

TINGKAT STRESS MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Wenny Nugrahati Carsita¹, Bambang Eryanto², Gevpie Adiyuliani³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu
Email: wennynugraha16@gmail.com

ABSTRACT

As an effort to prevent and spread Covid-19, the government has implemented online learning activities from home. Online learning causes problems for students due to the availability of internet access, internet quota, the number of assignments given, and a lack of understanding of the material provided. These problems can trigger students to experience stress. The purpose of this study was to determine the stress level of students during online learning during the Covid-19 pandemic. The research method is descriptive. The sample in this study was 171 nursing students using a proportionate stratified random sampling technique. The sampling technique used is proportionate stratified random sampling. The results showed that 52 (30.4%) students experienced mild stress, 115 (67.3%) moderate stress, and 4 (2.3%) severe stress. In this study, it can be concluded that the stress level of students during online learning during the Covid-19 pandemic is moderate level. This research is expected to provide information and descriptions to educational institutions as a follow-up to prevent stress on students.

Keywords: Covid-19, student, online learning, stress

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (Covid-19) merupakan jenis penyakit baru dan sangat mudah menular. Pada bulan Maret tahun 2020 *World Health Organization (WHO)* mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi karena penyebarannya sudah mencapai ke 123 negara. Pada bulan Juli tahun 2021 tercatat sebanyak 189.865.650 orang terkonfirmasi Covid-19 (WHO, 2021). Pada bulan Juli tahun 2021 di Indonesia sebanyak 2.780.803 orang terkonfirmasi Covid-19, 504.915 orang dalam perawatan, 2.204.491 dinyatakan sembuh dan 71.397 meninggal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Covid-19 memberikan dampak terhadap berbagai aspek di antaranya pendidikan. Berdasarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara *daring* dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) tertanggal 17 Maret 2020 memberlakukan kegiatan pembelajaran secara *daring* dari rumah baik bagi siswa maupun mahasiswa.

Pembelajaran *daring* merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan di mana pengajar dan yang diajar tidak bertatap muka secara

langsung dengan memanfaatkan jaringan internet. Pembelajaran *daring* memberikan manfaat berupa efisiensi waktu belajar, lebih mudah mengakses sumber belajar dan materi pembelajaran, serta membangun komunikasi dan diskusi antar mahasiswa. Namun demikian, pembelajaran *daring* juga menimbulkan beberapa permasalahan seperti ketersediaan akses internet, kuota internet, banyaknya tugas yang diberikan, pemahaman yang kurang mengenai materi yang diberikan hingga masalah psikologis (Pohan, 2020).

Penelitian Argaheni (2020) mengungkapkan pembelajaran *daring* memberikan dampak terhadap mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif; serta penumpukan informasi pada mahasiswa yang kurang bermanfaat. Selain itu, pembelajaran *daring* juga berdampak pada masalah psikologis dimana mahasiswa mengalami stress. Stress yang terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran *daring* merupakan respon terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptif (Alsulami et al., 2018). Penelitian Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) melaporkan bahwa tugas belajar merupakan penyebab utama stress. Stress yang dialami mahasiswa mengganggu proses belajarnya serta mengakibatkan masalah

psikologis yang serius (Octasya & Munawaroh, 2021).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 mahasiswa diperoleh hasil bahwa selama pembelajaran *daring* mahasiswa merasa mudah lelah, sakit kepala, kurangnya waktu istirahat, sulit berkonsentrasi, merasa jenuh dan juga menghindari perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi Covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa keperawatan STIKes Indramayu sebanyak 299 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 171 responden.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2021. Peneliti mengumpulkan responden dengan menggunakan media *Zoom Meeting* sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Kuesioner dibagikan dalam bentuk *google form* sejumlah 35 pernyataan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan *alpha cronbach* 0,934. Data hasil penelitian

dianalisis secara statistik dengan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik umum responden pada penelitian ini berdasarkan umur dan jenis kelamin dapat ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Mean	Min-Max	95% CI
Umur	20	18-36	20,20-20,73
Variabel	Kategori	f	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	36	21,1
	Perempuan	135	78,9
Jumlah		171	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa umur responden antara 18-36 tahun dengan rata-rata umur 20 tahun. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 135 (78,9%) responden.

Hasil penelitian tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi Covid-19 ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Stress Mahasiswa selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Variabel	Kategori	f	(%)
Stres	Ringan	52	30,4
	Sedang	115	67,3
	Berat	4	2,3
Jumlah		171	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa 52 (30,4%) responden mengalami stress ringan, 115 (67,3%) responden

mengalami stress sedang, dan 4 (2,3%) responden mengalami stress berat. Stress merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan yang dianggap mengancam dirinya atau mengganggu lingkungan (Alsulami et al., 2018).

Hasil penelitian ini diperoleh mayoritas mahasiswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi Covid-19 mengalami stress sedang yakni 67,3%. Barseli, Ifdil, dan Nikmarjal (2017) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, serta dorongan status sosial. Pada penelitian ini diketahui selama pembelajaran *daring* mahasiswa sulit berkonsentrasi, kesulitan mencatat dan menerima materi. Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan beberapa penugasan dalam waktu yang cepat, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang.

Sejalan dengan penelitian Sari (2020) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 27 mahasiswa atau (38,57%), 20 mahasiswa (28,57%) mengalami stres tingkat berat, dan 23 mahasiswa (32,86%) mengalami stress tingkat

ringan. Stres yang dialami mahasiswa akibat Covid-19 dipengaruhi oleh perasaan takut tertular Covid-19, merasa khawatir ketika pergi keluar rumah, perasaan bosan saat melakukan *social distancing*, kesulitan memahami materi saat perkuliahan *daring* dan beban penugasan perkuliahan.

Respon seseorang terhadap stressor meliputi respon fisiologis, kognitif, afektif dan perilaku (Stuart, 2014). Hasil penelitian tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Stress Mahasiswa selama Pembelajaran *Daring* di Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Respon Fisiologis, Kognitif, Afektif, dan Perilaku

Variabel	Kategori	<i>f</i>	(%)
Fisiologis	Ringan	53	31,0
	Sedang	103	60,2
	Berat	15	8,8
	Jumlah	171	100
Kognitif	Ringan	17	9,9
	Sedang	126	73,7
	Berat	28	16,4
	Jumlah	171	100
Afektif	Ringan	53	31,0
	Sedang	106	62,0
	Berat	12	7,0
	Jumlah	171	100
Perilaku	Ringan	82	48,0
	Sedang	83	48,5
	Berat	6	3,5
	Jumlah	171	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi Covid-19 berdasarkan respon fisiologis yakni sebanyak 53 (31,0%) responden mengalami stress ringan, 103 (60,2%) mengalami stress sedang, dan 15 (8,8%) mengalami stress berat. Tingkat stress berdasarkan respon kognitif diketahui sebanyak 17 (9,9%) responden mengalami stress ringan, 126 (73,7%) mengalami stress sedang, dan 28 (16,4%) mengalami stress berat. Tingkat stress berdasarkan respon

afektif diketahui sebanyak 53 (31,0%) responden mengalami stress ringan, 106 (62,0%) mengalami stress sedang, dan 12 (7,0%) mengalami stress berat. Tingkat stress berdasarkan respon perilaku diketahui sebanyak 82 (48,0%) responden mengalami stress ringan, 83 (48,5%) mengalami stress sedang, dan 6 (3,5%) mengalami stress berat.

Hasil penelitian diperoleh respon fisiologis yang dialami mahasiswa selama pembelajaran *daring* yaitu kesulitan beristirahat, leher dan bahu terasa sakit, mata perih, mudah lelah,

kaki kesemutan dan sakit pinggang. Respon kognitif berupa mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi, kesulitan memahami materi, bingung pada saat mengerjakan tugas, dan merasa kemampuan belajar menurun. Respon afektif berupa perasaan takut ditanya oleh dosen, merasa tegang saat ujian, dan khawatir nilai menurun. Respon perilaku berupa terlambat masuk kelas, menunda-nunda tugas, malas belajar, malas berinteraksi, dan mengikuti perkuliahan sambil melakukan kegiatan yang lain.

Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mengungkapkan respon seseorang terhadap stress meliputi respon tubuh, pikiran, perasaan dan perilaku. Reaksi tubuh berupa merasa lelah, sakit kepala, telapak tangan berkeriat, kecepatan jantung meningkat. Respon pikiran seperti sulit berkonsentrasi, takut gagal, percaya diri menurun, memikirkkan tentang apa yang harus dilakukan. Respon perasaan seperti merasa cemas, mudah marah, dan takut. Respon perilaku berupa menarik diri, kesulitan untuk tidur, dan menangis tanpa alasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini diketahui bahwa mayoritas mahasiswa selama pembelajaran *daring* dimasa pandemi Covid-19 mengalami stress sedang yakni sebanyak 115 (67,3%).

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan kepada institusi pendidikan sebagai upaya mencegah dan menanggulangi stress pada mahasiswa yang disebabkan pembelajaran *daring*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alshim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudu universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164.
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, Mendikbud RI 1 (2020). <https://www.kemdikbud.go.id/main/index.php/files/download/c5d9f0ec9ff40c6>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Infeksi Emerging: Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for

- Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Pohan, A. E. (2020). *Konsep pembelajaran daring berbasis pendekatan ilmiah*. CV Sarnu Untung.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31–35. <https://doi.org/10.53599/jip.v2i1.36>
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences.
- WHO. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>