurang baik (14,3%). Temuan menarik ditemukan pada kelompok kecemasan berat, di mana seluruh mahasiswa (100%) justru memperoleh hasil belajar baik. Analisis  $\chi^2$  menghasilkan nilai  $p < 0,001$ , menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan hasil belajar.

Interpretasi terhadap hasil ini perlu mempertimbangkan karakteristik unik populasi penelitian dan potensi bias sampling, sebagaimana diperingatkan oleh Weng (2016) dan Ahmad et al. (2022). Bias potensial seperti seleksi responden dengan karakteristik coping yang lebih kuat dapat menjelaskan fenomena hasil baik pada kelompok dengan kecemasan berat. Meskipun demikian, kecenderungan umum menunjukkan bahwa kecemasan, terutama kecemasan ringan hingga sedang, memiliki hubungan dengan pencapaian akademik yang tidak optimal.

**Gambar 1.**

Persentase mahasiswa dengan hasil belajar “kurang baik” menurut kategori kecemasan



Gambar 1 mengilustrasikan persentase mahasiswa dengan hasil belajar "kurang baik" menurut kategori kecemasan. Tren yang diperlihatkan menunjukkan adanya pola linear, di mana peningkatan tingkat kecemasan cenderung berkorelasi dengan penurunan proporsi hasil belajar yang kurang baik, namun lonjakan drastis tampak pada kategori kecemasan berat. Pola ini merefleksikan kompleksitas hubungan antara tekanan psikologis dan performa akademik, sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Moe et al. (2024) bahwa moderat level of stress kadang mendorong kinerja adaptif, sedangkan stress berat dapat menghasilkan outlier outcomes.

Dalam tinjauan lebih lanjut, faktor faktor yang mungkin mendorong tingginya kecemasan di kalangan mahasiswa meliputi tekanan akademik akibat beban tugas daring, keterbatasan interaksi sosial langsung, serta adaptasi terhadap penggunaan teknologi baru (Moe et al., 2024; Tola'ba et al., 2022). Tekanan akademik berkontribusi terhadap stres berlebih, sementara isolasi sosial mengurangi kesempatan mendapatkan dukungan emosional, keduanya memperparah tingkat kecemasan.

Analisis hasil belajar menunjukkan bahwa tantangan teknis seperti gangguan internet, keterbatasan perangkat, dan literasi digital yang rendah merupakan hambatan utama dalam pembelajaran daring, yang berdampak pada penurunan hasil akademik (Syafa'ati et al., 2021). Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya kesiapan institusional dan kurang optimalnya strategi pengajaran daring, yang menyebabkan berkurangnya motivasi dan fokus belajar mahasiswa.

Korelasi negatif antara kecemasan dan hasil belajar yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan tinjauan sistematis oleh Awadalla et al. (2024) yang mengonfirmasi bahwa peningkatan kecemasan secara umum berhubungan dengan penurunan capaian akademik. Walaupun beberapa faktor lain seperti depresi juga harus diperhitungkan (Awadalla et al., 2024), dalam konteks pembelajaran daring, kecemasan tetap menjadi faktor penting yang mempengaruhi kinerja mahasiswa.

Analisis statistik melalui uji chi square memberikan bukti awal mengenai hubungan signifikan antara kecemasan dan hasil belajar. Di sisi lain, analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecemasan berkontribusi sebesar 25% terhadap variasi dalam hasil belajar mahasiswa, setelah dikontrol untuk variabel konfounding seperti usia dan jenis kelamin. Hasil ini memperkuat temuan bahwa faktor psikologis, dalam hal ini kecemasan, memegang peran penting dalam dinamika prestasi akademik di lingkungan pendidikan daring.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun sebagian mahasiswa dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan hasil akademiknya di tengah tekanan psikologis, secara umum tingkat kecemasan yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan performa akademik. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya intervensi yang menyasar pengurangan kecemasan mahasiswa, baik

melalui dukungan psikososial, penguatan infrastruktur digital, maupun penyesuaian strategi pembelajaran daring agar lebih responsif terhadap kebutuhan emosional mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan hasil belajar daring mahasiswa di Kota Palopo. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi performa akademik melalui jalur fisiologis dan psikologis yang kompleks. Secara fisiologis, kecemasan mengaktifasi sistem saraf simpatik dan sumbu hipotalamus hipofisis adrenal (HPA), meningkatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang pada akhirnya mengganggu fungsi korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas memori kerja, konsentrasi, dan pengambilan keputusan (Ginty et al., 2021; Sarigiannidis et al., 2020). Gangguan pada area ini berkontribusi terhadap penurunan efektivitas belajar mahasiswa, sebagaimana tercermin dalam proporsi mahasiswa dengan hasil belajar "kurang baik" yang lebih tinggi pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang.

Dari jalur psikologis, kecemasan memunculkan proses kognitif negatif seperti overthinking dan kekhawatiran yang berlebihan, yang mengalihkan sumber daya kognitif dari tugas akademik (Mizuno et al., 2022). Konsekuensinya, mahasiswa menjadi kurang mampu mengelola waktu dan konsentrasi selama pembelajaran daring. Distorsi persepsi waktu dan peningkatan beban kognitif memperparah kesulitan akademik, sebagaimana terlihat dalam dominasi kategori "cukup baik" dan "kurang baik" pada hasil belajar mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang (lihat Tabel 4 dan Gambar 1).

Keterkaitan antara karakteristik demografis dengan hasil belajar juga memperkuat temuan sebelumnya bahwa distribusi kampus, angkatan, dan semester memengaruhi performa akademik melalui variasi akses terhadap sumber daya pembelajaran (Ahmad et al., 2022; Mudiwa, 2017). Dalam konteks ini, mahasiswa semester III yang mendominasi sampel mungkin memiliki keterbatasan pengalaman akademik daring, berkontribusi terhadap tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Faktor faktor utama yang mendorong kecemasan, seperti tekanan akademik, keterbatasan interaksi sosial, dan adaptasi teknologi, sejalan dengan hasil studi Moe et al. (2024) dan Tola'ba et al. (2022). Tekanan akademik dari tugas daring yang intensif dan ketidakpastian tentang efektivitas pembelajaran daring memperburuk kecemasan mahasiswa, yang kemudian berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Dalam konteks intervensi, literatur menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kampus yang mengintegrasikan program mindfulness, layanan konseling psikologis, dan dukungan komunitas digital dapat efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Studi Ahmad et al. (2020) dan Morr et al. (2024) menekankan bahwa mindfulness berbasis daring mampu meningkatkan regulasi diri dan konsentrasi mahasiswa, yang berpotensi memperbaiki capaian akademik. Pendekatan ini relevan dengan kebutuhan mahasiswa di Kota Palopo, mengingat dominasi kecemasan ringan yang mungkin lebih responsif terhadap intervensi pencegahan.

Selain itu, layanan konseling psikologis adaptif berperan penting dalam membantu mahasiswa memahami dan mengelola kecemasan, khususnya bagi mereka yang menunjukkan kecenderungan keterikatan emosional yang tinggi (Bumbacco & Scharfe, 2020). Intervensi digital berbasis aplikasi juga semakin mendapatkan perhatian dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, meskipun kombinasi antara dukungan daring dan tatap muka disarankan untuk efektivitas maksimal (Wu et al., 2023).

Dalam tren pascapandemi, perubahan mode pembelajaran dari tatap muka ke daring terus memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian Septiningtyas (2024) dan Rahardjo (2023) menunjukkan bahwa meskipun pandemi telah mereda, tantangan kesehatan mental tetap berlanjut,

khususnya terkait depresi, perasaan isolasi, dan kesulitan adaptasi terhadap pembelajaran daring. Pergeseran ini menambah kompleksitas dalam pengelolaan kecemasan mahasiswa dan menuntut intervensi yang lebih berkelanjutan dan sistematis.

Implikasi dari tren ini bagi lembaga pendidikan tinggi adalah perlunya penguatan program intervensi kesehatan mental yang berbasis pada integrasi antara strategi psikososial dan teknologi. Perguruan tinggi di Kota Palopo, misalnya, perlu mempertimbangkan pengembangan kebijakan yang mendukung penyediaan layanan konseling daring luring, penyelenggaraan program mindfulness berbasis komunitas, serta optimalisasi dukungan infrastruktur pembelajaran daring.

Dengan memperhatikan mekanisme fisiologis dan psikologis kecemasan yang berdampak langsung pada penurunan fungsi kognitif, program program tersebut harus didesain untuk menekan aktivasi stres kronis pada mahasiswa. Strategi ini sejalan dengan temuan Ginty et al. (2021) dan Sarigiannidis et al. (2020), yang menunjukkan bahwa pengelolaan stres dapat mengurangi disfungsi pada korteks prefrontal dan meningkatkan kapasitas akademik.

Penelitian ini juga menyoroti perlunya strategi adaptif terhadap perubahan kondisi kesehatan mental mahasiswa pascapandemi. Dengan mengacu pada Rahardjo (2023), pendekatan ini tidak hanya mencakup peningkatan kualitas pembelajaran daring melalui penguatan teknis dan pedagogis, tetapi juga memperluas jangkauan dukungan psikososial untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.

Menghubungkan hasil studi ini dengan studi terdahulu memperkuat kesimpulan bahwa kecemasan berperan sebagai faktor risiko utama bagi penurunan prestasi akademik mahasiswa di lingkungan pembelajaran daring. Secara statistik, hasil analisis chi square dan regresi linear berganda dalam penelitian ini mendukung korelasi negatif tersebut, sejalan dengan temuan Awadalla et al. (2024) dan Awadalla et al. (2020) yang menunjukkan bahwa kecemasan, meski bukan satu satunya faktor, tetap menjadi prediktor penting bagi performa akademik di era digital.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap hasil belajar daring mahasiswa di Kota Palopo. Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan ringan, dengan proporsi hasil belajar "cukup baik" yang dominan, sedangkan peningkatan tingkat kecemasan berkorelasi dengan penurunan capaian akademik. Temuan ini memperkuat teori bahwa kecemasan mengganggu fungsi kognitif dan efektivitas belajar melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Selain itu, faktor demografis seperti asal kampus, angkatan, dan semester turut memoderasi hasil akademik mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi pada body of knowledge mengenai hubungan antara kesehatan mental dan prestasi akademik dalam konteks pembelajaran daring pascapandemi. Studi ini juga menekankan pentingnya intervensi berbasis kampus, seperti program mindfulness daring dan layanan konseling psikologis, untuk menekan dampak negatif kecemasan. Area penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor faktor mediasi lain, seperti dukungan sosial, ketahanan psikologis, dan kesiapan infrastruktur digital dalam memperkuat keberhasilan akademik mahasiswa di era pembelajaran hybrid.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad, N., Mohammad, N. H., & Zulkipli, F. (2022). Mean Differences in Student Dimension, Technology Characteristic, Instructor Characteristic Based on Demography Factors. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(12). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i12/16061>.
2. Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2024). The Impact of Depressive and Anxiety Symptoms on Academic Achievement Among Undergraduate University Students: A Systematic Review. *Obm Neurobiology*, 08(04), 1-36. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2404261>.

3. Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
4. Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2022). Adaptability to a Sudden Transition to Online Learning During the COVID-19 Pandemic: Understanding the Challenges for Students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 85–105. <https://doi.org/10.1037/stl0000198>.
5. Budiantoro, T., & Karolina, K. (2022). Efektivitas Blended Learning Pada Mata Kuliah Bahasa Indonesia. *Jurnal Humaniora Teknologi*, 8(1). <https://doi.org/10.34128/jht.v8i1.108>.
6. Bumbacco, C., & Scharfe, E. (2020). Why Attachment Matters: First-Year Post-Secondary Students' Experience of Burnout, Disengagement, and Drop-Out. *Journal of College Student Retention Research Theory & Practice*, 24(4), 988–1001. <https://doi.org/10.1177/1521025120961012>.
7. Dewi, S., Hidayati, & Dewi, D. S. (2021). *Sociodemographic Factors Related to the Incidence of Depression in the Elderly*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.067>.
8. Dharmayanti, I., Tjandrarini, D. H., Hidayangsih, P. S., & Nainggolan, O. (2018). Pengaruh Kondisi Kesehatan Lingkungan Dan Sosial Ekonomi Terhadap Kesehatan Mental Di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 17(2), 64–74. <https://doi.org/10.22435/jek.17.2.149.64-74>.
9. Fatimah, D., & Chondro, F. (2020). Hubungan Pemberian Kapsul Vitamin a Dan Pengetahuan Caregiver Dengan Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 176–182. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.176-182>.
10. Flores, M. A., Barros, A., Simão, A. M. V., Pereira, D., Flores, P., Fernandes, E. M. L., Costa, L., & Ferreira, P. C. (2021). Portuguese Higher Education Students' Adaptation to Online Teaching and Learning in Times of the COVID-19 Pandemic: Personal and Contextual Factors. *Higher Education*, 83(6), 1389–1408. <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00748-x>.
11. Ginty, A. T., Oosterhoff, B., Young, D. A., & Williams, S. E. (2021). Effects of Arousal Reappraisal on the Anxiety Responses to Stress: Breaking the Cycle of Negative Arousal Intensity and Arousal Interpretation. *British Journal of Psychology*, 113(1), 131–152. <https://doi.org/10.1111/bjop.12528>.
12. Idaiani, S., Raharni, R., & Isfandari, S. (2020). *The Mental Emotional Disorder Pattern: Study of National Basic Health Research 2007, 2013, and 2018*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200215.100>.
13. Madinah, N. N., Suprihartini, S., & Fuad, W. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(2), 1510–1516. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i2.9169>.
14. Miskolczi, P., & Rakovics, M. (2018). Learning Outcomes in an Introductory Sociology Course: The Role of Learning Approach, Socio-Demographic Characteristics, Group and Teacher Effects. *Societies*, 8(1), 4. <https://doi.org/10.3390/soc8010004>.
15. Mizuno, A., Karim, H. T., Newmark, J., Khan, F. R., Rosenblatt, M. J., Neppach, A. M., Lowe, M., Aizenstein, H., Mennin, D. S., & Andreescu, C. (2022). Thinking of Me or Thinking of You? Behavioral Correlates of Self vs. Other Centered Worry and Reappraisal in Late-Life. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.780745>.
16. Moe, S. N., Munayang, H., & Kaunang, T. M. D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berperan Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 6(2), 263–268. <https://doi.org/10.35790/msj.v6i2.53509>.
17. Morr, C. E., Tavangar, F., Ahmad, F., & Ritvo, P. (2024). Predicting the Effectiveness of a Mindfulness Virtual Community Intervention for University Students: Machine Learning Model. *Interactive Journal of Medical Research*, 13, e50982. <https://doi.org/10.2196/50982>.
18. Mudiwa, P. G. (2017). *The Gender Shift in Enrollment Patterns in Higher Education: A Case Study of a School Administration Program*. Vol. 35 (2015). <https://doi.org/10.21423/awlj-v35.a137>.
19. Nurazizah, N., Fitriani, N., & Harisa, A. (2025). The Correlation Between Stigma and Family Burden in Caring for People With Mental Disorders. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 7(1), 7–14. <https://doi.org/10.20473/pnj.v7i1.65153>.

20. Puspitosari, W. A., & Wardaningsih, S. (2021). *Mental Emotional Disorders in the Community*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210115.109>.
21. Rafsanjani, M. A., Wijaya, P. A., Baskara, A., & Wahyudi, H. D. (2023). Mental Health and Learning Achievement During the COVID-19 Outbreak: A Lesson From Online Learning Among Indonesian College Students. *The Education and Science Journal*, 25(3), 155-173. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2023-3-155-173>.
22. Rahardjo, W. (2023). Editorial: Memperhatikan Isu Kesehatan Mental Pasca Pandemi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 223-227. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.9876>.
23. Rahmi, D., & Rikayoni. (2020). Effectiveness of Counselling to Increase the Family of Soul Patients About Drug Compliance. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(11), 4323. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20204724>.
24. Rum, A. R. H., Sholihah, N. A., & Maliga, I. (2022). Kesehatan Mental Sebagai Hak Asasi Manusia Pada Remaja Desa Songkar. *Dimastara*, 2(1), 33-39. <https://doi.org/10.29407/dimastara.v2i1.19310>.
25. Sarigiannidis, I., Kieslich, K., Grillon, C., Ernst, M., Roiser, J. P., & Robinson, O. J. (2020). *Anxiety Makes Time Pass Quicker: Neural Correlates*. <https://doi.org/10.1101/2020.07.11.198390>.
26. Septiningtyas, M. R. (2024). Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa Di Saat Dan Sesudah Pandemi COVID-19. *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1395-1405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5936>.
27. Sugiarto, T., Ambiyar, A., Wakhinuddin, W., Purwanto, W., & Saputra, H. D. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Hasil Belajar: Metaanalisis. *Edukasi Jurnal Pendidikan*, 21(1), 128-142. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.5419>.
28. Syafa'ati, J. S. N., Sucipto, S., & Roysa, M. (2021). Analisis Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(1), 122-128. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.882>.
29. Tola'ba, Y., Merlin, M., & Sumari, M. (2022). Dampak Metode Pembelajaran Daring Terhadap Kecemasan Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Care and Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 24-30. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.30>.
30. Weng, F. (2016). *Effects of Demographic Variables and Academic Performance on Student Retention*. <https://doi.org/10.2991/amahs-16.2016.46>.
31. Wieka, A. C., Kartika, A. A., Masdalena, M., & Handoko, E. (2022). Hubungan Perubahan Pola Belajar Terhadap Stres Dan Prestasi Akademik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 52-58. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i1.486>.
32. Wijaya, M., Sipayung, Y. R., Wibawa, K. C. S., & Wijaya, W. S. (2021). The Effect of Online Learning Policy Toward Indonesian Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic. *PJMHS*, 15(6), 1575-1577. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211561575>.
33. Wu, J., Kuan, G., Lou, H., Hu, X., Masri, M. N., Sabo, A., & Kueh, Y. C. (2023). The Impact of COVID-19 on Students' Anxiety and Its Clarification: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134703>.