

**KARAKTERISTIK STRESS MAHASISWA SELAMA  
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19**

*LITERATURE REVIEW*

**SKRIPSI**



Oleh:  
**Muhammad Hilmi Ulinnuha**  
**17010156**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2021**

**KARAKTERISTIK STRESS MAHASISWA SELAMA  
PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19**

***LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:  
**Muhammad Hilmi Ulinnuha**  
**17010156**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2021**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji Allah SWT atas limpahan rahmat dan Ridho-nya yang senantiasa selalu memberikan jalan, kemudahan dan petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas izin dan karuniaNya lah maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang telah meridhoi dan mengabulkan segala do'a.
2. Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orang hebat dalam hidup saya, Ayah dan Ibu. Kedua orang tua saya yang selalu memberi nasehat kepada saya ketika saya sedang *down mental* dalam penyusunan skripsi sehingga saya mampu bangkit kembali dan selalu memberikan dorongan semangat agar tidak pantang menyerah. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan do'a baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan padaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orang tua ku.
3. Segenap *civitas* akademika kampus UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER staf pengajar, karyawan dan seluruh mahasiswa semoga tetap semangat dalam beraktivitas mengisi hari-harinya dikampus UNIVERSITAS dr. SOEBANDI Jember.

4. Terimakasih juga untuk seluruh teman-teman saya di Prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2017 terutama dikelas 2017-C.
5. Sahabat – sahabat kuliah saya, terutama Mitha, Inayah, Ade, Wahyu, dan Putri yang selalu memberikan dorongan semangat dan selalu memahami diberbagai kondisi saya.
6. Kawan – kawan saya di komisariat GMNI kesehatan yang selalu memberi ruang dan selalu menerima bagaimana perilaku dan karakter saya, sehingga saya selalu terdorong untuk selalu semangat.
7. Rekan – rekan satu organisasi saya di DPM yang selalu mau memahami bagaimana sikap dan karakter saya diberbagai waktu, terutama sahabat saya Jefrica yang selalu menghibur dan memberi saya pengertian bagaimana menjalani proses skripsi.

Dalam penyusunan proposal *literature review* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 19 September 2021



Muhammad Hilmi Ulinuha

## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Ash – Sharh: 5)

*“Where there is love, there is life. (Dimana ada cinta, disitu ada kehidupan).”*

(Muhammad Hilmi Ulinnuha)

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian *literature review* yang berjudul “Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19: *Literature Review*”

Penelitian ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebagai syarat memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun.

Nama : Muhammad Hilmi Ulinuha

Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 19 Mei 1997

Nim : 17010156

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penyusunan skripsi *literature review* yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi lainnya, sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.

Jember, 11 Juli 2021

Yang menyatakan



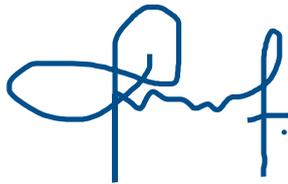
Muhammad Hilmi Ulinuha

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi *literature review* ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Jember, 19 Juli 2021

Pembimbing I



**Tantut Susanto, M.Kep, Sp.Kep. Kom., Ph.D.**  
**NIP. 198001052006041004**

Pembimbing II



**Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep.**  
**NIDN. 0728049001**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 15 Oktober 2021  
Tempat : Fakultas Ilmu Kesehatan

Tim Penguji  
Ketua,

Dr. Moh Wildan A., Per Pen., M.Pd  
NIP. 196804211988031001

Penguji I,

Tantut Susanto, M.Kep, Sp.Kep. Kom., Ph.D  
NIP. 198001052006041004

Penguji II,

Ns. Zidni Nuris Yumbaba, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0728049001

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas dr. Soebandi



Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0706109104

# **SKRIPSI**

## **KARAKTERISTIK STRESS MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Muhammad Hilmi Ulinnuha  
NIM. 17010156

Pembimbing

Pembimbing Utama : Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep Kom, PhD  
Pembimbing Anggota : Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep

## ABSTRAK

Ulinnuha, Muhammad Hilmi\* Susanto, Tantut\*\* Yuhbaba, Zidni Nuris\*\*\*. 2021  
**Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19.** Tugas Akhir. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.

WHO telah menyatakan bahwa COVID-19 sebagai pandemi global terhitung sejak Maret 2020. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan melalui surat edaran Mendikbud nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menjelaskan terkait mekanisme proses belajar mengajar menggunakan metode dalam jaringan (daring) sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di kalangan pelajar dan mahasiswa. Perubahan metode belajar yang sangat drastis membuat mahasiswa banyak mengeluhkan menurunnya minat belajar, mahasiswa juga menjadi bermalasan-malasan serta timbulnya perasaan stress. Penelitian ini merupakan *literature review*. Pencarian artikel menggunakan *database Google Scholar* dan *Science Direct*. Identifikasi artikel menggunakan PICOS. Penilaian kualitas dan alur pencarian dijelaskan dalam PRISMA *flow diagram*. Desain artikel menggunakan *cross sectional study*. Diperoleh 5 artikel tentang stress mahasiswa pembelajaran daring. Diketahui karakteristik stress yang dialami sebagian besar merupakan stress akademik sedang, pembelajaran daring dilakukan menggunakan beberapa *platform* seperti google meet, google classroom, zoom, whatsapp grup dan lainnya. Aspek positif dan negatif pembelajaran daring adalah terjadinya stress akademik seperti penurunan nilai, perubahan metode belajar yang diterapkan dan tekanan untuk mampu belajar mandiri. Berdasarkan analisa diketahui pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Tingkat stress dapat terjadi karena selama pembelajaran daring banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Diharapkan mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring dapat memahami masalah yang disebabkan oleh pembelajaran daring yang mereka alami

Kata Kunci: Mahasiswa, Daring, Pandemi COVID-19

\*Peneliti : Muhammad Hilmi Ulinnuha  
\*\*Pembimbing I : Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp. Kep. Kom., PhD  
\*\*\*Pembimbing II : Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep

## **ABSTRACT**

Ulinnuha, Muhammad Hilmi\* Susanto, Tantut\*\* Yuhbaba, Zidni Nuris\*\*\*. 2021  
**Student Stress Characteristics During Online Learning During the COVID-19 Pandemic.** Thesis. Nursing Science Study Program, University of dr. Soebandi.

WHO has declared that COVID-19 has been a global pandemic since March 2020. The Minister of Education and Culture issued a policy through the circular letter of the Minister of Education and Culture number 36962/MPK.A/HK/2020 which explains the mechanism for the teaching and learning process using online methods) as an effort to prevent the spread of COVID-19 among students. Changes in learning methods that are very drastic make many students complain about decreased interest in learning, students also become lazy and the emergence of feelings of stress. This research is a literature review. Search articles using Google Scholar and Science Direct databases. Identify articles using PICOS. The quality assessment and search flow are described in the PRISMA flow diagram. Article design using cross sectional study. 5 articles were obtained about the stress of online learning students. It is known that the stress characteristics experienced are mostly moderate academic stress, online learning is carried out using several platforms such as google meet, google classroom, zoom, whatsapp grub and others. The positive and negative aspects of online learning are the occurrence of academic stress such as decreased grades, changes in learning methods applied and pressure to be able to study independently. Based on the analysis, it is known that online learning requires a student to be more active in independent learning during online classes. Stress levels can occur because during online learning there are many assignments received by students and there are many limitations in the online learning process. Student dissatisfaction during the online learning process makes students feel heavy and difficult to understand lecture material. It is hoped that students who do online learning can understand the problems caused by online learning they experience

Keywords: Students, Online Learning , COVID-19 Pandemic

\*Researcher : Muhammad Hilmi Ulinnuha

\*\* Supervisor I : Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp. Kep. Kom., PhD

\*\*\* Supervisor II : Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan proposal *literature review* ini dapat terselesaikan. Proposal *literature review* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soebandi dengan judul “Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19: *Literature Review*”

Selama proses penyusunan proposal *literature review* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Said mardijanto, S.Kep., Ns.,MM, selaku rektor universitas dr. Soebandi Jember yang telah membantu dengan berbagai fasilitas dan berbagai kemudahan lainnya.
2. Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember yang telah membantu dengan memberikan berbagai macam fasilitas da berbagai kemudahan lainnya.
3. Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember
4. Ns. Tantut Susanto, M.Kep, Sp.Kep. Kom., Ph.D, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan, waktu dan memberikan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.;

5. Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S. Kep., M.Kep, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberi masukan ilmu , waktu dan semangat serta memberikan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi;
6. Dr. Moh. Wildan A. Per. Pen M.Pd, selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan, waktu serta pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

Dalam penyusunan *literature review* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 19 Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN .....	i
MOTTO .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR ISTILAH .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	5
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	5
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6

2.1	Konsep Stress .....	6
2.1.1	Definisi Stress.....	6
2.1.2	Jenis Stress .....	7
2.1.3	Faktor-faktor Yang Menyebabkan Stress.....	8
2.1.4	Pengukuran Stress.....	11
2.2	Konsep Mahasiswa .....	11
2.2.1	Definisi Mahasiswa .....	12
2.2.2	Karakteristik Mahasiswa.....	12
2.3	Konsep Pembelajaran Daring .....	13
2.3.1	Definisi Pembelajaran Daring .....	14
2.3.2	Karakteristik Pembelajaran Daring.....	14
2.3.3	Kekurangan dan Kelebihan Pembelajaran Daring.....	15
2.4	Konsep Pandemi COVID-19.....	16
2.4.1	Definisi COVID-19 .....	16
2.4.2	Penularan COVID-19.....	17
2.4.2	Dampak Pandemi COVID-19.....	18
2.4	Kerangka Teori.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1	Strategi Pencarian Literature.....	22
3.1.1	Protokol dan Registrasi.....	22
3.1.2	Database Pencarian .....	22
3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	24
3.2.1	Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	26
3.2.2	Hasil Pencarian <i>Literature Review</i> .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN ANALISA .....</b>		<b>28</b>

<b>4.1 Hasil .....</b>	<b>28</b>
<b>4.1.1 Hasil Pencarian Literatur .....</b>	<b>28</b>
<b>4.1.2 Karakteristik Studi.....</b>	<b>32</b>
<b>4.1.3 Karakteristik Responden Studi.....</b>	<b>32</b>
<b>4.2 Analisis.....</b>	<b>33</b>
<b>4.2.1 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 .....</b>	<b>33</b>
<b>4.2.2 Pembelajaran Daring Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19.....</b>	<b>35\</b>
<b>4.2.3 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
<b>5.1 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 .....</b>	<b>41</b>
<b>5.2 Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19 .....</b>	<b>44</b>
<b>5.3 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19.....</b>	<b>48</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN .....</b>	<b>55</b>
<b>6.1 Kesimpulan.....</b>	<b>55</b>
<b>6.1.1 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 .....</b>	<b>55</b>
<b>6.1.2 Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19 .....</b>	<b>55</b>
<b>6.1.3 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Mahasiswa Selama Pada Masa Pandemi COVID-19 .....</b>	<b>56</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kata Kunci pencarian literature tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 **Error! Bookmark not defined.**

Table 3.2. Format PICOS pada *Literature Review* status kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran daring pada pandemi COVID-19 .... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Hasil Temuan Artikel.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19 .....**Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 PRISMA Flow Diagram status kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran daring pada pandemi COVID-19 .....	26
---	----

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran Artikel..... 62

## **DAFTAR ISTILAH**

<b>COVID</b>	: Corona Virus Disease
<b>ELEARNING</b>	: Electronic Learning
<b>DARING</b>	: Dalam Jaringan
<b>WHO</b>	: World Health Organization
<b>KEMENKES</b>	: Kementerian Kesehatan
<b>BDI</b>	: Beck Depression Inventory

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*World Health Organization* (WHO) telah menyatakan bahwa *Corona Virus Disease 19* (COVID-19) atau SARS-CoV-2 sebagai pandemi global terhitung sejak Maret 2020. Berdasarkan kebijakan tersebut pemerintah Indonesia mengambil langkah untuk melakukan pembatasan fisik atau *physical distancing* untuk mencegah penyebaran COVID-19 yang diterapkan di Indonesia (Livina, Mubin, & Bastomi, 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan melalui surat edaran Mendikbud nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menjelaskan terkait mekanisme proses belajar mengajar menggunakan metode dalam jaringan (daring) sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di kalangan pelajar dan mahasiswa (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021). Pandemi COVID-19 membawa dampak signifikan dalam proses pembelajaran, perubahan metode belajar yang sangat drastis membuat mahasiswa banyak mengeluhkan menurunnya minat belajar, mahasiswa juga menjadi bermalas-malasan serta timbulnya perasaan stress (Angelica & Tambunan, 2021).

Stress merupakan masalah psikologis yang sering dijumpai pada seseorang termasuk mahasiswa (World Federation for Mental Health (WFMH), 2020). Suatu meta-analisis dari 8 penelitian di berbagai kampus melibatkan 5.600 mahasiswa menunjukkan bahwa prevalensi tingkat stress (ringan, sedang, berat) pada mahasiswa berkisar (ringan=20,2%, sedang=65,2%, berat=14,6%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di

Sumatera Barat didapatkan hasil sebanyak 13,0% mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental stress berat, 8,0% mengalami stress sedang dan 24,0% mengalami stress ringan (Maulana & Iswari, Analisis Tingkat Stress Mahasiswa, 2020). Penelitian lain yang meneliti tentang kecemasan yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 menyebutkan bahwa sebanyak 41,1% dari total responden sebesar 89.588 mengalami kecemasan (Fu, et al., 2021). Sedangkan prevalensi stress pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di California menyebutkan bahwa stress semakin meningkat dari sebelumnya 21,5% menjadi 31,7% hal tersebut semakin meningkat karena adanya pandemi COVID-19 (Fruehwirth, 2020).

COVID-19 yang awalnya hanya masalah kesehatan secara fisik dapat berubah menjadi masalah psikologis, hal tersebut disebabkan oleh adanya kebijakan dari pemerintah Indonesia khususnya kementerian pendidikan dan kebudayaan Indonesia terkait pembelajaran yang menggunakan metode daring (Fauziyyah , Awinda, & Besral, 2021). Terjadi permasalahan yang cukup besar dalam menerapkan pembelajaran secara online mulai dari kesiapan tenaga pengajar, perangkat pembelajaran sampai akses internet. Selain ketersediaan layanan internet, tantangan lain yang harus dihadapi adalah kendala biaya. mahasiswa menyatakan untuk mengikuti pembelajaran secara online, mereka harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota data internet. Perubahan jam perkuliahan yang berlangsung dari pagi hingga malam, beban tugas yang diberikan dosen saat perkuliahan. Perubahan perubahan tersebut yang menyebabkan meningkatnya stressor pada mahasiswa khususnya pada masa

pandemi COVID-19 seperti sekarang ini (Livina, Mubin, & Bastomi, 2020). Masalah psikologis seperti stress yang dialami mahasiswa berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal berasal dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin berkembang. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Angelica & Tambunan, 2021).

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress akibat pandemi COVID-19 didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeb & Koochaki, 2021). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stress karena pandemi COVID-19 di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari 2021).

Dukungan sosial baik berupa fisik maupun non-fisik dapat berpengaruh pada seseorang ketika menghadapi kondisi kesehatan mental yang negatif. Strategi ini lebih mengarah kepada pemecahan masalah. Mahasiswa dituntut untuk menunjukkan perilaku koping karena dukung sosial dalam bentuk *planful problem solving* dan *seeking social support* (Yulianto, Cahyani, & Silvianita, 2020). Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menangani masalah ini, baik dari mahasiswa, pihak universitas, dan pemerintah. Mahasiswa dapat melakukan hal-hal yang dapat mencegah dan mengurangi stres serta kecemasan, seperti olahraga atau aktivitas fisik, istirahat cukup, melakukan hobi, tetap bersosialisasi meskipun secara virtual walaupun demikian permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa saat pandemi COVID-19 seperti sekarang masih saja terus terjadi (Maulana & Iswari, Analisis Tingkat Stress Mahasiswa, 2020). Masalah

psikologis yang dialami mahasiswa secara terus menerus terjadi tanpa adanya penanganan dan solusi akan berakibat pada penurunan prestasi akademik bagi mahasiswa selain itu seiring berjalannya waktu permasalahan kesehatan psikologis selama pandemi COVID-19 dapat berdampak kepada masalah kesehatan fisik mahasiswa (Fruehwirth, 2020). Oleh karena itu penelitian mengenai karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 ini perlu dilakukan untuk mengetahui secara lebih dalam tentang tingkat stress yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari *literatur review* ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik stress mahasiswa
- b. Mengidentifikasi pembelajaran daring mahasiswa selama pandemi COVID-19
- c. Mengidentifikasi aspek positif dan negatif pembelajaran daring mahasiswa pandemi COVID-19

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

*Literature review* ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya terkait karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

*Literature review* ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

*Literature review* ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 terutama mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran daring.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Stress**

##### **2.1.1 Definisi Stress**

Stress adalah keadaan dimana seseorang memiliki gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh berbagai macam permasalahan seperti adanya tuntutan hidup, perubahan kebiasaan, perubahan rutinitas dan masih banyak penyebab lainnya (Donsu, 2017). Stress merupakan suatu kondisi seseorang yang merasa tertekan baik secara fisik dan psikologis. Stress bersifat non spesifik dan dapat berbeda antara setiap orang. Stress biasanya terjadi akibat adanya sumber stress yaitu stressor, stressor dapat berasal dari luar dan dari dalam tubuh seseorang (World Federation for Mental Health (WFMH), 2020). Menurut Charles dalam (Donsu, 2017) stress merupakan akibat dari adanya tuntutan-tuntutan eksternal yang terjadi pada seseorang misalnya dalam sebuah lingkungan atau terjadi stimulus yang secara obyektif merupakan hal yang berbahaya. Stress juga dapat diartikan sebagai ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Sukma, 2018). Stress merupakan akibat dari interaksi (timbang-balik) antara rangsangan lingkungan dan respon individu. Stress seringkali dianggap sebagai sesuatu yang negative karena gejala stress yang ditimbulkan individu seringkali negative dan mengganggu kehidupan (Siswanto, 2007). Stress didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stress dapat dipandang

dalam dua acara, sebagai stres baik dan stres buruk (distress) stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial tekanan mental/beban kehidupan yang dialami seseorang (Priyoto, 2014).

### **2.1.2 Jenis Stress**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Donsu, 2017) secara umum stress dibagi menjadi dua sebagai berikut:

#### **a. Stres akut**

Stres yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemeteran.

#### **b. Stres kronis**

Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

Selain itu menurut (Priyoto, 2014) berdasarkan gejalanya stress dibagi menjadi tiga yaitu:

#### **a. Stress Ringan**

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadangkadang

terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stress Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stress Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

### **2.1.3 Faktor-faktor Yang Menyebabkan Stress**

Menurut (Mac George, Samter, & Gilli, 2018) Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stress antara lain:

a. Faktor Fisiologis

Stress dapat terjadi karena proses respon tubuh dimana awalnya tubuh mendeteksi adanya stressor lalu dihantarkan menuju ke otak kemudian direspon oleh otak hingga dilepaskannya hormone stress. Hormone stress dari dalam tubuh ketika seseorang menghadapi stress adalah hormone adrenaline, hormone norepinephrine dan hormone kortisol

b. Faktor Lingkungan

Interaksi individu dengan lingkungan tempatnya berada berkaitan erat dengan kesehatannya. Kondisi lingkungan yang sehat akan memberikan efek positif dan mendukung kesehatan manusia itu sendiri, dan sebaliknya kondisi lingkungan yang tidak sehat akan memberikan efek negative sehingga dapat mengganggu kesehatan individu termasuk mengganggu. Seseorang dapat mengalami stress karena ketidakpastian lingkungan terutama mahasiswa, dalam perkuliahan ketidakpastian lingkungan ini dapat terjadi saat mahasiswa mengalami perubahan lokasi belajar.

c. Faktor Psikologis

Menurut Notosoedirjo dan Latipun (2005) dalam (CDC, 2020) mengatakan bahwa aspek psikologi manusia merupakan satu kesatuan dengan dengan sistem fisiologis. Sebagai subsistem dari manusia, maka aspek psikologi selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek psikologi tidak dapat dipisahkan dari aspek yang lain dalam kehidupan manusia. Aspek psikologis juga

termasuk perubahan secara psikologis secara drastis yang mengakibatkan stress seperti pada masa pandemic seperti saat ini.

d. Faktor Perubahan

Perubahan dapat menjadi faktor stress yang dialami mahasiswa karena dalam perubahan terjadi penyesuaian diri dengan tatanan yang baru yang mengakibatkan timbulnya stressor, seperti saat terjadi pandemi sekarang ini terjadi perubahan metode belajar sehingga mengakibatkan stress akademik. Stress akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor* (European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), 2021). *Academic stressor* merupakan yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Peneliti menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa yang secara terus menerus menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami penurunan daya tahan tubuh. Hasil penelitian pada tahun 2019 menjelaskan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh *Self-Efficacy* dengan korelasi negative. Hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa subjek penelitian mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, serta keyakinan dan kemauan belajar. Mahasiswa yang mengalami stres akademik

cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya (Maulana & Iswari, Analisis Tingkat Stress Mahasiswa, 2020).

#### **2.1.4 Pengukuran Stress**

Pengukuran stres akademik menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS), menurut Lovibond dalam (Adareth, 2019) Depression Anxiety Stress Scale (DASS) adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. Depression Anxiety Stress Scale (DASS) terdiri dari 42 pertanyaan dan dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosi, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku. dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dapat digunakan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian. Khusus untuk stres mengambil 14 pertanyaan yang khusus untuk mengukur stres.

Nilai Skala :

- a. Skor 0-14 = normal
- b. Skor 15-18 = Stres Ringan
- c. Skor 19-25 = Stres sedang
- d. Skor 26-33 = Stres Berat
- e. Skor >34 = Stres sangat berat

## **2.2 Konsep Mahasiswa**

### **2.2.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Livina, Mubin, & Bastomi, 2020). Selain itu mahasiswa juga merupakan seorang individu yang berada paada usia 18-30 tahun, mahasiswa merupakan kelompok di dalam masyarakat dengan status diperoleh karena adanya ikatan dengan sebuah perguruan tinggi (Adareth, 2019). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Andiarna & Kusumawati, 2020).

### **2.2.2 Karakteristik Mahasiswa**

Karakteristik merupakan ciri-ciri yang dimiliki oleh seseorang yang berhubungan dengan semua aspek kehidupan dengan lingkungannya. Dalam hal ini karakteristik mahasiswa adalah ciri-ciri khas yang dimiliki oleh mahasiswa, banyak hal yang menyebabkan karakteristik dari seseorang salah satunya adalah transisi atau perubahan kondisi yang cukup signifikan (Fauziyyah , Awinda, & Besral, 2021). Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum

yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Yulianto, Cahyani, & Silvianita, 2020).

### **2.2.3 Tugas Mahasiswa**

Selama menjalankan perkuliahan di kampus mahasiswa memiliki beberapa tugas yang harus dilaksanakan selama menjadi mahasiswa berikut:

- a. Mahasiswa memiliki tugas untuk belajar

Belajar merupakan tugas utama yang harus dilakukan mahasiswa, oleh karena itu setiap universitas pasti memiliki sistem kredit semester (SKS) masing masing. Biasanya mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan sesuai jumlah minimum yang ditetapkan oleh kampusnya

- b. Mahasiswa memiliki tugas untuk mengharumkan nama kampus

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk dapat mengharumkan nama kampus, salah satunya dengan mencetak prestasi sebanyak mungkin selama perkuliahan, dengan mengikuti perlombaan tingkat daerah atau bahkan nasional.

- c. Mahasiswa memiliki tugas menjaga baik nama almamter

Hal tersebut dapat dilakukan dengan tetap mengikuti norma atau peraturan yang sudah ditetapkan oleh kampus.

## **2.3 Konsep Pembelajaran Daring**

### **2.3.1 Definisi Pembelajaran Daring**

Pembelajaran dalam jaringan (daring) atau dalam Bahasa Inggris dikenal sebagai *online learning* merupakan suatu metode pembelajaran dengan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Hal tersebut diharapkan peserta didik dapat leluasa dalam waktu belajar dan dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan cara mengajar yang lebih fleksibel (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Pembelajaran daring atau yang dikenal dengan istilah *e-learning* merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi dengan menggunakan media elektronik berupa komputer, laptop maupun handphone selama pembelajaran. Dari beberapa penjelasan menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring atau yang dikenal dengan istilah *e-learning* merupakan bentuk pemanfaatan teknologi dalam mendukung proses belajar mengajar jarak jauh. Hal ini meningkatkan perubahan gaya belajar. (Angelica & Tambunan, 2021)

### **2.3.2 Karakteristik Pembelajaran Daring**

Pembelajaran daring memiliki karakteristik yang menjadi acuan untuk dicapai dalam kegiatan pembelajaran diantaranya sebagai berikut:

- a. Menuntut pembelajaran untuk membangun dan menciptakan pengetahuan secara mandiri (*constructivism*)

- b. Pembelajaran berkolaborasi dengan pengajar lain untuk membangun pengetahuan dan memecahkan masalah secara bersama-sama (*social constructivism*).
- c. Membentuk suatu komunitas pengajar (*community of learners*) yang inklusif
- d. Memanfaatkan media laman (*website*) yang bisa diakses melalui internet, pembelajaran berbasis computer, kelas virtual atau kelas digital.

### **2.3.3 Kekurangan dan Kelebihan Pembelajaran Daring**

#### **a. Kekurangan**

Aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat dari COVID-19. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai *platform* dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stress. Stress akademik

diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Oktariani, Sofah, & Putri, 2021).

b. Kelebihan

Pembelajaran daring merupakan metode pembelajaran yang membuat siswa nya lebih terpusat dalam belajar dan melatih kemandirian. Terkait waktu pembelajaran daring dinilai lebih fleksibel dan akses yang tidak terbatas untuk perkembangan pengetahuan (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020).

## **2.4 Konsep Pandemi COVID-19**

### **2.4.1 Definisi COVID-19**

COVID-19 merupakan pandemi yang mengakibatkan sindrom pernapasan akut yang menyerang system pernapasan manusia disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Coronavirus 2 ini merupakan keluarga dari virus SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) sindrom pernapasan akut parah dan juga virus MERS (Middle East Respiratory Syndrome) sindrom pernapasan akut timur tengah. COVID-19 memiliki tingkat penularan yang lebih tinggi dan kematian yang lebih rendah dibandingkan dengan SARS dan MERS. SARS-CoV-2 adalah coronavirus pernapasan zoonosis, virus ini pertama kali ditemukan di hewan kelelawar dan trenggiling sebagai inang atau perantara (CDC, 2020). Severe Acute Respiratory Syndrome pertama kali dilaporkan di kota Wuhan China. Studi epidemiologi yang dilakukan memperkirakan terjadi 5,7% infeksi baru ketika tidak ada tindakan untuk masyarakat yang diambil, karena virus ini menyebar

melalui droplet atau percikan liur ketika orang berbicara, tetesan pernapasan ketika seseorang bersin atau batuk (Zhou, et al., 2020).

#### **2.4.2 Penularan COVID-19**

Ketika orang berada berdekatan satu sama lain, virus akan menyebar terutama melalui udara. Hal ini didefinisikan sebagai "kontak dekat" dalam banyak hal, menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) atau bisa juga disebut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, jarak aman yang dianjurkan agar meminimalisir paparan virus yaitu sekitar 1,8 meter (enam kaki) dan tatap muka selama 15 menit (CDC, 2020). Virus dapat menyebar ketika seseorang bernapas, batuk, bersin atau berbicara. Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang terinfeksi karena masuk ke tubuh orang lain melalui hidung, mulut atau mata. Virus juga mungkin dapat menyebar melalui permukaan benda yang terkena droplet (cipratan liur) (WHO, 2020).

Seperti infeksi pada umumnya ada masa dimana virus belum menunjukkan gejala atau disebut masa inkubasi, saat seseorang pertama kali terpapar COVID-19 hingga munculnya gejala pertama biasanya masa inkubasi terjadi pada empat hingga lima hari (Gandhi , Lynch, & Del , 2020). Sebagian besar dari pasien COVID-19 mengalami gejala dalam dua hingga tujuh hari setelah terpapar dan hampir semua orang mengalami satu atau lebih dari gejala COVID-19 sebelum hari ke 12 (Wiersinga , et al., 2020). Sekitar 7 dari 5 orang terpapar oleh virus tetapi tidak menunjukkan gejala, seseorang yang terpapar COVID-19 tapi tidak menunjukkan gejala akan dianggap sebagai seseorang yang sehat namun nyatanya mereka dapat menyebarkan penyakit (Gao, et al., 2020).

### 2.4.2 Dampak Pandemi COVID-19

Pandemi COVID-19 akan mengakibatkan berbagai macam permasalahan bagi seseorang baik itu permasalahan fisiologis dan psikologis berikut penjelasannya:

#### 1. Dampak Fisiologis

Menurut (European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), 2021) seseorang yang terinfeksi virus COVID akan mengalami berbagai macam gejala baik berat maupun ringan namun diantara berbagai macam gejala yang muncul pada seseorang berikut terdapat beberapa gejala umum yang dirasakan penderita COVID yaitu:

- a. Sakit kepala
- b. Kehilangan indra penciuman
- c. Hidung tersumbat
- d. Mengigil
- e. Batuk
- f. Nyeri otot
- g. Sakit tenggorokan
- h. Demam
- i. Diare

Selain itu terdapat tiga kelompok gejala yang telah diidentifikasi. Kelompok gejala pertama meliputi gejala pernapasan, seperti batuk, berdahak, sesak napas, dan demam. Kelompok gejala kedua meliputi gejala muskuloskeletal, seperti nyeri pada otot dan persendian, sakit kepala, dan kelelahan. Kelompok

gejala ketiga termasuk gejala pencernaan, seperti sakit perut, muntah, dan diare. terdapat juga gejala kehilangan indra penciuman dan perasa yang mungkin terjadi pada seseorang yang belum memiliki gejala lain sebelumnya (Niazkar, et al., 2020).

## 2. Dampak Psikologis

Selama pandemi COVID-19 berlangsung banyak sekali permasalahan yang timbul mulai dari masalah kesehatan dan juga masalah psikologis. Pada penelitian tentang kesehatan mental selama pandemi yang dilakukan di Timur Tengah dan Afrika Utara isolasi diri selama pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang terutama remaja, karena remaja yang seharusnya menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman-temannya jadi lebih banyak berdiam diri di rumah, sehingga hal itu mengakibatkan remaja mengalami perasaan stress dan mengalami kecemasan terutama pandemi yang dapat menginfeksi siapa saja mengakibatkan remaja menjadi lebih khawatir ketika bertemu dengan orang lain (Hayek, et al., 2020).

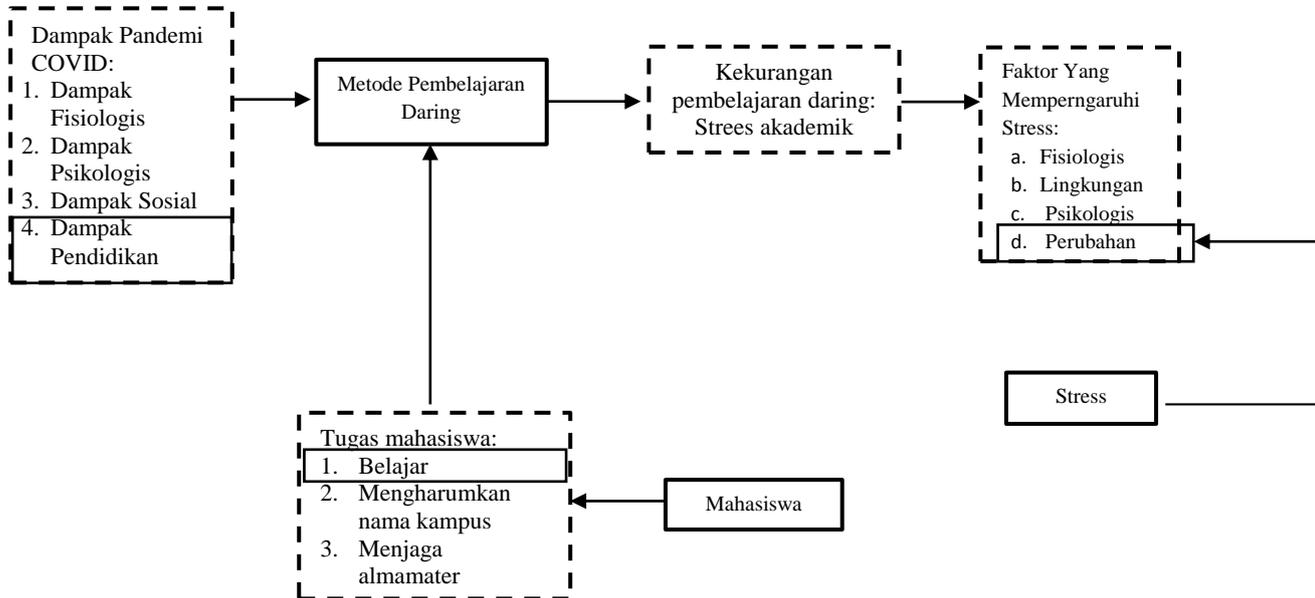
## 3. Dampak Sosial

Terjadi perubahan pada segi sosial yaitu menurunnya tingkat perekonomian pada beberapa negara hal tersebut diakibatkan karena negara mengeluarkan sebagian besar anggaran untuk menangani pandemi COVID-19 selain itu banyak sekali pedagang yang kehilangan mata pencaharian mereka karena diberlakukannya larangan untuk berjualan selama anjuran untuk *stay at home* (CDC, 2020).

#### 4. Dampak Pendidikan

Pada hal ini terjadi perubahan yang cukup besar yaitu mulai dari sekolah dan perguruan tinggi banyak diliburkan untuk menghindari penularan virus COVID-19 secara langsung, selain itu pembelajaran daring diberlakukan untuk tetap membuat system perkuliahan dan akademik tetap berlangsung

## 2.4 Kerangka Teori



Keterangan :

————— : Diteliti

----- : Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori tentang tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Strategi Pencarian Literature**

##### **3.1.1 Protokol dan Registrasi**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh mengenai tentang tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Sebagai upaya menentukan pemilihan studi dari beberapa literatur yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* penelitian ini menggunakan PICOS sebagai protokol dan evaluasi dalam menentukan artikel sesuai dengan tujuan studi yang dilakukan, kemudian penelitian ini juga menggunakan PRISMA Flow Diagram sebagai protokol untuk menjelaskan alur informasi terkait *literature review* yang dilakukan. PRISMA Flow Diagram juga menjelaskan terkait pemetaan data yang diidentifikasi, disertakan atau dikecualikan dan terkait alasan pengecualiannya.

##### **3.1.2 Database Pencarian**

Pencarian *literature* dilakukan pada bulan September 2020 sampai dengan April 2021. Dalam penelitian ini data yang digunakan merupakan data sekunder atau data yang diperoleh tidak dari pengamatan langsung tetapi dari penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya (Angelica & Tambunan, 2021).

Sumber data sekunder yang digunakan berupa artikel atau jurnal nasional dan jurnal internasional yang berhubungan dengan topik yaitu tentang tingkat

stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Pencarian sumber dalam *literature review* ini menggunakan dua *database* dengan kriteria kualitas jurnal sedang hingga tinggi yaitu Google Scholar dan Science Direct.

### 3.1.3 Kata Kunci

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan strategi penelusuran dengan menggunakan *Boolean Operator* (AND, OR, dan NOT) untuk memperluas jangkauan informasi terkait jurnal dan artikel yang ingin didapatkan dalam studi ini menggunakan *Boolean Operator* OR karena akan menghasilkan informasi yang mengandung salah satu atau kedua kata kunci sehingga dapat memperluas hasil penelusuran dan *Boolean Operator* AND digunakan untuk mempersempit hasil pencarian antar variabel sehingga setiap kata kunci yang dimasukkan memiliki keterkaitan satu sama lain sesuai dengan artikel atau jurnal studi *literature review* yang diinginkan (Andiarna & Kusumawati, 2020) berikut uraiannya:

Tabel 3.1 Kata Kunci pencarian literature karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19

<b>Kata Kunci</b>						
Stress	AND	Pembelajaran Daring	AND	Pandemi COVID-19	AND	Mahasiswa
OR		OR		OR		
Stressor	AND	E-learning	AND	SARS-CoV	AND	Student
OR		OR		OR		
OR		Online Learning	AND	SARS	AND	College Student

### 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

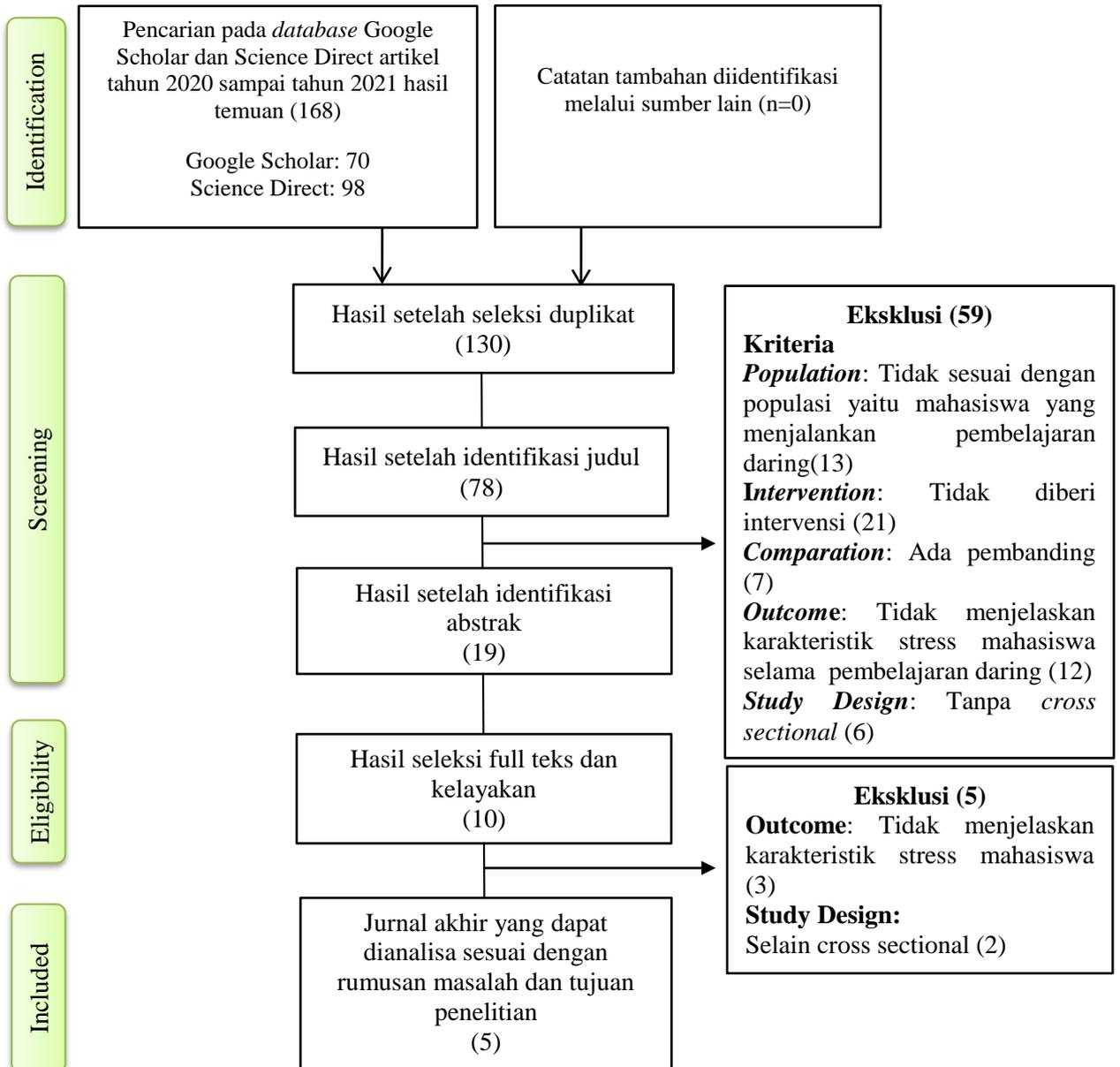
Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yaitu terdiri dari :

- 1) *Population/Problem* merupakan populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- 2) *Intervention* merupakan tindakan penatalaksanaan terhadap kasus baik individu atau kelompok masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- 3) *Comparation* merupakan penatalaksanaan atau intervensi lainnya yang digunakan sebagai pembanding, namun jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control pada artikel yang dipakai;
- 4) *Outcome* merupakan hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- 5) *Study design* merupakan desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel yang akan di review.

Table 3.2. Format PICOS pada *Literature Review* status kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran daring pada pandemi COVID-19

<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
<i>Population/problem</i>	Kriteria populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring di masa pandemic covid19	Selain mahasiswa
<i>Intervention</i>	Studi yang meneliti tentang karakteristik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemic covid19	Studi yang meneliti tentang tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring
<i>Comparation</i>	Tidak ada pembandingan	Terdapat pembandingan
<i>Outcomes</i>	Studi yang menjelaskan tentang tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19	Studi yang tidak menjelaskan tingkat stress mahasiswa
<i>Study Design</i>	<i>Cross Sectional</i>	Kualitatif
<i>Publication years</i>	2020-2021	Sebelum 2020
<i>Language</i>	Bahasa Inggris dan Indonesia	Selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

### 3.2.1 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas



Gambar 3.1 PRISMA Flow Diagram Studi karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring

### **3.2.2 Hasil Pencarian *Literature Review***

Hasil keseluruhan rangkuman dalam bentuk literature review karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemic COVID-19. Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang diperoleh tidak dari pengamatan langsung tetapi mengambil dari penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Pencarian literature dilakukan pada bulan september 2020 sampai dengan April 2021. Artikel yang ditemukan kemudian dilakukan seleksi menggunakan PICOS dan PRISMA Flow Diagram untuk menentukan artikel mana yang akan dipilih untuk dilakukan *literature review*.

## BAB IV

### HASIL DAN ANALISIS

#### 4.1 Hasil

##### 4.1.1 Hasil Pencarian Literatur

Setelah dilakukan pencarian artikel dengan dua database yaitu google scholar dan science direct, kemudian artikel yang telah ditemukan dilakukan analisa dan hasil akhir ditemukan lima artikel untuk dilakukan analisa dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Temuan Artikel

No	Peneliti, Tahun Terbit	Judul Artikel	Metode Penelitian (Desain, Populasi, Sampel, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Sumber (Nama Jurnal, No. Jurnal)
1.	Iqtina Sabnaha Oktariani, Rahmi Sofah, & Rani Mega Putri  1 April 2021 (Oktariani, Sofah, & Putri, 2021)	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi COVID-19	<b>Desain Penelitian</b> Deskriptif <i>Cross Sectional</i> <b>Populasi</b> Mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di universitas sriwijaya <b>Sample</b> Sampel terdiri dari 70 orang mahasiswa <b>Teknik Sampling</b> Simple random sampling <b>Variable Penelitian</b> Stress Akademik (VI) dan pembelajaran daring(VD) <b>Questionnaire</b> Angket Stress Akademik <b>Analisis Data</b> chi-squared tests in SPSS.	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa stress Akademik mahasiswa bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya berada pada kategori tinggi 15,71%, kategori sedang 65,71%, dan kategori rendah 18,57%. Mengacu temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Kelas Palembang-Indralaya angkatan 2018,	Journal of Learning and Instructional Studies (Google Scholar)

				2019, 2020 mengalami stress akademik dengan kategori sedang. Ditandai dengan mahasiswa mudah cemas, kebingungan dalam pembelajaran daring dan mudah sakit.	
2	Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap  1 Maret 2020  (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020)	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa COVID-19	<b>Desain Penelitian</b> Deskriptif kuantitatif <i>Cross Sectional</i> <b>Populasi</b> mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan <b>Sample</b> Sampel terdiri dari 300 orang mahasiswa <b>Teknik Sampling</b> Simple random sampling <b>Variable Penelitian</b> Stress Akademik (VI) dan pembelajaran daring(VD) <b>Questionnaire</b> kuesioner skala stres akademik yang penulis susun untuk digunakan sebagai alat ukur <b>Analisis Data</b> chi-squared tests in SPSS.	Berdasarkan analisis data yang menggunakan skala likert, diperoleh hasil bahwa secara rata-rata mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring dimasa pandemic covid19 mengalami stres dalam kategori sedang.	Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan  (Google Scholar)
3	Hutomo Atman Maulana, Rosada Dwi Iswari  1 September 2020  (Maulana &	Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan	<b>Desain Penelitian</b> Deskriptif kuantitatif <i>Cross Sectional</i> <b>Populasi</b> Seluruh mahasiswa Program Sarjana Terapan Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bengkalis	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis mengakibatkan 3% mahasiswa memiliki	Jurnal Ilmiah Kependidikan  (Google Scholar)

	<p>Iswari, Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik di Pendidikan Vokasi, 2020)</p>	Vokasi	<p><b>Sample</b> Sampel terdiri dari 60 orang mahasiswa</p> <p><b>Teknik Sampling</b> <i>Purposive sampling</i></p> <p><b>Variable Penelitian</b> Stress Akademik (VI) dan pembelajaran daring(VD)</p> <p><b>Questionnaire</b> Kuesioner yang digunakan mengadaptasi Instrumen DASS 42 yang dikeluarkan oleh Psychology Foundation of Australia dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia</p> <p><b>Analisis Data</b> SPSS.</p>	<p>tingkat stres kategori sangat berat, 13% kategori berat, 8% kategori sedang, 24% kategori ringan, dan 52% dalam kategori normal. Tingkat stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa, sedangkan usia mahasiswa dengan rentang usia 17-20 tahun tidak mempengaruhi tingkat stress. Digambarkan dengan responden susah mengolah emosional dan mudah gelisah.</p>	
4	<p>Funsu Andiarna, Estri Kusumawati</p> <p>1 Mei 2020</p> <p>(Andiarna &amp; Kusumawati, 2020)</p>	<p>Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19</p>	<p><b>Desain Penelitian</b> Observational Analitik <i>Cross Sectional</i></p> <p><b>Populasi</b> responden mahasiswa strata satu di pulau jawa</p> <p><b>Sample</b> Sampel terdiri dari 285 orang mahasiswa</p> <p><b>Teknik Sampling</b> <i>Simple random sampling</i></p> <p><b>Variable Penelitian</b> Stress Akademik (VI) dan pembelajaran daring(VD)</p> <p><b>Questionnaire</b> Pengukuran variabel stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Sebagian besar mahasiswa belum mampu memanfaatkan penggunaan teknologi seperti laptop atau gadget dan mahasiswa sebagian besar sulit untuk memahami materi yang diberikan melalui pembelajaran</p>	<p>Jurnal Psikologi</p> <p>(google scholar)</p>

			Scale for Adolescent (ESSA) <b>Analisis Data</b> Uji analisis regresi logistic SPSS.	daring. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.	
5	Andikawati Fitriasari, Yurike Septianingrum, Syiddatul Budury, Khamida Khamida  2 Desember 2020  (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020)	Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19	<b>Desain Penelitian</b> Analitik korelasional <i>Cross Sectional</i> <b>Populasi</b> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya <b>Sample</b> Sampel terdiri dari 132 orang mahasiswa <b>Teknik Sampling</b> <i>Simple random sampling</i> <b>Variable Penelitian</b> Stress Akademik (VI) dan pembelajaran daring(VD) <b>Questionnaire</b> kuesioner <i>perceived stress scale</i> dan <i>Coping Strategies Inventory</i> untuk mengukur strategi koping <b>Analisis Data</b> Spearman Ranks Test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stress responden berada pada kategori stress sedang. Mahasiswa sebagian besar kesulitan menghadapi tuntutan keterampilan dalam waktu terbatas serta kesulitan berkoordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara berkelompok. Sedangkan untuk strategi koping dalam mengatasi stress yang paling dominan digunakan adalah strategi koping berfokus pada masalah ( <i>problem focused coping</i> ).	Jurnal Keperawatan Volume  (google scholar)

#### **4.1.2 Karakteristik Studi**

Lima artikel yang telah diperoleh melalui pencarian sesuai dengan protocol dan registrasi memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditetapkan yaitu berdasarkan kriteria populasi yang merupakan mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Intervensi yang diinginkan dalam penelitian ini yaitu menganalisis karakteristik stress mahasiswa saat pembelajaran daring. Luaran yang diinginkan adalah studi yang menjelaskan karakteristik stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 dengan studi desain yaitu *cross sectional study*. Berdasarkan topik dari literatre review yang dilakukan tentang tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 didapatkan keseluruhan artikel menggunakan studi desain yaitu *cross sectional study*. Keseluruhan penelitian dilakukan secara daring yaitu menyebar kuesioner melalui web dan google form.

#### **4.1.3 Karakteristik Responden Studi**

Berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa responden studi terdiri dari beberapa karakteristik berikut penjelasannya:

a. Usia

Setiap artikel mengambil responden mahasiswa yang berusia antara 18-23 tahun. Mahasiswa yang diinklusi adalah mahasiswa yang masih aktif berkuliah serta mengikuti kelas online dan tidak sedang mengerjakan tugas akhir.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil analisa pada setiap artikel diketahui untuk jenis kelamin pada responden studi tidak ditentukan secara spesifik karena pada penelitian ini, responden pada seluruh penelitian hampir sama antara laki-laki dan perempuan dikarenakan studi ini bersifat menyeluruh.

## 4.2 Analisis

### 4.2.1 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

Hasil review dari 5 artikel yang membahas tentang karakteristik stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 4.2 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

No	Artikel	Hasil temuan
1	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi COVID-19  (Oktariani, Sofah, & Putri, 2021)	Stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 diukur menggunakan kuesioner stress akademik dan diketahui bahwa karakteristik stress yang dialami mahasiswa selama pandemic COVID-19 adalah terkait stress akademik. Stress akademik dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Hal tersebut disebabkan karena berubahnya metode pembelajaran diketahui sebagian besar mahasiswa mengalami stress dengan tingkat sedang. Pada kondisi stress akademik sedang diketahui bahwa mahasiswa akan cenderung menjadi mudah marah
2	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa COVID-19  (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020)	Stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 diukur menggunakan kuesioner stress yang dibuat langsung oleh peneliti, dalam kuesioner membagi tingkat stress mahasiswa ke dalam tiga tingkatan rendah, sedang, tinggi. Diketahui bahwa karakteristik stress yang terjadi pada penelitian ini disebabkan oleh tekanan akademik dan perubahan metode pembelajaran, stress yang dialami mahasiswa juga disebabkan oleh terjadinya pandemic yaitu mahasiswa merasa cemas tidak dapat bertemu lagi dengan teman-temannya selain itu didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang
3	Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di	Stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari instrument DASS 42 yaitu kuesioner tentang stress dan disederhanakan menjadi 14 item pertanyaan. Penilaian dilakukan menggunakan skala likert yaitu: 0 =tidak pernah, 1 = kadang-

	Pendidikan Vokasi (Maulana & Iswari, Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik di Pendidikan Vokasi, 2020)	kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali. Selain itu juga digunakan wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih mendetail. Melalui penelitian ini diketahui bahwa tingkat stress mahasiswa normal tetapi sebagian mahasiswa mengalami stress ringan. Diketahui bahwa karakteristik stress yang terjadi pada penelitian ini disebabkan oleh tekanan akademik dan perubahan metode pembelajaran dari pembelajaran secara langsung menjadi pembelajaran daring
4	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 (Andiarna & Kusumawati, 2020)	Stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa tingkat stress dibagi menjadi dua tingkatan yaitu ringan dan berat. Sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik karakteristik stress yang ditunjukkan pada penelitian ini diakibatkan oleh adanya perubahan metode belajar dari luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan).
5	Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020)	Stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 berdasarkan analisa stress dibagi menjadi tiga tingkatan ringan, sedang, dan berat. Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress dengan tingkat sedang. Hal tersebut terkait dengan karakteristik usia dari responden yang sebagian besar responden berusia 20 tahun dimana usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor dalam hidupnya. Setiap mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dan dipersepsikan berbeda pula walaupun dengan stressor yang sama, sehingga tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa tergantung dari pengalaman stress akademik individu tersebut.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 5 artikel terdapat 1 artikel yang menyebutkan bahwa karakteristik stress pada penelitian ini sebagian besar disebabkan oleh faktor eksternal yaitu adanya perubahan metode pembelajaran dari sebelum pandemi pembelajaran dilakukan secara langsung atau luring dan saat terjadi pandemi metode pembelajaran diubah menjadi metode daring. Hal tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa sehingga melalui penelitian

diketahui bahwa keempat artikel menyebutkan bahwa permasalahan tingkat stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 berada pada stress sedang dimana pada tingkat stress itu mahasiswa cenderung lebih mudah untuk menjadi marah dan emosi, serta tidak stabil dalam mengatur emosinya hal tersebut disebabkan oleh banyaknya stressor yang dihadapi pada saat pandemi berlangsung seperti perubahan metode belajar dan masih banyak lagi lainnya. Selain itu satu artikel menyebutkan bahwa stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 ini normal yaitu pada penelitian yang dilakukan dengan responden mahasiswa perkuliahan mata kuliah statistik.

#### 4.2.2 Pembelajaran Daring Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

Hasil review dari 5 artikel yang membahas tentang pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 4.3 Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19

No	Artikel	Hasil temuan
1	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi COVID-19 (Oktariani, Sofah, & Putri, 2021)	Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa pemebelajaran dari dilakukan sebagai solusi untuk tetap melakukan pembelajaran ditengah pandemi, metode yang digunakan pada pembelajaran daring dengan aplikasi diantaranya dengan memanfaatkan <i>Whatsapp Group</i> , <i>Google Classroom</i> , <i>Telegram</i> , maupun <i>Moodle</i> . Tidak dapat dipungkiri bahwa akan terjadi juga beberapa hambatan pada mahasiswa selama proses perkuliahan berlangsung yang dilakukan secara daring. Hambatan tersebut diantaranya terkendala akibat sinyal, kuota internet menjadi boros, adanya perkerjaan rumah yang harus dikerjakan, kurangnya pemahaman dalam menggunakan flatrom pembelajaran, serta tugas kuliah yang menumpuk untuk segera diselesaikan dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen
2	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama	Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa mahasiswa melakukan pembelajaran secara <i>online</i>

---

	Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa COVID-19	
	(Harahap, Harahap, & Harahap, 2020)	
3	Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi	Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa responden penelitian melakukan pembelajaran daring menggunakan <i>platform</i> Google <i>Classroom</i> dan dilengkapi dengan video pembelajaran yang diunggah pada <i>channel Youtube</i> dari setiap dosen yang melakukan perkuliahan
	(Maulana & Iswari, Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik di Pendidikan Vokasi, 2020)	
4	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19	Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 pada penelitian ini diketahui pembelajaran daring dilakukan dalam beberapa media. Sebagian besar dilakukan dengan menggunakan grup <i>WhatsApp</i> , selain itu juga menggunakan grup telegram, zoom, google <i>meet</i> , google <i>classroom</i> dan media lain
	(Andiarna & Kusumawati, 2020)	
5	Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19	Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa sebagian besar pembelajaran daring menggunakan media online serta dilakukan dengan pemberian tugas-tugas

---

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 5 artikel seluruhnya menggunakan pembelajaran daring dengan berbagai platform atau media. Paling banyak adalah menggunakan aplikasi dari google seperti google meet atau google classroom. Berdasarkan analisa juga diketahui bahwa media video pembelajaran juga sering

digunakan, video pembelajaran dibagikan melalui Youtube. Mahasiswa juga menyatakan banyak sekali tugas saat pembelajaran online.

#### 4.2.3 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19

Hasil review dari 5 artikel yang membahas tentang aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 4.4 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19

No	Artikel	Hasil temuan
1	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi COVID-19  (Oktariani, Sofah, & Putri, 2021)	Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa aspek negative dari adanya pembelajaran daring adalah sebagian besar mahasiswa mengalami stress dengan tingkat sedang stress tersebut dapat terjadi akibat aspek kognitif dikarenakan mahasiswa mengalami kebingungan selama pembelajaran daring berlangsung, mahasiswa juga mengalami stress yang diakibatkan aspek afektif karena mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yaitu tugas tugas yang banyak selama pembelajaran daring. Kemudian secara fisiologis mahasiswa juga mengeluhkan kesulitan untuk tidur karena tugas yang banyak dan secara aspek perilaku yang menyebabkan stress diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa menunda mengerjakan tugas yang diberikan. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Aspek positif pada penelitian ini adalah mahasiswa merasakan pembelajaran daring jauh lebih mudah karena dapat dilakukan dari rumah
2	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa COVID-19  (Harahap, Harahap,	Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui aspek negatif pembelajaran daring adalah sebagian besar responden mengalami stress sedang. Mahasiswa mengalami stress akademik tingkat sedang hal tersebut diakibatkan oleh <i>academic stressor</i> yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas,

	<p>&amp; Harahap, 2020)</p> <p>rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Selain itu berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa mahasiswa melakukan pembelajaran secara <i>online</i> melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Aspek positif dari pembelajaran daring adalah dapat belajar dimana saja dengan menggunakan berbagai platform oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring.</p>
<p>3 Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi</p> <p>(Maulana &amp; Iswari, Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik di Pendidikan Vokasi, 2020)</p>	<p>Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan hasil analisa diketahui tingkat stress mahasiswa normal tetapi sebagian mahasiswa mengalami stress ringan. Responden penelitian melakukan pembelajaran daring menggunakan <i>platform Google Classroom</i> dan dilengkapi dengan video pembelajaran yang diunggah pada <i>channel Youtube</i> pada mata kuliah statistik bisnis aspek negatif pembelajaran daring walaupun demikian ternyata stress yang dialami mahasiswa dapat terjadi karena beberapa faktor termasuk mata kuliah yang dipelajari, mata kuliah statistik mengharuskan mahasiswa untuk berpikir kritis dalam menyelesaikan persoalan bisnis dengan menerapkan konsep-konsep statistika sehingga hal tersebut mengakibatkan mahasiswa menghadapi stress akademik.</p>
<p>4 Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19</p> <p>(Andiarna &amp; Kusumawati, 2020)</p>	<p>Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik yang diakibatkan oleh adanya perubahan metode belajar dari luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan) dimana aspek positif dari perubahan metode adalah memudahkan akses perkuliahan dari mana saja pada penelitian ini diketahui pembelajaran daring dilakukan dalam beberapa media. Sebagian besar dilakukan dengan menggunakan grup <i>WhatsApp</i>, selain itu juga menggunakan grup telegram, zoom, google <i>meet</i>, google <i>classroom</i> dan media lain. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Aspek negatif pembelajaran daring dapat terjadi dari banyaknya tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa</p>

---

		yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya. Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sehingga terjadi stres akademik.
5	Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19  (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020)	Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa aspek negatif pembelajaran daring terjadi dilihat dari sebagian besar mahasiswa mengalami stress tingkat sedang mahasiswa mengalami stress karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu terbatas perubahan kebiasaan pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi social dengan mahasiswa lain serta kesulitan berkoordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara kelompok responden pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan, hal tersebut juga menjadi salah satu alasan bertambahnya stressor pada mahasiswa karena kurikulum mahasiswa keperawatan merupakan gabungan antara praktik dan pengetahuan sehingga mahasiswa harus memiliki kompetensi yang tinggi dalam menguasai kedua hal tersebut.

---

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa aspek positif dan negatif pembelajaran daring yang diberlakukan oleh semua perguruan tinggi selama pandemi COVID-19 yang pertama terkait tingkat stress mahasiswa yang dapat terjadi karena pembelajaran daring yang berlangsung mewajibkan para mahasiswa untuk memiliki koneksi internet yang stabil, memiliki fasilitas yang memadai untuk melakukan perkuliahan daring serta mengerjakan berbagai macam tugas yang sudah diberikan oleh dosen tepat waktu. Selain itu pembelajaran dilakukan

secara mandiri tanpa adanya interaksi social dengan mahasiswa lain serta kesulitan berkoordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara kelompok Hal tersebut dapat meningkatkan stress yang dialami oleh mahasiswa.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19**

Hasil *literature review* dari lima artikel diketahui bahwa tingkat stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 diukur menggunakan kuesioner stress akademik dan diketahui karakteristik stress yang dialami mahasiswa selama pandemic COVID-19 adalah terkait stress akademik, hal tersebut disebabkan karena berubahnya metode pembelajaran diketahui sebagian besar mahasiswa mengalami stress dengan tingkat sedang. Pada kondisi stress akademik sedang diketahui bahwa mahasiswa akan cenderung menjadi mudah marah. Penelitian selanjutnya menyatakan bahwa karakteristik stress yang terjadi pada penelitian ini disebabkan oleh tekanan akademik dan perubahan metode pembelajaran, stress yang dialami mahasiswa juga disebabkan oleh terjadinya pandemi yaitu mahasiswa merasa cemas tidak dapat bertemu lagi dengan teman-temannya selain itu didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang.

Selanjutnya karakteristik stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 penelitian menggunakan wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih mendetail. Melalui penelitian ini diketahui bahwa tingkat stress mahasiswa normal tetapi sebagian mahasiswa mengalami stress ringan. Diketahui bahwa karakteristik stress yang terjadi pada penelitian ini disebabkan oleh tekanan akademik dan perubahan metode pembelajaran dari pembelajaran secara langsung menjadi pembelajaran daring selain itu penelitian lainnya menyebutkan stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 diketahui

bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik karakteristik stress yang ditunjukkan pada penelitian ini diakibatkan oleh adanya perubahan metode belajar dari luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan) fakta lain diketahui terkait dengan karakteristik usia dari responden yang sebagian besar responden berusia 20 tahun dimana usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor dalam hidupnya. Setiap mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dan dipersepsikan berbeda pula walaupun dengan stressor yang sama, sehingga tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa tergantung dari pengalaman stress akademik individu tersebut.

Berbagai macam hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dialihkan secara daring tentu akan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring hal tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Karna kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut tentu akan mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian (Fauzi, 2020). Cemas yang terjadi secara berkepanjangan pada mahasiswa akan mengakibatkan terjadinya stress yang dapat mengganggu aktivitas serta kegiatan belajar dari mahasiswa. Stress akademik dapat terjadi diakibatkan adanya akademik stressor (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Penelitian yang dilakukan di kota Malang menyebutkan bahwa salah satu penyebab stres selama pandemi COVID-19 yaitu tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan. Peneliti lain juga menyebutkan bahwa dalam kegiatan akademik mahasiswa bersaing dalam

prestasi, sehingga menjadi penyebab stres, namun dalam situasi pandemi COVID-19 ini penyebab stress bukan karena persaingan akademiknya, namun karena mereka tidak dapat bertemu secara fisik (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada sebelum pandemic menyebutkan bahwa relasi dan hubungan baik antara teman di bangku perkuliahan menjadi faktor paling dominan yang mengakibatkan stress yang dialami mahasiswa. Persaingan dengan sesama mahasiswa akan mengakibatkan seseorang untuk terus berpikir lebih unggul dalam berbagai macam hal dibandingkan dengan temannya hal tersebut akan meningkatkan beban tugas sehingga dapat menyebabkan terjadinya stress akademik (Maharani, 2017).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa stress dapat terjadi akibat mahasiswa dengan beban kurikulum yang mengharuskan adanya praktik dan juga pembelajaran teori dimana praktik yang dilakukan mahasiswa mengharuskan mahasiswa dapat mengaplikasikan semua ilmu yang didapatkan sementara dengan pembelajaran daring mahasiswa tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Praktek laboratorium merupakan kesempatan bagi peserta didik untuk menerapkan seluruh teori yang didapat dikelas sebelum mahasiswa mengaplikasikannya ke dalam suatu kondisi yang nyata yaitu lahan praktek (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Stress akademik yang dihadapi mahasiswa juga masalah ekonomi, kekhawatiran tentang masa depan yang tidak jelas, masalah dan peluang sosial, harapan akan dirinya sendiri, jarak jauh dari orang tua dan sanak saudara, serta permasalahan pribadi lain. Faktor akademik juga menyumbangkan potensi stres,

misalnya karena perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, serta prestasi akademik. Tingkat stres yang meningkat di kalangan mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademis dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Parait, Rynjah, Joplin, & Kharjana, 2014).

Berdasarkan hasil analisa peneliti menyimpulkan bahwa pada penelitian diketahui tingkat stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 sebagian besar adalah stress tingkat sedang. Karakteristik stress yang dialami sebagian besar merupakan stress akademik sedang diketahui bahwa mahasiswa akan cenderung menjadi mudah marah serta tidak stabil dalam mengatur emosinya hal tersebut disebabkan oleh banyaknya stressor yang dihadapi pada saat pandemi berlangsung seperti perubahan metode belajar dan masih banyak lagi lainnya. Selain itu tingkat stress dapat dipengaruhi oleh pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor dalam hidupnya. Setiap mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dan dipersepsikan berbeda pula walaupun dengan stressor yang sama, sehingga tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa tergantung dari pengalaman stress akademik individu tersebut.

## **5.2 Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19**

Berdasarkan analisa dari 5 artikel diketahui bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 dilakukan sebagai solusi untuk tetap melakukan pembelajaran ditengah pandemi, metode yang digunakan pada pembelajaran daring dengan aplikasi diantaranya dengan memanfaatkan *Whatsapp Group*, *Google Classroom*, *Telegram*, maupun *Moodle*. Tidak dapat dipungkiri bahwa

akan terjadi juga beberapa hambatan pada mahasiswa selama proses perkuliahan berlangsung yang dilakukan secara daring. Hambatan tersebut diantaranya terkendala akibat sinyal, kuota internet menjadi boros, adanya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, kurangnya pemahaman dalam menggunakan platform pembelajaran, serta tugas kuliah yang menumpuk untuk segera diselesaikan dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen. Selanjutnya pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa mahasiswa melakukan pembelajaran secara online. Pembelajaran daring yang dilakukan pada penelitian selanjutnya diketahui bahwa responden penelitian melakukan pembelajaran daring menggunakan *platform* Google *Classroom* dan dilengkapi dengan video pembelajaran yang diunggah pada *channel Youtube* dari setiap dosen yang melakukan perkuliahan. Pada penelitian selanjutnya Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 pada penelitian ini diketahui pembelajaran daring dilakukan dalam beberapa media. Sebagian besar dilakukan dengan menggunakan grup *WhatsApp*, selain itu juga menggunakan grup telegram, zoom, google *meet*, google *classroom* dan media lain.

Dan pada penelitian yang terakhir diketahui bahwa Pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa sebagian besar pembelajaran daring menggunakan media online serta dilakukan dengan pemberian tugas-tugas (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020). Pembelajaran daring menjadi alternative dari semua sekolah dan perguruan tinggi untuk tetap bisa menjalankan fungsi perguruan tinggi dalam hal ini belajar dan mengajar di tengah pandemi yang masih terus saja meningkat seperti saat ini. Pembelajaran daring

yang diimplementasikan di tengah terhalangnya proses belajar dinilai tidak maksimal dan bahkan menunjukkan masih ada ketidakpastian di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Anugrahana, 2020).

Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) merupakan penerapan dari pendidikan jarak jauh. Pembelajaran dengan cara ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan peserta didik.

Oleh karena itu, pembelajaran daring akan memberikan kesempatan peserta didik untuk tetap dapat mengikuti suatu pelajaran atau mata kuliah tertentu tanpa adanya batasan jarak dan waktu. Meski telah disepakati, pembelajaran daring masih menimbulkan kontroversi. Bagi tenaga pengajar, pembelajaran daring hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membuat peserta didik memahami materi pembelajaran secara daring dinilai sulit. Selain itu, kemampuan teknologi dan ekonomi setiap peserta didik berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran daring.

Koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota internet yang mahal menjadi penghambat pembelajaran daring. Namun, pembelajaran harus terus berlanjut (Andiarna & Kusumawati, 2020). Penugasan kepada mahasiswa dilakukan melalui berbagai cara, diantaranya dengan memanfaatkan *Whatsapp Group*, *Google Classroom*, *Telegram*, maupun *Moodle*. Tidak dapat dipungkiri bahwa akan terjadi juga beberapa hambatan pada mahasiswa selama proses perkuliahan berlangsung yang dilakukan secara daring. Hambatan tersebut diantaranya terkendala akibat sinyal, kuota internet menjadi boros, adanya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, kurangnya pemahaman

dalam menggunakan platform pembelajaran, serta tugas kuliah yang menumpuk untuk segera diselesaikan dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen (Pawicara & Conilie, 2020).

Berbagai macam hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dialihkan secara daring tentu akan menimbulkan kecemasan pada Mahasiswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Karna kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut tentu akan mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian (Fauzi, 2020).

Berdasarkan hasil analisa dari 5 artikel peneliti dapat menyimpulkan bahwa seluruh penelitian pembelajaran daring dilakukan dengan berbagai platform atau media untuk berkomunikasi dengan mahasiswa. Paling sering adalah menggunakan aplikasi dari google seperti google meet atau google classroom. Berdasarkan analisa juga diketahui bahwa media video pembelajaran juga sering digunakan, video pembelajaran dibagikan melalui Youtube. Meski telah disepakati, pembelajaran daring masih menimbulkan kontroversi. Bagi tenaga pengajar, pembelajaran daring hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membuat peserta didik memahami materi pembelajaran secara daring dinilai sulit.

Selain itu, kemampuan teknologi dan ekonomi setiap peserta didik berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran daring. Koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota internet yang mahal menjadi penghambat pembelajaran daring. Namun, pembelajaran harus terus berlanjut.

### **5.3 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19**

Berdasarkan analisa dari lima artikel diketahui bahwa Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa aspek negative dari adanya pembelajaran daring adalah sebagian besar mahasiswa mengalami stress dengan tingkat sedang stress tersebut dapat terjadi akibat aspek kognitif dikarenakan mahasiswa mengalami kebingungan selama pembelajaran daring berlangsung, mahasiswa juga mengalami stress yang diakibatkan aspek afektif karena mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yaitu tugas tugas yang banyak selama pembelajaran daring. Kemudian secara fisiologis mahasiswa juga mengeluhkan kesulitan untuk tidur karena tugas yang banyak dan secara aspek perilaku yang menyebabkan stress diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa menunda mengerjakan tugas yang diberikan. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Aspek positif pada penelitian ini adalah mahasiswa merasakan pembelajaran daring jauh lebih mudah karena dapat dilakukan dari rumah. Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui aspek negatif pembelajaran daring adalah sebagian besar responden mengalami stress sedang.

Mahasiswa mengalami stress akademik tingkat sedang hal tersebut diakibatkan oleh academic stressor yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian.

Selain itu berdasarkan analisa dari artikel diketahui bahwa mahasiswa melakukan pembelajaran secara online melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Aspek positif dari pembelajaran daring adalah dapat belajar dimana saja dengan menggunakan berbagai platform oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring

Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berdasarkan hasil analisa diketahui tingkat stress mahasiswa normal tetapi sebagian mahasiswa mengalami stress ringan. Responden penelitian melakukan pembelajaran daring menggunakan platform Google Classroom dan dilengkapi dengan video pembelajaran yang diunggah pada channel Youtube pada mata kuliah statistik bisnis aspek negatif pembelajaran daring walaupun demikian ternyata stress yang dialami mahasiswa dapat terjadi karena beberapa faktor termasuk mata kuliah yang dipelajari, mata kuliah statistik mengharuskan mahasiswa untuk berpikir kritis dalam menyelesaikan persoalan bisnis dengan menerapkan konsep-konsep statistika sehingga hal tersebut mengakibatkan mahasiswa menghadapi stress akademik.

Selanjutnya Aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik yang diakibatkan oleh adanya perubahan metode belajar dari luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan) dimana aspek positif dari perubahan metode adalah memudahkan akses perkuliahan dari mana saja pada penelitian ini diketahui pembelajaran daring dilakukan dalam beberapa media.

Sebagian besar dilakukan dengan menggunakan grup WhatsApp, selain itu juga menggunakan grup telegram, zoom, google meet, google classroom dan media lain. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online.

Aspek negatif pembelajaran daring dapat terjadi dari banyaknya tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stress dengan kehidupan akademiknya.

Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sehingga terjadi stress akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020). Kemudian Tingkat stress mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa aspek positif dan negatif pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 diketahui bahwa aspek negatif pembelajaran daring terjadi dilihat dari sebagian besar mahasiswa mengalami stress tingkat sedang mahasiswa mengalami stress

karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu terbatas perubahan kebiasaan pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi social dengan mahasiswa lain serta kesulitan berkoordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara kelompok responden pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan, hal tersebut juga menjadi salah satu alasan bertambahnya stressor pada mahasiswa karena kurikulum mahasiswa keperawatan merupakan gabungan antara praktik dan pengetahuan sehingga mahasiswa harus memiliki kompetensi yang tinggi dalam menguasai kedua hal tersebut (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020).

Stress akademik disebabkan oleh tekanan akademis meningkat, sistem pendidikan, dan tugas berlebihan yang mana mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi. Pada hakikatnya, kata *stress* merujuk pada sebuah keadaan atau kondisi seseorang yang sedang mengalami tuntutan emosi yang berlebihan dan adanya suatu keadaan yang dapat mengakibatkan munculnya suatu gejala, seperti depresi, adanya kelelahan kronis yang dialami, mudah emosi, marah, dan selalu gelisah (Sagita, Daharnis, & Syahnar, 2017). Masalah yang dihadapi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 merupakan permasalahan yang diakibatkan oleh tuntutan akademi yang berkaitan dengan model belajar secara daring.

Proses belajar menggunakan media online akan membuat mahasiswa lebih lelah karena hal tersebut berkaitan dengan metode belajar yang monoton sehingga membuat mahasiswa lebih sering merasa bosan (Syofian, 2020). Perasaan bosan muncul akibat mahasiswa tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan guru maupun teman mereka, sehingga komunikasi yang berlangsung tidak bersifat

dua arah hal tersebut diperparah lagi dengan durasi menatap layar laptop dan hp yang cukup lama (Grubic, Badovinac, & Johri, 2020). Dimana normalnya perkuliahan 1 SKS berlangsung selama 40 menit. Jika mata kuliah yang dilakukan lebih dari 1 SKS maka mahasiswa akan semakin merasa bosan ditambah lagi dengan metode atau cara perkuliahan yang digunakan tidak menarik.

Selain itu stress akademik selama pembelajaran daring dapat berlangsung akibat komunikasi yang berlangsung tidak secara 2 arah jadi pemberi informasi tidak bisa mengevaluasi secara langsung bagaimana tingkat pemahaman si penerima informasi (Maharani, 2017). Selama pembelajaran dialihkan secara daring, mahasiswa dituntut untuk harus serba bisa dalam menyesuaikan diri selama pembelajaran daring, yang mana mahasiswa harus bisa cepat, tanggap dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dengan memanfaatkan berbagai *platform* pembelajaran (Rosali, 2020). Tidak dapat dipungkiri bahwa akan terjadi juga beberapa hambatan pada mahasiswa selama proses perkuliahan berlangsung yang dilakukan secara daring.

Hambatan tersebut diantaranya terkendala akibat sinyal, kuota internet menjadi boros, adanya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, kurangnya pemahaman dalam menggunakan platform pembelajaran, serta tugas kuliah yang menumpuk untuk segera diselesaikan dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen (Pawicara & Conilie, 2020). Berbagai macam hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dialihkan secara daring tentu akan menimbulkan kecemasan pada Mahasiswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Karna kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan

distorsi persepsi. Distorsi tersebut tentu akan mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Beberapa studi yang dilakukan menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki rentang stress berat dikarenakan pengaruh manajemen waktu yang kurang baik. Sebagian mahasiswa mengalami stress sangat berat karena tidak memiliki kemampuan memajemen diri sehingga menimbulkan beberapa keluhan dari fisik, perilaku maupun Fisiologis seperti mudah sakit, pusing, melakukan penundaan penyelesaian tugas dan adanya gangguan tidur (Sekar, Ananda, & Apsar, 2020).

Berdasarkan analisa dari lima artikel peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Tingkat stress dapat terjadi karena selama pembelajaran daring banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen.

Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan

penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya. Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sehingga terjadi stress akademik.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dari beberapa artikel tentang tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemic COVID-19 dapat disimpulkan:

##### **6.1.1 Karakteristik Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19**

Karakteristik stress berdasarkan hasil analisa diketahui sebagian besar disebabkan oleh faktor eksternal yaitu adanya perubahan metode pembelajaran dari sebelum pandemi pembelajaran dilakukan secara langsung atau luring dan saat terjadi pandemi metode pembelajaran diubah menjadi metode daring. Hal tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa sehingga melalui penelitian diketahui bahwa keempat artikel menyebutkan bahwa permasalahan tingkat stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 berada pada stress sedang dimana pada tingkat stress itu mahasiswa cenderung lebih mudah untuk menjadi marah dan emosi, serta tidak stabil dalam mengatur emosinya hal tersebut disebabkan oleh banyaknya stressor yang dihadapi pada saat pandemi berlangsung seperti perubahan metode belajar dan masih banyak lagi lainnya.

##### **6.1.2 Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19**

Pembelajaran daring dilakukan dengan berbagai platform atau media untuk berkomunikasi dengan mahasiswa. Paling sering adalah menggunakan aplikasi dari google seperti google meet atau google classroom. Meski telah disepakati, pembelajaran daring masih menimbulkan dilema. Kemampuan teknologi dan ekonomi setiap peserta didik berbeda-beda. Tidak semua peserta

didik memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran daring. Koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota internet yang mahal menjadi penghambat pembelajaran daring. Namun, pembelajaran harus terus berlanjut.

### **6.1.3 Aspek Positif dan Negatif Pembelajaran Daring Mahasiswa Selama Pada Masa Pandemi COVID-19**

Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Tingkat stress dapat terjadi karena selama pembelajaran daring banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan

## **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan literature review dapat menambah pengetahuan terkait tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa

pandemi COVID-19 serta dapat diaplikasikan pada saat melakukan asuhan keperawatan pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil *literature review* ini dapat menambah bahan referensi bagi institusi pendidikan mengenai tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi serta para pengajar dapat mencari cara untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat atau mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring dapat memahami masalah yang disebabkan tentang pembelajaran daring yang mereka alami

## DAFTAR PUSTAKA

- Adareth, T. (2019). Pengaruh Stress Akademik dengan Pemberian Terapi Musik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Journal UMPO*, 1. Retrieved from <http://eprints.umpo.ac.id/>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020, Mei 1). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-150. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28-34.
- CDC. (2020). "2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Summary". United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Retrieved Desember 15, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/infection-control.html>
- Donsu, J. D. (2017, Agustus 1). Hubungan stress dengan beban kerja pada pekerja di pabrik kerupuk. *Jurnal Poltekkes Yogyakarta*.
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). (2021, Juni 4). *Symptoms and signs Clinical Characteristics of COVID-19*. Retrieved from European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC): <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/latest-evidence/clinical>
- Fauziyyah , R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2).
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020, Desember 2). Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*(12), 985-992.
- Fruehwirth, J. C. (2020). First year college students seem to be struggling with social isolation and adapting to distance learning. *UNC-Chapel Hill Department of Economics* .
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Zhiyue, L., . . . Lv. (2021). Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 7-10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.032>
- Gandhi , R. T., Lynch, J. B., & Del , R. C. (2020). Mild or Moderate COVID-19. *The New England Journal of Medicine*, 383(18), 1757-1766. doi:[doi:10.1056/NEJMcp2009249](https://doi.org/10.1056/NEJMcp2009249)

- Gao, Z., Xu, Y., Sun, C., Wang, X., Guo, Y., Qiu S, & Ma, K. (2020, May 15). A Systematic Review of Asymptomatic Infections with COVID-19. *Journal of Microbiology, Immunology, and Infection*. doi:DOI: 10.1016/j.jmii.2020.05.001
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020, Maret 1). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. doi:https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804
- Hayek, S. E., Cheaito, M. A., Nofal, M., Abdelrahman, D., Adra, A., Shalim, S. A., . . . Al. (2020, April 9). Geriatric Mental Health and COVID-. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1058-1069. doi:https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.009
- Livina, P., Mubin, M. F., & Bastomi, Y. (2020, Mei). Tugas Pembelajaran Penyebab Stress Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiw*, 3(2).
- Mac George, Samter, & Gilli. (2018). Stress in the college student. *Pshysicology Journal*, 1, 22-34.
- Manea, L., Gilbody, S., & McMillian, D. (2021, Februari 21). Optimal cut-off score for diagnosing depression with the Patient Health Questionnaire (PHQ-9): a meta-analysis. *cmaj journal*. doi:https://doi.org/10.1503/cmaj.110829
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020, September 1). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, XIV(1), 17-30.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020, September). Analisis Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, XIV(1), 17-30.
- Niazkar, H. R., Zibae, B., Nasimi, A., Bahri, N., Reza, & Ali. (2020, Juni 1). The neurological manifestations of COVID-19: a review article. *Neurological Science*, 1667-1671.
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021, April 1). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi COVID-19. (A. D. Anggraeni, Ed.) *Journal Learning and Instructional Studies*, 17-25. doi:https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3
- Plummer, F., Manea, L., Trepel, D., McMillian, D., Dominic, & Laura. (2016). Screening for anxiety disorders with the GAD-7 and GAD-2: a systematic review and diagnostic metaanalysis. *General Hospital Psychiatry*. doi:https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2015.11.005

- Priyoto. (2014). *Masalah Kesehatan Mental Stress*. Jakarta : Salemba Medika .
- Siswanto. (2007). *Hubungan Stress dengan Pengalaman Hidup Seseorang*. Surabaya: Surabaya Cetak.
- Sukma, S. (2018). Faktor Resiko Stress Beban Kerja. *Journal Poltekes Jogja*.
- Wiersinga , W. J., Rhodes, A., Cheng , A. C., Peacock, S. J., Prescott, H. C., WJ, . . . A C. (2020). . "Pathophysiology, Transmission, Diagnosis, and Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review". *JAMA*, 782-793. doi: doi:10.1001/jama.2020.12839
- World Federation for Mental Health (WFMH). (2020, May 15). Mental Health and Covid 19.
- Yulianto, E., Cahyani, P. D., & Silvianita, S. (2020). Perbandingan Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pada Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 3(2), 31-41.
- Zhou, P., Yang, X.-L., Wang, X.-G., Hu, B., Zhang, L., Zhang, W., . . . Shi, Z.-L. (2020, February 3). A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *579(7798)*, 270-273. doi:10.1038/s41586-020-2012-7

## LAMPIRAN

## Lampiran 1

**PENYUSUNAN SKRIPSI**

Kegiatan	Agustus	Septemb er	Oktober	Novemb er	Desemb er	Januari	Februari	Maret	April	Mei
Pengajuan Judul dan Pembimbing	■									
Penyusunan Proposal		■	■	■	■					
Sidang Proposal					■					
Penyusunan Hasil dan Pembahasan						■				
Sidang Akhir Skripsi							■	■	■	■

## Lampiran Artikel



Volume 1 Number 1, April (2021)

## Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19

Author(s): Iqtina Sabnaha Oktariani, Rahmi Sofah, &amp; Rani Mega Putri

Editor: Anastasia Dewi Anggraeni

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jlis.idcounselor.com/index.php/jlis/about/submissions>**Article History**

Received: 1/14/2021

Revised: 3/20/2021

Accepted: 4/8/2021

**How to cite this article (APA)**

Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>**SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE**

Southeast Asia Mental Health and Counseling Association (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Southeast Asia Mental Health and Counseling Association. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Southeast Asia Mental Health and Counseling Association shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Journal of Learning and Instructional Studies is published by Southeast Asia Mental Health and Counseling Association comply with the Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing at all stages of the publication process. Journal of Learning and Instructional Studies also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright by Oktariani, et al (2021)

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct



## Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19

Iqtina Sabnaha Oktariani, Rahmi Sofah, & Rani Mega Putri\*

Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia.

**Abstract:** Academic institutions, both from the primary education level to higher education, have been temporarily closed due to the spread of the Corona Virus 2019 (Covid-19). The purpose of this study was to determine the level of academic stress during online learning in the Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University. Seventy guidance and counseling students were involved in this study. We used Academic Stress questionnaires during online learning to collect data and disseminate it via google form and analyzed descriptively quantitatively. The results of the study showed that the Academic stress of guidance and counseling students of FKIP Sriwijaya University was in the high category 15.71%, the medium category 65.71%, and the low category 18.57%. Referring to the findings of this study, it can be concluded that the Palembang-Indralaya Class Guidance and Counseling students class 2018, 2019, 2020 experience moderate academic stress.

**Key Words:** Academic Stress; Online Learning; Covid-19; University

**Abstrak:** Institusi pendidikan baik itu dari tingkat pendidikan dasar hingga perguruan tinggi terpaksa ditutup untuk sementara waktu karena penyebaran Corona Virus 2019 (Covid-19). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya. Tujuh puluh orang mahasiswa bimbingan dan konseling dilibatkan dalam studi ini. Kami menggunakan menggunakan angket Stress Akademik selama pembelajaran daring untuk mengumpulkan data dan penyebarannya melalui *google form* serta dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa stress Akademik mahasiswa bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya berada pada kategori tinggi 15,71%, kategori sedang 65,71%, dan kategori rendah 18,57%. Mengacu temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Kelas Palembang-Indralaya angkatan 2018, 2019, 2020 mengalami stress akademik dengan kategori sedang.

**Kata Kunci:** Stres akademik; Belajar dalam jaringan; Covid-19; Universitas

---

\* **Corresponding author:** Rani Mega Putri. Universitas Sriwijaya. Jl. Masjid Al Gazali, Bukit Lama, Kec. Ilir Bar. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30128, Indonesia. Email: [rani@konselor.org](mailto:rani@konselor.org)

## PENDAHULUAN

Penyebaran virus corona pertama kali terjadi di kota Wuhan (China) pada akhir tahun 2019 yang membuat masyarakat menjadi panik dan khawatir. Penyebaran virus ini sangat cepat dan menyebar ke seluruh negara di dunia. Virus ini masuk ke Indonesia dengan sangat cepat dan menular dalam kurun waktu yang singkat. Untuk melakukan pencegahan Covid-19 pemerintah Indonesia menerapkan *Social Distancing* serta *physical distancing* dengan tidak melakukan aktivitas di luar rumah. Pemerintah mengeluarkan Surat Edaran yang mendorong seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan di rumah dan bekerja dari rumah. Institusi pendidikan baik itu dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Aktivitas pembelajaran semuanya dilakukan secara jarak jauh atau dalam jaringan (Daring). Selama pembelajaran dialihkan secara daring, mahasiswa dituntut untuk harus serba bisa dalam menyesuaikan diri selama pembelajaran daring, yang mana mahasiswa harus bisa cepat, tanggap dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dengan memanfaatkan berbagai platform pembelajaran (Rosali, 2020).

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan kampus, termasuk pada kampus Universitas Sriwijaya. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan bahkan menunjukkan masih ada ketidakpastian di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital. Penugasan kepada mahasiswa dilakukan melalui berbagai cara, diantaranya dengan memanfaatkan *Whatsapp Group*, *Google Classroom*, *Telegram*, maupun *Moodle*. Tidak dapat dipungkiri bahwa akan terjadi juga beberapa hambatan pada mahasiswa selama proses perkuliahan berlangsung yang dilakukan secara daring. Hambatan tersebut diantaranya terkendala akibat sinyal, kuota internet menjadi boros, adanya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, kurangnya pemahaman dalam menggunakan platform pembelajaran, serta tugas kuliah yang menumpuk untuk segera diselesaikan dan kurangnya pemahaman terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen (Anugrahana, 2020; Pawicara & Conilie, 2020). Berbagai macam hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dialihkan secara daring tentu akan menimbulkan kecemasan pada Mahasiswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Karna kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut tentu akan mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian (Fauzi et al., 2020).

Cemas berkepanjangan yang terjadi secara terus menerus tentu akan menyebabkan stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa. Stress Akademik terjadi disebabkan oleh adanya *academic stressor* (Barseli et al., 2020), salah satu penyebab terjadinya pemicu stress yang bermula dari suatu proses pembelajaran seperti adanya suatu tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), lamanya belajar, banyaknya ragam tugas yang harus dikerjakan, adanya rasa cemas dalam menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester, mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, adaptasi dengan keadaan baru atau sistem belajar yang baru. Beberapa studi (Hasanah et al., 2020; Yuwono, 2020a) mengkonfirmasi bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki rentang stress berat dikarenakan pengaruh manajemen waktu yang kurang baik. Sebagian mahasiswa mengalami stress sangat berat karena tidak memiliki kemampuan manajemen diri sehingga menimbulkan beberapa keluhan dari fisik, perilaku maupun Fisiologis seperti mudah sakit, pusing, melakukan penundaan penyelesaian tugas dan adanya gangguan tidur (Barseli et al., 2020; Sekar et al., 2020). Cemas berkepanjangan dan terjadi secara terus menerus tentu dapat menyebabkan stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adanya tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa tentu dapat menjadi bagian dari stress yang dialami oleh mahasiswa.

Stress merupakan salah satu reaksi atau suatu respon psikologis manusia agar dihadapkan pada hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Akibat dari adanya tuntutan akademik yang banyak, terjadilah stress akademik yang disebabkan oleh adanya *academic stressor* (Soto-Rubio et al., 2020; Yuwono, 2020b). *Academic stressor* adalah salah satu penyebab pemicu stress yang bermula dari suatu proses pembelajaran seperti pengaturan waktu yang berantakan, manajemen diri yang kurang tepat, adanya gangguan hubungan interpersonal, dan adanya konflik dengan teman, dosen, pacar maupun keluarga.

Stress adalah salah satu reaksi atau suatu respon psikologis individu saat dihadapkan pada suatu hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dilewati dan dihadapi (Hasanah et al., 2020). Pada hakikatnya, kata *stress* merujuk pada sebuah keadaan atau kondisi seseorang yang sedang mengalami tuntutan emosi yang berlebihan dan adanya suatu keadaan yang dapat mengakibatkan munculnya suatu gejala, seperti depresi, adanya kelelahan kronis yang dialami, mudah emosi, marah, dan selalu gelisah (Sagita et al., 2017). Stress juga merupakan suatu respon dari individu terhadap suatu kejadian yang dapat memicu timbulnya stress yang tidak dapat dihadapi oleh individu tersebut (Jam et al., 2011). Selain itu juga stress merupakan suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai suatu hal yang dapat membebani dirinya dan tentunya sangat melampaui kemampuan seseorang individu tersebut. *American Accreditation Health Care Commission* menyatakan definisi tentang stress adalah sebagai suatu bentuk respon terhadap situasi atau faktor yang dapat menimbulkan suatu emosi negatif atau adanya perubahan fisik dan terjadinya kombinasi dari perubahan fisik dan emosi (Agustiningih, 2019). Stress juga sering kali muncul karena adanya suatu tekanan yang menunjukkan adanya suatu persaingan akademik yang semakin meningkat yang dapat disebut sebagai stress Akademik (Barseli et al., 2020).

Stress akademik merupakan suatu persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, reaksi perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya suatu tuntutan perkuliahan atau akademik. Stress akademik dapat terjadi karena adanya suatu tuntutan akademik, kesulitan dalam mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi (Boyras & Legros, 2020). Stress akademik adalah suatu kondisi yang sulit dihadapi oleh seorang individu dan terjadi baik itu di lingkungan sekolah maupun pendidikan. Stress akademik adalah suatu persepsi yang dimiliki oleh seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana mereka memberikan reaksi terhadap *stressor* tersebut yang terdiri dari beberapa reaksi diantaranya reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif (Kountul et al., 2019; Moh, 2020). Stress akademik adalah suatu kondisi yang berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya pada pengalaman belajar yang dimiliki oleh individu. Menurut Fink (Harahap et al., 2020) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stress akademik yaitu Faktor Biologis dan Lingkungan.

Rasmun (Hutagalung, 2019; Ifdil & Ardi, 2013; Sekar et al., 2020), menyatakan bahwa stress terbagi menjadi tiga tingkatan yakni 1) Stress ringan, yakni pada tahap ini stress sering kali terjadi dalam kehidupan seorang individu dan stress pada tahap ini hanya berlangsung dalam beberapa jam saja. Selain itu juga stress ringan ini tidak berpengaruh terhadap aspek fisiologis yang dimiliki oleh individu. Stress ringan juga biasanya hanya dirasakan oleh setiap individu, contohnya seperti mudah lupa (menurunnya daya ingat), ketiduran, atau dikritik. Dalam tahap ini juga situasi ini tidak akan menimbulkan suatu penyakit, apabila tidak terjadi secara terus-menerus; 2) Stress sedang, yakni pada tahap ini biasanya stress dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan. Stress ini tentu sudah berdampak pada fisik individu dan psikologisnya. Misalnya seperti adanya kesepakatan yang belum selesai, memiliki beban kerja yang berlebihan, atau ada anggota keluarga yang

pergi dalam jangka waktu yang lama; 3) Stress berat, yakni sering disebut sebagai stress kronis yang tentunya dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun. Misalnya stressor yang dapat menimbulkan stress berat yakni adanya hubungan yang kurang harmonis, kesulitan dalam hal finansial, dan adanya penyakit fisik yang lama.

Pada saat mengalami gejala-gejala terjadi stress sering kali terjadi tanpa disadari dikarenakan perjalanan awal terjadinya stress timbul secara lambat. Stress akan bisa dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan tentunya akan dapat mengganggu dan menghambat di lingkungan tempat individu melakukan aktivitas khususnya dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran merupakan suatu aktivitas untuk menyampaikan sebuah informasi dari pengajar kepada pelajar. Pembelajaran merupakan sesuatu yang dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan dalam suatu interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan pelajar (mahasiswa). Pembelajaran adalah suatu bentuk pemberian pembelajaran kepada mahasiswa dengan menggunakan suatu asas didalam pendidikan maupun menggunakan teori belajar sebagai bentuk penentu keberhasilan dalam pendidikan.

Pembelajaran daring sudah sangat dikenal dikalangan masyarakat pada umumnya dengan istilah pembelajaran online (*online learning*). Istilah lain pembelajaran daring ini juga disebut sebagai pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran daring adalah suatu pembelajaran yang berlangsung dengan menggunakan sistem jaringan dimana ada interaksi antara pengajar dan yang akan diajar dengan melalui sistem tidak tatap muka secara langsung melainkan menggunakan media Isman. pembelajaran daring (*learning*) dapat dipahami sebagai salah satu bentuk pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pihak kampus maupun sekolah yang mana pendidik dan pelajarnya berada di tempat lokasi yang terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif agar bisa menghubungkan keduanya dan terdapat berbagai sumber daya yang diperlukan didalamnya.

Pembelajaran daring adalah suatu media pembelajaran yang mampu mempertemukan mahasiswa dengan dosen untuk melakukan interaksi dalam pembelajaran dengan bantuan media internet (Indrayana & Sadikin, 2020; Sadikin & Hamidah, 2020). Beberapa cara dalam pelaksanaan pembelajaran daring dengan memerlukan suatu dukungan perangkat-perangkat *mobile* seperti *smartphone (android)*, laptop, komputer, tablet, serta *iphone* yang dapat dipergunakan untuk bisa mengakses informasi dimana saja dan dapat dilakukan kapan saja. Dengan adanya pembelajaran daring tentu dapat mendorong mahasiswa untuk dapat memperoleh hal-hal baru dalam proses belajar, seperti dalam teknik interaksi dalam proses pembelajaran serta dapat menggunakan berbagai media pembelajaran yang memiliki beraneka ragam. Dan mahasiswa tentu dapat secara otomatis bukan hanya mendapatkan materi yang diberikan oleh dosen, melainkan mahasiswa tentu akan bisa mempelajari cara penggunaan media pembelajaran itu sendiri. Dengan menggunakan sistem pembelajaran secara daring ini tentu akan menimbulkan berbagai kendala atau masalah yang akan dihadapi baik itu mahasiswa maupun pihak dosen, misalnya materi pembelajaran yang sebelumnya belum selesai disampaikan kemudian pendidik mengganti dengan tugas yang lain, dan terjadinya keluhan-keluhan pada mahasiswa karna terlalu banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan. Kendala lain yang tentunya dapat terjadi yakni semua sistem pembelajaran daring pasti tidaklah berjalan mulus-mulus saja melainkan pasti akan mengalami kendala dalam jaringan internet dan bahkan susah untuk mengakses internet didaerah plosok, masih terbatasnya yang memiliki laptop atau komputer, banyaknya tugas yang diberikan, kurang memahami materi yang dijelaskan, memiliki penyesuaian yang kurang baik terhadap pembelajaran daring.

Dampak yang akan terjadi dalam penerapan sistem pembelajaran daring. Pada saat pandemi Covid-19 Ini para dosen dan mahasiswa tentu harus melakukan seluruh sistem pembelajaran untuk dialihkan semuanya dirumah. mahasiswa yang memiliki fasilitas internet

maupun perangkat yang kurang memadai tapi memiliki pengetahuan yang baik justru mendapatkan nilai yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki fasilitas internet dan perangkat yang mendukung tapi memiliki pengetahuan biasa-biasa saja justru mendapatkan nilai yang baik. Hal ini justru dapat memicu patahnya semangat mahasiswa yang bisa dan mampu untuk menguasai banyak keterampilan ditahun ini tetapi justru tidak memperoleh penilaian yang semestinya karna kurang dukungan internet dan perangkat yang memadai. Stress akademik tentu dapat terjadi bagi setiap mahasiswa selama pembelajaran dialihkan secara daring di tengah pandemi Covid-19.

Berdasarkan berbagai literatur yang mengenai penyebab stress akademik pada mahasiswa, maka dari itu penelitian ini juga ingin melihat tingkat stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di periode pandemi Covid-19. Pengelolaan stress yang baik, sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa Bimbingan dan Konseling dikarenakan agar bisa menghadapi tuntutan-tuntutan selama pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19 dengan baik dan agar tidak terjadi stress pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya pada periode Pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini melibatkan 70 mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang diambil secara *random sampling*. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data penelitian. Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan data yang efisien yang bertujuan agar peneliti bisa mengetahui pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa dengan pasti variabel yang akan diukur dan tau apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2014). Maka dari itu peneliti menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan Kuesioner (Angket) mengenai stress akademik. Teknik analisis data deskriptif ialah teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul, serta disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram, perhitungan rata-rata, standar deviasi dan perhitungan persentase.

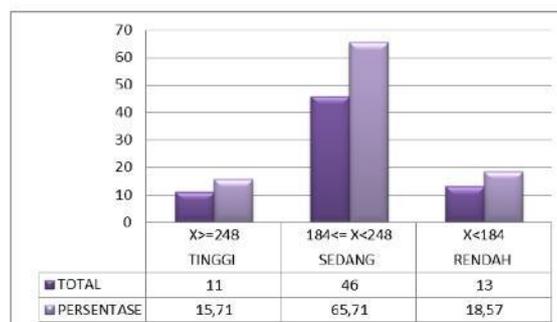
## HASIL

Sebelum melakukan perhitungan menggunakan persentase, terlebih dahulu akan mencari perhitungan rata-rata skor kelompok terlebih dahulu untuk mendistribusikan data yang digunakan dengan berdasarkan 3 kategori sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pesentase Kategori Stress Akademik Mahasiswa

Komponen	Mahasiswa BK Kelas Palembang dan Indralaya	Mahasiswa BK Kelas Palembang dan Indralaya			
		Kognitif	Afektif	Fisiologis	Perilaku
Skor Tertinggi	270	120	68	48	49
Skor Terendah	113	47	35	16	15
Skor Rata-rata	21.60	89.44	55.45	34.01	37.11
Standar Deviasi	32	15.08	7.93	6.51	6.44
Varian	10.21	22.72	62.94	42.42	41.49

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa program studi bimbingan dan konseling mengalami stress akademik dalam kategori sedang, untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 Grafik Kategori Stress Akademik Mahasiswa

Gambar 1 menunjukkan bahwa keseluruhan bahwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling kelas Palembang-Indralaya angkatan 2018, 2019, 2020 termasuk dalam kategori stress akademik sedang; dengan jumlah 46 mahasiswa (65,71%). Temuan ini menunjukkan bahwa pada tingkat stress akademik dengan kategori sedang perlu dilakukan antisipasi. Menurut *Psychology Foundation of Australia* pada kondisi stress akademik dengan kategori sedang mahasiswa cenderung akan menjadi mudah marah, dan tidak fokus sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh Mahasiswa (Humphrey, 2003).

## PEMBAHASAN

Mahasiswa akan menjadi pusing dan melakukan penundaan penyelesaian tugas dan mengalami gangguan pada pola tidur, (Yuwono, 2020b). Selain itu juga stressor sedang akan menimbulkan gejala seperti mudah marah, bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah dan cemas, mudah tersinggung dan gelisah (Humphrey, 2003). Mahasiswa yang termasuk kategori sedang ini menunjukkan bahwa individu akan mengalami kondisi yang lebih fokus terhadap hal-hal yang tidak penting dan mengesampingkan hal yang akan dapat mempersempit lahan persepsinya (Muhaimin, 2018:8). Namun kemungkinan stress sedang ini akan berubah menjadi stress tinggi apabila individu tidak dapat mengelola dan mengatur dirinya dengan baik selama proses pembelajaran daring. Stress akademik sedang dengan jumlah banyak atau terjadi secara terus-menerus akan meningkatkan resiko penyakit pada Mahasiswa.

Berdasarkan dari data yang didapatkan yakni sebanyak 11 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling kelas Palembang-Indralaya angkatan 2018, 2019, 2020 yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 15,71% yang mana menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kurang baik dalam mengelola dan mengontrol emosi selama pembelajaran daring, memiliki kemampuan yang rendah. Pada mahasiswa yang terkategori mengalami stress akademik yang tinggi ini juga, individu memiliki kemampuan yang sangat menurun dan memiliki kecenderungan dalam memusatkan perhatian pada hal lain yang bukan berkaitan dengan pembelajaran. Dan hal ini juga menunjukkan bahwa tingkat stress tinggi maupun sedang dapat menghambat proses pembelajaran. Yang tentunya akan

Stress ringan atau rendah ini tidak membahayakan, justru sebaliknya diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar. Seseorang yang menilai suatu stress sebagai

tantangan (*Challenge*) tentu akan memiliki semangat yang tinggi, dikarenakan merasa tertantang berarti merasa positif terhadap tuntutan yang sedang dihadapi.

Aspek stress akademik selama pembelajaran daring pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling kelas Palembang-Indralaya angkatan 2018, 2019, 2020 selama Pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa Mahasiswa berada pada aspek kognitif dengan persentase 65,71 atau 46 Mahasiswa pada kategori sedang. Yang mana stress akademik mahasiswa dipengaruhi oleh salah satu aspek kognitif pada indikator yang memiliki persentase lebih tinggi dari indikator aspek kognitif lainnya yakni mengalami kebingungan dengan persentase yakni 21,93%. Yang artinya dalam Hal ini menunjukkan bahwa pemicu terjadinya stress akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling kelas Palembang-Indralaya yakni disebabkan oleh rata-rata mahasiswa mengalami kebingungan selama pembelajaran daring. Terjadinya keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan adanya kebingungan selama pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19.

### SIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Kelas Palembang-Indralaya angkatan 2018, 2019, 2020 mengalami stress akademik dengan kategori sedang. Penyebab mahasiswa mengalami stress akademik dengan kategori sedang ini yakni yang pertama dominan dipengaruhi oleh aspek kognitif yaitu mahasiswa mengalami kebingungan selama pembelajaran daring, yang kedua dominan dipengaruhi oleh aspek afektif dengan kategori sedang hal ini menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan diri yang buruk terhadap tuntutan akademik, yang ketiga dominan dipengaruhi oleh aspek Fisiologis dengan kategori sedang yakni mengalami kesulitan untuk tidur, dan yang dominan terakhir yakni dipengaruhi oleh aspek perilaku dengan kategori sedang melakukan penundaan pekerjaan terhadap tuntutan akademik selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis mengucapkan terima kasih atas kesempatan dan kesediaan waktu serta kepercayaan yang diberikan oleh Universitas Sriwijaya terutama Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan penelitian ini.

### References

- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Boyratz, G., & Legros, D. N. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) and Traumatic Stress: Probable Risk Factors and Correlates of Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 503–522. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1763556>

- Fauzi, A., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., & Km, J. A. Y. (2020). Tingkat Stress Mahasiswa Dengan Tugas Yang Diberikan. *Https://Psyarxiv.Com/T3K97/*, 1–7. <https://psyarxiv.com/t3k97/>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
- Humphrey, J. H. (2003). *Stress Education for College Students*. New York: Novinka Books.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 1(2).
- Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Indrayana, B., & Sadikin, A. (2020). Ilmiah 2020. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 0(1), 46–55. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/9847>
- Jam, F. A., Khan, T. I., Zaidi, B. H., & Muzaffar, S. M. (2011). Political skills moderates the relationship between perception of organizational politics and job outcomes. *Journal of Educational and Social Research*, 1(4), 57–70.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Sebaya, P. T. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kemas*, 7(5).
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
- Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid -19 Di. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, 1(1), 21–30. [https://www.researchgate.net/publication/340917125\\_Kendala\\_Pelaksanaan\\_Pembelajaran\\_Jarak\\_Jauh\\_PJJ\\_dalam\\_Masa\\_Pandemi/stats](https://www.researchgate.net/publication/340917125_Kendala_Pelaksanaan_Pembelajaran_Jarak_Jauh_PJJ_dalam_Masa_Pandemi/stats)
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19*. 7(2), 248–256.
- Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M. D. C., & Prado-Gascó, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217998>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Belajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yuwono, S. D. (2020a). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.
- Yuwono, S. D. (2020b). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.

## Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19

Ade Chita Putri Harahap<sup>1)</sup>, Dinda Permatasari Harahap<sup>2)</sup>, Samsul Rivai Harahap<sup>3)</sup>.

<sup>1)</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia.

<sup>2)</sup>Universitas Medan Area, Indonesia.

<sup>3)</sup>SMA Negeri 1 Sidamanik

\*Korespondensi: [adechitaharahap@uinsu.ac.id](mailto:adechitaharahap@uinsu.ac.id)

### Abstract

*The variety of stressors in lectures online for a pandemic COVID-19 as an internet connection is not tasty, complete the task that much in a short time, to respond to instructions quickly, as well as the need to adapt rapidly to the situation of learning from home is a condition that can cause stress on students. Ideally, the learning process carried out remotely can enhance the learning process. This change will certainly not be easy for students, including students. This study aims to determine the level of academic stress on students. This research uses a descriptive quantitative approach. The sample of this research is 300 students. Data were analyzed using descriptive formulas. Data collection is done using a Likert type scale that has been tested for validity and reliability. Based on data analysis, the results show that, on average, students experience stress in the medium category.*

**Keywords:** Academic Stress; College Students; COVID-19.

### Abstrak

Bervariasinya stresor dalam perkuliahan daring selama pandemic covid-19 seperti koneksi internet yang kurang baik, menyelesaikan tugas yang banyak dalam waktu yang cepat, merespon instruksi dengan cepat, serta perlu beradaptasi cepat dengan situasi belajar dari rumah merupakan kondisi yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Idealnya, Proses pembelajaran dilakukan secara jarak jauh dapat mempermudah proses pembelajaran. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel berjumlah 300 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan rumus deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala berjenis Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Stres Akademik; Mahasiswa; COVID-19.

**How To Cite :** Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R., (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.



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. ©2020 by author

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang pertama kali muncul di Wuhan, China pada akhir tahun 2019 membuat masyarakat dunia khawatir. Diketahui bahwa penyebaran COVID-19 ke negara lain sangat cepat dan semakin meluas. Banyak masyarakat dunia yang terpapar dan terinfeksi

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan | Vol. 3 No. 1 Maret 2020

COVID-19. Hal ini membuat pemerintahan dari berbagai negara melakukan lock down. Lock down adalah kondisi dimana seluruh aktifitas yang ada dihentikan untuk sementara agar penyebaran virus corona dapat diminimalisir. Sehingga pada akhirnya setiap negara memberlakukan *stay at home* (tetap berada di rumah) bagi seluruh masyarakat.

Ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis agar menghindari penularan virus ini. Pemerintah mengambil kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk melakukan physical distancing. Hal ini juga diperkuat dengan data jumlah Orang Dengan Pantauan dan Pasien Dalam Pantauan yang jumlahnya semakin meningkat setiap hari. Hingga bulan April 2020, jumlah PDP sebanyak 10.482 dan ODP sebanyak 139.137. Pada 13 April 2020, Presiden Indonesia mengeluarkan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional.

Negara Indonesia juga melakukan *lock down* dengan memberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar). Pemerintah melalui surat edarannya juga memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan di rumah (sekolah dari rumah/daring) dan bekerja dari rumah (WFH). Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat dari COVID-19. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai *platform* dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring.

Kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres. Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, dkk, 2017). Alvin (dalam Eryanti, 2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada diri mahasiswa yang disebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik.

Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor* (Sayekti dalam Barseli, 2017). *Academic stressor* merupakan yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, dkk, 2017). Barseli, dkk., (2017) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Oon (2007) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang secara terus menerus menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami penurunan daya tahan tubuh. Hasil penelitian Siregar dan Putri (2019) menjelaskan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh *Self-Efficacy* dengan korelasi negative. Hasil penelitian Liu (2011) mendapatkan hasil bahwa 90% subjek penelitian mengajlami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, serta keyakinan dan kemauan belajar. Sagita (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya.

Hasil penelitian terakhir dari Sagita (2017) menggambarkan bahwa stres akademik mahasiswa BK FIP UNP tergolong masih pada kategori rendah. Berdasarkan berbagai literatur mengenai penyebab stres akademik pada mahasiswa, penelitian ini juga ingin melihat gambaran stres akademik selama masa pembelajaran jarak jauh di tengah-tengah pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan mahasiswa perlu melakukan penyesuaian dengan kondisi baru di tengah-tengah pandemi.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Lehman (dalam Yusuf, 2014) penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta dan sifat tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan sebanyak 300 orang yang pengambilan sampelnya menggunakan *random sampling*. Pada penelitian ini alat yang digunakan adalah kuesioner skala stres akademik yang penulis susun untuk digunakan sebagai alat ukur. Alat ukur stres akademik ini menggunakan skala *Likert*. Penelitian ini menggunakan format deskriptif survei yang memungkinkan peneliti untuk melakukan generalisasi suatu variabel tertentu pada populasi yang besar (Bungin, 2005). Gambaran stres akademik tersebut akan menjelaskan secara menyeluruh aspek-aspek dari stres akademik dalam bentuk presentase. Skala stres akademik terdiri dari 22 item pernyataan mengenai kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa selama perkuliahan jarak jauh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dianalisis menggunakan bantuan software SPSS. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap stres akademik mahasiswa UINSU diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Stres Akademik

Variabel	N	Minimal	Maksimal	Mean	Deviasi Standar
Stres akademik	300	22	20	74,83	14,831

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata variabel stres akademik diperoleh nilai sebesar 74,83 dan memiliki deviasi standar sebesar 14,831. Peneliti melakukan kategorisasi terhadap skor total yang diperoleh responden dengan menggunakan rumus berikut:

Tabel 2. Menentukan Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Kategori	Rumus	Hasil Kategorisasi
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 60$
Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$60 \leq X \leq 90$
Tinggi	$M + 1SD$	$X > 90$

Berdasarkan rumus tersebut, data kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi yang frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Frekuensi dan Persentase Stres Akademik**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	39	13
Sedang	225	75
Rendah	36	12
Total	300	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 300 orang mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian, terdapat sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah. Tingkat presentasi stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 1. Persentase Tingkat Stres Akademik**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa Hal ini bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi COVID-19.

## REFERENSI

- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Bungin, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Eryanti, F. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 medan. *Jurnal USU*, 7 (06): 145-162.
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31(1), 27– 35.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Oon, A.N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan | Vol. 3 No. 1 Maret 2020

Sagita, dkk. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1 (02): 37-72.

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.

*Hutomo Atman Maulana, Rosada Dwi Iswari: Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi*

---

## **ANALISIS TINGKAT STRES MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING PADA MATA KULIAH STATISTIK BISNIS DI PENDIDIKAN VOKASI**

**Hutomo Atman Maulana<sup>1</sup>, Rosada Dwi Iswari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Administrasi Bisnis Internasional, Politeknik Negeri Bengkalis, email:  
hutomomaulana@polbeng.ac.id

<sup>2</sup>Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, email:  
rd.iswari@fk.unsri.ac.id

### **ABSTRACT**

*This study aimed to analyze undergraduate student's stress level due to online learning of statistics for business course at vocational education during the corona virus pandemic (COVID-19). This research was a qualitative descriptive study. The population in this study was all of the students of the Applied Undergraduate Program Department of International Business Administration of Politeknik Negeri Bengkalis. The samples were taken by using purposive sampling techniques that only focused on students who were taking statistics for business course since enacted online learning due to the COVID-19 pandemic. The data was collected by using online questionnaires and in -depth interviews with the students to get more detailed information. The data analysis technique used in this study was a qualitative analysis consisting of data collection, data reduction, data presentation, and conclusion. The result showed that online learning of statistics for business course caused 3% of the student having stress level in extremely severe categories, 13% in severe categories, 8% in moderate categories, 24% in mild categories, and 52% in normal categories. The stress level experienced by student were influenced by the gender, while the age of the students under range of 17 -20 years old did not affect stress levels.*

**Keywords:** *undergraduate student's stress level, online learning, vocational education.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah di pendidikan vokasi yang dilakukan selama masa pandemi virus corona (COVID-19). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program sarjana terapan Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bengkalis. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang hanya berfokus pada mahasiswa yang mendapatkan pembelajaran daring pada mata kuliah statistik bisnis sejak diberlakukannya pembelajaran daring karena pandemi COVID-19. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner secara daring dan wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih

mendetail. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif yang terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis mengakibatkan 3% mahasiswa memiliki tingkat stres kategori sangat berat, 13% kategori berat, 8% kategori sedang, 24% kategori ringan, dan 52% dalam kategori normal. Tingkat stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa, sedangkan usia mahasiswa dengan rentang usia 17-20 tahun tidak mempengaruhi tingkat stres.

**Kata Kunci:** tingkat stres mahasiswa, pembelajaran daring, pendidikan vokasi.

## **PENDAHULUAN**

Pada masa penyebaran virus corona (COVID-19) yang terjadi saat ini ternyata menimbulkan dampak tersendiri pada sektor pendidikan di Indonesia. Penyebaran COVID-19 yang begitu cepat menciptakan kekhawatiran bagi Pemerintah, khususnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, kalangan orang tua dan peserta didik, serta para tenaga pengajar, yaitu dengan keluarnya Surat Edaran Dirjen Dikti Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di Perguruan Tinggi. Hal inilah yang kemudian membuat sejumlah perguruan tinggi harus menghentikan proses kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas dan menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran secara daring dianggap menjadi solusi terbaik terhadap kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi COVID-19. Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) merupakan penerapan dari pendidikan jarak jauh. Pembelajaran dengan cara ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran daring akan memberikan kesempatan peserta didik untuk tetap dapat mengikuti suatu pelajaran atau mata kuliah tertentu tanpa adanya batasan jarak dan waktu.

Meski telah disepakati, pembelajaran daring masih menimbulkan kontroversi. Bagi tenaga pengajar, pembelajaran daring hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membuat peserta didik memahami materi pembelajaran secara daring dinilai sulit. Selain itu, kemampuan teknologi dan ekonomi setiap peserta didik berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran daring. Koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota

internet yang mahal menjadi penghambat pembelajaran daring. Namun, pembelajaran harus terus berlanjut. Setiap penyelenggara pendidikan memiliki kebijakan masing-masing dalam menyikapi aturan ini. Beberapa institusi pendidikan tinggi memberikan subsidi kuota internet kepada mahasiswa demi terselenggaranya pembelajaran daring.

Meski terdapat beberapa institusi pendidikan tinggi di Indonesia yang sudah siap melakukan pembelajaran daring, hadirnya COVID-19 menunjukkan institusi pendidikan tinggi yang tidak siap dalam menerapkan sistem pembelajaran daring jumlahnya lebih banyak. Misalnya, pemanfaatan teknologi pembelajaran daring masih didominasi oleh universitas di kota besar karena kapasitas finansial dan ketersediaan sistem pembelajaran digital (*e-learning*) yang lebih baik dibandingkan kampus kecil di daerah *rural*. Selain itu, tidak sedikit jumlah pendidik yang masih kesulitan menggunakan teknologi pembelajaran daring baik itu menggunakan *e-learning* atau pun platform lain dari pihak ketiga seperti Zoom, Google Classroom, dan CloudX. Hal ini membuat pembelajaran daring berlangsung hanya memberikan tugas secara jarak jauh tanpa ada umpan balik maupun interaksi dengan peserta didik. Sehingga jika dilakukan secara terus-menerus dapat mengakibatkan meningkatnya tingkat stres peserta didik.

Beberapa penelitian terkait dengan pembelajaran daring telah banyak dilakukan. Tantri (2018) melakukan penelitian terhadap kehadiran sosial dalam pembelajaran daring berdasarkan sudut pandang pembelajar pendidikan terbuka dan jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring memiliki dampak positif terhadap aspek keterhubungan, aspek pembelajaran, dan aspek sosial (*socio-emotional*). Khusniyah dan Hakim (2019) melakukan penelitian terhadap efektivitas pembelajaran berbasis daring dengan memanfaatkan penggunaan *web blog* terhadap kemampuan mahasiswa dalam memahami teks berbahasa Inggris. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan kemampuan pemahaman mahasiswa. Selain itu, pembelajaran daring dengan *web blog* tersebut memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan membaca bahasa Inggris mahasiswa. Kuntarto (2017) melakukan penelitian terhadap keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan bahasa Indonesia dengan menggunakan teknik *Online Interactive Learning Model (OILM)*. Hasil penelitian menunjukkan model pembelajaran ini mampu meningkatkan

penyerapan materi kuliah oleh mahasiswa dengan peningkatan mencapai lebih dari 81%. Rusdiana dan Nugroho (2020) melakukan penelitian terhadap respon mahasiswa pada pembelajaran daring mata kuliah pengantar hukum Indonesia dengan menggunakan *e-learning* VINESA UNESA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa saat mengikuti perkuliahan daring sebesar 71% dan efektivitas perkuliahan sebesar 76,4%. Mustofa, dkk. (2019) melakukan penelitian terhadap formulasi model perkuliahan daring dengan memanfaatkan situs resmi pemerintah sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem kuliah daring memiliki kontribusi positif untuk mendorong disparitas kualitas perguruan tinggi di Indonesia. Maulana dan Hamidi (2020) telah melakukan penelitian terhadap persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah praktik di pendidikan vokasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memberikan persepsi positif untuk aspek proses belajar, kapabilitas dosen, dan sarana dan prasarana. Mustakim (2020) telah melakukan penelitian terkait efektivitas pembelajaran daring pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri Wajo pada mata pelajaran matematika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23% peserta didik menilai pembelajaran matematika secara *online* sangat efektif, 46,7% menilai efektif, 20% menilai biasa saja, dan 10% menilai tidak efektif.

Penelitian terdahulu semuanya berfokus pada dampak pembelajaran daring terhadap efektivitas pembelajaran, sedangkan penelitian terkait dampak pembelajaran daring terhadap psikologis mahasiswa masih belum dilakukan. Kemudian di masa pandemi COVID-19, tidak hanya satu atau dua mata kuliah yang dilaksanakan secara daring, tetapi semua mata kuliah harus dilaksanakan secara daring. Terlebih pada mata kuliah statistik bisnis, mengharuskan mahasiswa untuk berpikir kritis dalam menyelesaikan persoalan bisnis dengan menerapkan konsep-konsep statistika. Hal ini akan sangat sulit bagi mahasiswa tanpa adanya bimbingan secara langsung oleh dosen pengampu mata kuliah. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah statistik bisnis di pendidikan vokasi pada masa pandemi COVID-19. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga pendidik dalam merancang pembelajaran daring.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Sarjana Terapan Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bengkalis. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang hanya berfokus pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Statistik Bisnis. Mahasiswa mendapatkan pembelajaran daring untuk mata kuliah statistika bisnis dimulai pada tanggal 27 Maret – 12 Juni 2020 yang dilakukan untuk menghindari penyebaran COVID-19. Perkuliahan daring dimulai pada pertemuan ke-6 hingga pertemuan ke-14 dengan menggunakan platform Google Classroom dan dilengkapi dengan video pembelajaran yang di unggah pada YouTube.

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang diisi secara daring oleh mahasiswa di akhir pertemuan ke-14 dengan menggunakan Google Form. Kuesioner yang digunakan mengadaptasi Instrumen DASS 42 yang dikeluarkan oleh Psychology Foundation of Australia dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Damanik (2006), Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji pada dua kelompok yang saling independen dengan total sampel 144 orang, dan dinyatakan valid dengan validitas terendah adalah 0,3532, sedangkan nilai Reliabilitasnya adalah 0,9483 (Damanik, 2011). Kemudian dipilih item pernyataan yang sesuai untuk mengukur tingkat stres, yaitu pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Sehingga total item pernyataan untuk mengukur tingkat stres adalah 14 item. Responden diminta untuk memberikan responnya dengan menggunakan skala likert, yaitu: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali. Selain itu juga digunakan wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih mendetail.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif yang terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Interpretasi tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini mengacu pada standar pengukuran DASS, seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Interpretasi instrumen DASS 42

Kategori	Stres
Normal	0 - 14
Ringan	15 - 18
Sedang	19 - 25
Berat	26 - 33
Sangat berat	34 +

Sumber: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis dilakukan menggunakan platform Google Classroom dengan kode nty3j7j yang dilakukan mulai pertemuan ke-6 hingga pertemuan ke-14. Setelah pertemuan ke-14 mahasiswa diminta mengisi kuesioner secara daring. Adapun identitas responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Identitas Responden

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	14
Perempuan	51	86
<b>Usia</b>		
17	4	7
18	14	23
19	36	60
20	6	10

Sumber: data olahan 2020

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa responden terdiri atas 9 orang laki-laki dengan proporsi 14% dan 51 orang perempuan dengan proporsi 86%. Responden berusia di antara 17 – 20 tahun dengan proporsi 7% berusia 17 tahun, 23% berusia 18 tahun, 60% berusia 19 tahun, dan 10% berusia 20 tahun. Adapun tingkat kehadiran mahasiswa dan materi pada pembelajaran daring ditunjukkan pada Tabel 3.

*Hutomo Atman Maulana, Rosada Dwi Iswari: Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi*

Tabel 3. Materi Perkuliahan dan Tingkat Kehadiran Mahasiswa

Pertemuan Ke-	Materi Perkuliahan	Kehadiran*		Total (%)
		Hadir (%)	Tidak Hadir (%)	
6	Discrete Random Variables:	61 (100)	0 (0)	61 (100)
7	Review (All problem from week 1-6)	61 (100)	0 (0)	61 (100)
8	Continuous Probability Distribution	61 (100)	0 (0)	61 (100)
9	Hypothesis Tests 1: 1. Developing Null and Alternative Hypotheses 2. Type I and Type II Errors 3. Population Mean : $\sigma$ Known	61 (100)	0 (0)	61 (100)
10	Hypothesis Tests 1: 4. Population Mean: $\sigma$ Unknown	61 (100)	0 (0)	61 (100)
11	Hypothesis Tests 2: 1. Population Mean: Matched Pairs	61 (100)	0 (0)	61 (100)
12	Hypothesis Tests 2: 2. Population Mean: Independent Samples	61 (100)	0 (0)	61 (100)
13	Simple Linier Regression: 1. Types of regression models 2. Determining the simple linier regression equation	61 (100)	0 (0)	61 (100)
14	Review (All problem from week 8-13)	61 (100)	0 (0)	61 (100)

Sumber: \*Biro Administrasi Akademik, 2020

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa tingkat kehadiran mahasiswa pada pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis adalah 100%. Setelah pertemuan ke-14 mahasiswa diminta mengisi kuesioner secara daring yang merupakan mahasiswa Jurusan Administrasi Niaga dari Program Studi Sarjana Terapan Administrasi Bisnis Internasional (ABI) semester II (dua) Kelas A dan B. Selanjutnya responden mengisi kuesioner Instrumen DASS 42 terdiri atas 42 pernyataan. Namun yang digunakan untuk mengukur tingkat stres

hanya terdiri atas 14 pernyataan. Setiap butir pernyataan menggunakan skala ordinal berupa skala *likert*, yaitu: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali. Hasil kuesioner dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Pengisian Kuesioner Tingkat Stres oleh Responden

No.	Pernyataan	0		1		2		3	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	12	20	34	56	13	22	1	2
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	20	33	30	50	7	12	3	5
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.	14	23	23	39	15	25	8	13
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	12	20	29	48	15	25	4	7
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.	15	25	31	51	10	17	4	7
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan	11	18	29	49	15	25	5	8
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	21	35	23	39	11	18	5	8
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.	14	23	31	52	6	10	9	15
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	14	23	25	42	14	23	7	12
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	15	25	24	40	12	20	9	15
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	18	30	26	44	11	18	5	8
12	Saya sedang merasa gelisah.	32	53	17	29	8	13	3	5
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	24	40	22	37	11	18	3	5
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	31	52	20	33	6	10	3	5

Sumber: Data olahan, 2020

Berdasarkan 14 pernyataan tersebut, mahasiswa dikelompokkan menurut tingkat stres berdasarkan interpretasi instrumen DASS 42 ke dalam lima

*Hutomo Atman Maulana, Rosada Dwi Iswari: Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi*

kategori, yaitu: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil interpretasi tingkat mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Interpretasi Tingkat Stres Responden

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Normal	31	52
Ringan	14	24
Sedang	5	8
Berat	8	13
Sangat Berat	2	3
TOTAL	60	100

Sumber: Data olahan SPSS, 2020

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa setelah mengikuti perkuliahan daring mata kuliah statistik bisnis terlihat bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa masih dalam keadaan normal yaitu sebesar 52%, tingkat stres ringan sebesar 24%, tingkat stres sedang sebesar 8%, tingkat stres berat sebesar 13%, dan tingkat stres sangat berat sebesar 3%. Hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal menunjukkan bahwa mahasiswa tidak terbebani dengan perkuliahan secara daring dikarenakan pembelajaran dilengkapi dengan penjelasan berupa video. Selain itu juga tenggat waktu untuk mengumpulkan tugas yang sudah tepat sehingga mahasiswa tidak merasa tertekan. Hal ini berdasarkan pernyataan Mahasiswa\_26 yang mengatakan bahwa:

“Saya rasa dan saya hadapi saat ini yaitu proses perkuliahan statistik bisnis secara *online* berjalan dengan baik, materi yang saya dapatkan juga lengkap. Sarannya saya rasa semoga dapat belajar statistik seperti kegiatan biasa yaitu secara tatap muka. Amiin”

Mahasiswa\_60 juga mengatakan bahwa:

“Waktu tenggang yang baik untuk menyelesaikan tugas yang diberikan sangat baik dan lancar dalam melakukan perkuliahan daring”.

Selain itu juga ternyata mahasiswa dengan tingkat stres normal juga mengalami beberapa kendala dalam mengikuti pembelajaran daring, yaitu belum terbiasa dengan sistem daring. Hal ini berdasarkan pernyataan

Mahasiswa\_18 yang mengatakan bahwa:

“Jujur kalau saya sangat kurang paham kalau menggunakan *online* karena bagi saya statistik lumayan susah tapi dengan dibantu teman dan ada video sedikit membantu saya”.

Kemudian hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami sedikit stres karena adanya perubahan kebiasaan pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi sosial dengan mahasiswa yang lain. Hal ini berdasarkan pernyataan Mahasiswa\_9 yang mengatakan bahwa:

“Menurut saya ini terjadi karena hanya perubahan kebiasaan yang terjadi pada mahasiswa. Awalnya mungkin disambut dengan baik karena menjadi sesuatu yang berbeda, namun setelah dijalankan justru membuat para mahasiswa kembali jenuh dengan rutinitas yang harus dilakukan setiap hari tersebut secara daring dan sendirian”.

Selanjutnya hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres karena fasilitas pendukung pembelajaran yang dimiliki oleh mahasiswa tidak mendukung pembelajaran daring sehingga kegiatan pembelajaran tidak dapat terselenggara dengan baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mahasiswa\_23 yang mengatakan bahwa:

“Kuliah *online* memang bagus saat seperti ini, tetapi juga mengakibatkan masalah ketika fasilitas pendukung tidak ada”.

Hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres karena kesulitan dalam memahami materi perkuliahan secara daring. Hal ini berdasarkan pernyataan Mahasiswa\_29 yang mengatakan bahwa:

“Secara daring ini saya banyak kurang paham pak”.

Kemudian hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres sangat berat menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres karena kesulitan dalam memahami materi. Kesulitan yang dialami bukan dikarenakan pembelajaran daring yang dilakukan. Hal ini berdasarkan pernyataan Mahasiswa\_51.

Selye (1975) mengatakan bahwa respon tubuh terhadap stres adalah bersifat universal, tanpa melihat stres yang dialami secara eksternal atau internal. Respon ini dikenal sebagai Sindrom Adaptasi Umum (GAS). Model GAS terbagi menjadi tiga fase, yaitu fase alarm, fase resistansi, dan fase kelelahan. Fase alarm dapat terjadi di awal pengumuman penghentian pembelajaran tatap muka dan dilanjutkan dengan pembelajaran daring yang dimulai pada pertemuan ke-6. Pada fase ini mahasiswa mulai mengetahui adanya *stressor* berupa untuk mengikuti pembelajaran daring harus memiliki perangkat pendukung yang memadai, seperti laptop atau *smartphone* dan paket data untuk dapat mengikuti pembelajaran. Fase tersebut berlanjut ke fase resistensi seiring dengan pembelajaran daring yang dilakukan. Melalui pembelajaran daring mahasiswa dituntut untuk belajar secara mandiri dan sendiri, sehingga aspek sosial menghilang dari proses pembelajaran. Pada pembelajaran tatap muka mahasiswa dapat berinteraksi sosial dengan rekan mahasiswa dan dapat berinteraksi langsung dengan dosen pengampu mata kuliah. Namun hal ini tidak dapat dirasakan oleh mahasiswa pada pembelajaran daring. Seiring berjalannya waktu mahasiswa beradaptasi dengan berbagai mekanisme sehingga tingkat hormon terkait stres berangsur normal. Hal inilah yang memungkinkan 52% tingkat stres mahasiswa berada pada kategori normal. Namun bagi mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring akan menyebabkan tingkat hormon terkait stres akan meningkat seiring dengan pelaksanaan pembelajaran daring. Sehingga hal inilah yang memungkinkan 48% tingkat stres mahasiswa berada pada kategori di atas normal.

#### **Tingkat Stres Mahasiswa berdasarkan Jenis Kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres berdasarkan jenis kelamin mahasiswa semester II Program Studi Administrasi Bisnis Internasional Politeknik Negeri Bengkalis untuk mahasiswa laki-laki sebesar 56% pada kategori normal, 22% pada kategori ringan, dan 22% pada kategori sangat berat. Sedangkan mahasiswa perempuan sebesar 51% pada kategori normal, 23% pada kategori ringan, 10% pada kategori sedang, dan 16% pada kategori berat. Adapun distribusi tingkat stres mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis kelamin		<i>p-value</i>
	Laki-laki (%)	Perempuan (%)	
Normal	5 (56)	26 (51)	
Ringan	2 (22)	12 (23)	
Sedang	0 (0)	5 (10)	0,008*
Berat	0 (0)	8 (16)	
Sangat Berat	2 (22)	0 (0)	
TOTAL	9 (100)	51 (100)	

\*Uji Chi-Square

Sumber: Data olahan SPSS, 2020

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh *p-value* sebesar 0,008 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap tingkat stres mahasiswa dengan taraf signifikansi  $\alpha$  sebesar 5%. Pada penelitian ini terlihat bahwa jumlah persentase mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat stres di atas normal lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa pada pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa. Charbonneau (2009) melakukan penelitian terhadap 315 remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

#### Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres berdasarkan usia mahasiswa semester II Program Studi Administrasi Bisnis Internasional Politeknik Negeri Bengkalis untuk mahasiswa berusia 17 tahun sekitar 75% memiliki tingkat stres di atas normal, usia 18 tahun sebanyak 43%, usia 19 tahun sebanyak 47%, dan usia 20 tahun sebanyak 50%. Adapun distribusi tingkat stres mahasiswa berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 7.

Hutomo Atman Maulana, Rosada Dwi Iswari: Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi

Tabel 7. Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Usia

Kategori	Usia (Tahun)				<i>p-value</i>
	17 (%)	18 (%)	19 (%)	20 (%)	
Normal	1 (25)	8 (57)	19 (53)	3 (50)	0,921*
Ringan	2 (50)	2 (14)	8 (22)	2 (33)	
Sedang	0 (0)	2 (14)	3 (8)	0 (0)	
Berat	1 (25)	1 (7)	5 (14)	1 (17)	
Sangat Berat	0 (0)	1 (7)	1 (3)	0 (0)	
TOTAL	4 (100)	14 (100)	36 (100)	6 (100)	

\*Uji Chi-Square

Sumber: Data olahan SPSS, 2020

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh *p-value* sebesar 0,921 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh usia terhadap tingkat stres mahasiswa pada rentang usia 17-20 tahun. Sehingga pada penelitian ini tingkat stres mahasiswa pada pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis tidak dipengaruhi oleh usia mahasiswa.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring mata kuliah statistik bisnis mengakibatkan 3% mahasiswa memiliki tingkat stres kategori sangat berat, 13% kategori berat, 8% kategori sedang, 24% kategori ringan, dan 52% dalam kategori normal. Tingkat stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa, sedangkan usia mahasiswa dengan rentang usia 17-20 tahun tidak mempengaruhi tingkat stres. Penelitian ini hanya berfokus pada tingkat stres yang dialami mahasiswa, sedangkan instrumen DASS 42 juga mampu mengukur tingkat depresi dan kecemasan. Oleh karena itu disarankan untuk dilakukan pembahasan lebih lanjut terkait tingkat depresi dan kecemasan mahasiswa. Selain itu juga perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. 2009. Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of youth and adolescence*, 38(8), 1050-1058.
- Damanik, D. E. 2006. Pengujian Realibilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). Faculty of Psychology, University of Indonesia, Indonesia.
- Khusniyah, N., & Hakim, L. 2019. Efektivitas Pembelajaran Berbasis Daring: Sebuah Bukti pada Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Tatsqif*, 17(1), 19-33.
- Kuntarto, E. 2017. Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. 1995. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales 2nd. Ed.* Sydney: Psychology Foundation. ISBN 7334-1423-0.
- Maulana, H. A., & Hamidi, M. 2020. Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 224-231.
- Mustakim, M. 2020. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika. Al asma: *Journal of Islamic Education*, 2(1), 1-12.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. 2019. Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (Studi terhadap Website pditt. belajar. kemdikbud.go.id). *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151-160.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. 2020. Respon pada Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia. *INTEGRALISTIK*, 31(1),1-12
- Selye, H. 1975. *Stress without distress*. NewYork: Signet Books.
- Tantri, N. R. 2018. Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*, 19(1), 19-30.

**Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19****Funsu Andiarna, Estri Kusumawati**Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
email:funsu\_andiarna@uinsby.ac.id**Abstrak****Artikel INFO**Diterima: 11 Feb 2020  
Direvisi : 18 Feb 2020  
Disetujui: 01 Mei 2020DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>

Pandemi covid-19 terjadi hampir diseluruh dunia menyebabkan kegiatan yang melibatkan banyak orang harus dihindari, salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar. Sejak bulan Maret 2020, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan pembelajaran jarak jauh/daring di perguruan tinggi. Hal tersebut dilakukan dalam rangka pencegahan penyebaran covid-19. Proses pembelajaran daring menimbulkan beberapa kendala yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu signal internet yang jelek, tugas yang banyak, kurang fokus dalam mengikuti proses perkuliahan, serta kesulitan tidur sehingga hal tersebut menyebabkan stress akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Jenis penelitian ini *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada April 2020 dengan responden mahasiswa strata satu di pulau jawa dengan jumlah 285 reponden. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan dalam bentuk *google form* tentang informasi pembelajaran daring dan stress akademik. Analisis data yang digunakan uji analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stress akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

**Katakunci:** Pembelajaran daring, stress akademik, pandemi covid-19**Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic****Abstract**

Covid-19 pandemics occur almost all over the world causing activities that involve many people to be avoided, one of which is teaching and learning activities. In Indonesia since March 2020, the learning process at tertiary institutions has changed to online / distance learning. This is to prevent the spread of covid-19. Online learning by students raises several obstacles including poor signals, a lot of assignments, lack of focus, difficulty sleeping so it causes stress on students. This study aims to determine the effect of online learning on student academic stress during the covid-19 pandemic. This type of research is analytic observational with cross sectional approach. This research was conducted in April 2020 with undergraduate students respondents on Java Island with a total of 285 respondents. Retrieval of data using a questionnaire distributed in the form of a google form about online learning information and academic stress. Data analysis used logistic regression analysis test. The results showed that online learning affected academic stress during the co-19 pandemic. Online learning needs to be supported with facilities and infrastructure, readiness and skills of lecturers so that academic stress on students can be avoided.

**Keywords:** Online learning, academic stress, pandemic covid -19

## Pendahuluan

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *coronavirus disease* yang sering disebut covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus covid-19 di dunia terus meningkat, per Juli 2020, jumlah kasus covid-19 mencapai 13.224.909 kasus yang ditemukan di 215 negara dengan jumlah kematian 574.903 (WHO, 2020). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020).

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah. Belajar harus dikerjakan di rumah untuk menghindari kontak fisik antara peserta didik dan pendidik.

Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah. Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu

yang cepat (Nizam, 2020).

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun smartphone yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti whatsapp, telegram, zoom, meets, google classroom (Fitriah, 2020).

Pembelajaran daring pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami et al., 2020). Tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online (Kompas, 2020). Penelitian yang dilakukan Agus menyebutkan bahwa dosen memberikan tugas yang berlebih daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden sepakat bahwa dosen memberikan tugas yang banyak (Watnaya et al., 2020). Beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018).

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Stres saat menjadi atribut kehidupan modern karena stress telah menjadi bagian kehidupan

yang umum dan tidak dapat terelakkan. Stres dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). stress ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmalyah, 2014).

Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stress ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani.

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut dengan stress akademik (Barseli & Ildil, 2017). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian yang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19 (Wang & Zhao, 2020). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-

kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Penelitian Agus menjelaskan, dengan diterapkan sistem pembelajaran daring ditemukan mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Watnaya et al., 2020). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pandemi covid-19 menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang dan 21,3% kecemasan ringan (Cao et al., 2020).

Pada penelitian ini, pembelajaran daring merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya tatap muka langsung antara dosen dan mahasiswa, melainkan secara online dengan menggunakan jaringan internet. Pembelajaran daring memuat berbagai aspek yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai pilihan untuk proses belajar, kesiapan dosen dalam proses penyampaian materi, evaluasi proses belajar mahasiswa dengan berbagai bentuk tugas maupun tes yang diberikan, serta kemandirian mahasiswa dalam menggali pengetahuan dan mengasah kemampuan.

Dari uraian di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik selama pandemi covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar. Aktivitas belajar yang terganggu mempengaruhi hasil belajar, sehingga perlu adanya informasi terkait hal ini sebagai tindak lanjut dari pembelajaran daring.

#### **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Observasional analitik merupakan penelitian yang hasilnya tidak

berhenti pada taraf menguraikan atau pendeskripsian, namun dilanjutkan sampai pada taraf pengambilan simpulan yang berlaku secara umum serta menerangkan hubungan sebab akibat dan sudah ada hipotesis, serta dalam pengambilan keputusan menggunakan uji statistik. Selanjutnya *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

#### Partisipan

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 dengan jumlah responden sebanyak 285 mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi baik PTN maupun dari PTS yang tersebar di Pulau Jawa. Perguruan tinggi tersebut berasal dari Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Yogyakarta, dan Wilayah Jabodetabek.

#### Pengukuran

Pengambilan data pada penelitian ini yaitu pada bulan April 2020. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Kuesioner berisi tentang informasi pembelajaran daring dan stres akademik mahasiswa. Kuesioner tentang stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA).

Pengukuran variabel pembelajaran daring dilakukan dengan mahasiswa mengisi beberapa pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Kuesioner pembelajaran daring berisi misalnya mahasiswa selama pandemi aktif mengikuti perkuliahan dengan sistem pembelajaran daring, jadwal pembelajaran daring sesuai jadwal akademik, kepemilikan akses internet yang memadai, dan lain sebagainya. Pengukuran variabel stres akademik menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA). Beberapa pertanyaan dalam kuesioner ini yaitu misalnya jumlah penugasan yang diberikan dosen terhadap mahasiswa, tuntutan mahasiswa untuk belajar mandiri, evaluasi pembelajaran yang lebih sering dilakukan oleh dosen, dan lain sebagainya.

#### Analisis Data

Variabel dalam penelitian ini meliputi pembelajaran daring sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data yaitu simple random sampling. Pengujian data untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik menggunakan uji analisis regresi logistik dengan *confidence interval* 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

#### Hasil

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Usia Responden**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17	3	1,05
18	44	15,44
19	108	37,89
20	64	22,46
21	38	13,33
22	19	6,67
23	6	2,11
24	3	1,05
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebanyak 108 responden (37,89%) berusia 19 tahun. Kemudian pada urutan kedua sebanyak 22,46% berusia 20 tahun. Menurut WHO, rentang usia remaja (*adolescence*) adalah 10-19 tahun. Sementara dalam program Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun. Berdasarkan kematangan psikologi dan seksual remaja dalam proses tumbuh kembang menuju dewasa, rentang usia 17-20 masuk dalam masa remaja akhir atau remaja lanjut (Marmi, 2014).

**Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring**

Jenis Kelamin	Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)	Total Keseluruhan Responden
Laki-laki	Ringan	4	7	285 Responden: Perempuan 80% Laki-laki 20%
	Berat	53	93	
Total		57	100	
Perempuan	Ringan	9	4	
	Berat	219	96	
Total		228	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 228 responden (80%) berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, lebih dari 90% mengalami stres akademik berat. Perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (93%).

**Tabel 3. Media Pembelajaran Daring**

Media Pembelajaran Daring	Frekuensi	Persentase (%)
Grup <i>Whatsapp</i>	186	65,26
Grup <i>Telegram</i>	0	0
<i>Zoom</i>	23	8,07
<i>Googlemeet</i>	9	3,16
<i>Google Classroom</i>	57	20
Lain-lain	10	3,51
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 3 di atas menjelaskan bahwa media pembelajaran yang paling banyak digunakan dalam proses belajar mengajar selama pandemi covid-19 adalah melalui grup *whatsapp* sebanyak 65,26% (186 responden). Aplikasi *whatsapp* menjadi paling banyak digunakan sebagai media pembelajaran dikarenakan hampir seluruh masyarakat mempunyai aplikasi ini dalam gadgetnya. Selain itu, *whatsapp* dinilai mudah pengoperasiannya dan tidak memerlukan banyak kuota internet.

Tabel 4. Efektifitas Pembelajaran Daring

Efektifitas	Frekuensi	Persentase (%)
Efektif	96	34
Tidak Efektif	189	66
Total	285	100

Sumber: Data Primer, 2020

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa kegiatan pembelajaran secara daring dikatakan tidak efektif sebesar 66% (189 Responden) dan efektif sebesar 34% (96 responden).

Hasil uji analisis statistik regresi logistik, diperoleh nilai  $p$  sebesar 0.023 dimana nilai  $p < 0,05$  yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Pandemi covid-19 menjadikan pembelajaran daring sebagai pilihan untuk mendukung pemerintah dalam menerapkan physical distance untuk mencegah terjadinya kerumunan dalam rangka mencegah penyebaran virus covid-19. Pemanfaatan teknologi informasi melalui penggunaan laptop atau gadget dalam proses pembelajaran daring dimana sebagai alat untuk saling menghubungkan antara mahasiswa dan dosen dalam memenuhi standart pendidikan sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik.

#### Pembahasan

Stres akademik berkaitan dengan kegagalan dalam akademik. Pada awal pandemi covid-19 masuk ke negara Indonesia, dimana anjuran pemerintah mengharuskan seluruh pembelajaran dilaksanakan secara daring untuk mencegah penyebaran virus covid-19. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat

mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa jika pembelajaran tatap muka bisa membuat mahasiswa lebih mudah memahami penjelasan dosen. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa muncul rasa ketakutan akan kemajuan akademiknya. Rasa gagal dalam mencapai target yang diharapkan. Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya. Mahasiswa timbul rasa khawatir dengan nilai hasil akademik, sehingga terjadi stres akademik.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyono yaitu menjelaskan bahwa pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak diberikan kepada mahasiswa, sehingga pembelajaran dinilai kurang efektif (Widiyono, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Firman dan Rahayu menyebutkan pula bahwa perkuliahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga mendapatkan penjelasan

secara verbal mengenai materi kuliah dari dosen seperti dalam perkuliahan tatap muka di kelas. Diskusi dalam forum grup chat tidak mampu memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai materi kuliah yang sedang dibahas (Firman & Rahayu, 2020).

Berdasarkan tabel 2, Jenis kelamin merupakan salah satu faktor pencetus stres akademik (Hafifah et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryama yaitu menyebutkan bahwa variabel jenis kelamin memberikan sumbangan sebesar 1,9% terhadap stres akademik (Maryama, 2015). Penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Berkaitan dengan stres yang terjadi pada laki-laki dan perempuan, laki-laki lebih aktif dan eksploratif dibandingkan perempuan, sehingga perempuan cenderung lebih mudah cemas dan lebih sensitif (Kountul et al., 2018). Mahasiswa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres. Kondisi stres pada perempuan dipengaruhi oleh hormon oksitosin, estrogen, dan hormon seks sebagai faktor pendukung (Potter & Perry, 2005).

Pelaksanaan pembelajaran secara online tidak terlepas dari dukungan beberapa perangkat *mobile*, seperti *smartphone*, laptop, dan tablet yang dalam penggunaannya dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Pemanfaatan teknologi mobile dalam proses pembelajaran daring memberikan kontribusi yang sangat besar di bidang pendidikan untuk mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Terdapat beberapa media yang sering digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran daring dijelaskan pada tabel 3 adalah grup *whatsapp*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiama dkk yaitu memaparkan bahwa sebanyak 98% (dari 194 responden) mahasiswa aktif dalam penggunaan media sosial jenis *whatsapp* (Andiama et al., 2020) (Loviana & Baskara,

2020). Hal ini diperkuat dengan informasi yang disampaikan oleh Rosarita Niken Widiastuti yang merupakan Sekretaris Jenderal Kominfo dalam peluncuran program Edukasi Literasi Privasi dan Keamanan Digital bahwa dari 171 juta pengguna internet di Indonesia, terdapat 83% sebagai pengguna *whatsapp* yang berfungsi sebagai media komunikasi antar masyarakat (Barokah, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Daherri memaparkan bahwa penggunaan *whatsapp* sebagai media pembelajaran daring dinilai kurang efektif karena kurangnya penjelasan yang menyeluruh dari pendidik serta rendahnya aspek psikomotorik dan sikap perilaku selama proses belajar (Daheri et al., 2020). Pembelajaran daring tidak hanya dilakukan melalui media grup *whatsapp*, grup *telegram*, *zoom*, *googlemeet*, dan *google classroom* saja. Namun, pembelajaran online bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti *facebook* dan *instagam* (Kumar & Nanda, 2019).

Efektifitas pembelajaran daring dapat dilihat ditabel 4. Ketidakefektifan pembelajaran daring disebabkan oleh karena mahasiswa merasa pemahaman belajar mandiri dari membaca materi dan penugasan kurang memuaskan dan sulit membuat mahasiswa faham, mahalnya biaya untuk membeli kuota internet, gangguan signal, terdapat kegiatan perkuliahan diluar jam yang seharusnya, dan kesiapan dosen menyiapkan materi dan media dalam pembelajaran daring. Dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa koneksi internet merupakan hal utama dalam proses belajar mengajar secara online dimana jika tidak terdapat koneksi internet yang memadai, tidak terwujud interaksi secara langsung antara peserta didik dan pendidik (Hamdani & Priatna, 2020).

Stres akademik memiliki 2 komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan

reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Menurut Taylor menjelaskan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Selain itu, sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) menjadi aktif dan tubuh mengeluarkan hormon-hormon stres. Dalam jangka panjang, hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga menimbulkan berbagai jenis penyakit. Tidak hanya penyakit fisik namun juga penyakit jiwa (Taylor, 2003). Pada kondisi pandemi covid-19 saat ini, kebutuhan akan menjaga kondisi imun atau kekebalan tubuh sangat diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak terinfeksi oleh virus covid-19.

Stres akademik mengacu pada suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan dalam akademik seseorang yang berasal dari orang tua, guru/dosen, teman sebaya dan anggota keluarga lainnya. Tidak hanya harapan, tetapi juga berasal dari tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan, dan beban pekerjaan rumah/ tugas mandiri (Sarita & Sonia, 2015). Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor fisik, keluarga, sekolah dan sosial. Sebagian stres yang dialami oleh remaja berasal dari lingkungan sekolah/akademik. Tugas yang terlalu banyak, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes/ujian, kurang minatnya terhadap mata kuliah, metode dan media yang digunakan dosen yang tidak memuaskan, serta tuntutan dari orang tua, dosen maupun diri sendiri menjadikan sumber stres akademik (Kai-Wen, 2010). Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Agus dkk, menyebutkan bahwa terdapat 72% responden mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring (Watnaya et al., 2020). Beratnya tugas membuat mahasiswa terbebani sehingga terjadi stres akademik.

Perkuliahan dengan sistem pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan anjuran dari pemerintah melalui surat edaran Kemendikbud Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran virus Covid-19 di perguruan tinggi yang berisi bahwa seluruh perguruan tinggi untuk menyelenggarakan proses pembelajaran jarak jauh dan menyarankan kepada mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing (*stay at home*). Lokasi yang berbeda antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran daring mendukung perilaku *physical distance* yang mana hal ini dianggap sebagai salah satu upaya dalam menekan penyebaran covid-19 (Stein, 2020). Pembelajaran daring adalah interaksi pembelajaran jarak jauh melalui jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas yang dapat dilakukan secara fleksibel (Moore et al., 2011). Terdapat beberapa hal yang harus disiapkan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran yaitu (1) Spirit belajar, yaitu semangat yang tinggi untuk belajar mandiri. Mahasiswa di tuntut untuk menggali pengetahuan dan pemahaman materi secara mandiri. (2) Literacy terhadap teknologi, yaitu penguasaan mahasiswa terhadap teknologi sebagai media mencapai keberhasilan pembelajaran daring/online. (3) Kemampuan berkomunikasi Intrapersonal, yaitu kemampuan yang dibutuhkan mahasiswa dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain sebagai bentuk makhluk sosial meskipun proses pembelajaran daring/online dilaksanakan secara mandiri. (4) Berkolaborasi, yaitu perlunya kolaborasi efektif tidak hanya antara mahasiswa dalam forum kuliah daring, tetapi kolaborasi juga dilakukan dengan dosen dan lingkungan sekitar.

(5) Ketrampilan untuk belajar mandiri, yaitu kemampuan belajar mandiri secara terampil. Mahasiswa selama proses pembelajaran daring/online akan mencari, menemukan dan menyimpulkan materi yang dipelajari secara mandiri (Dabbagh, 2007). Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa aktivitas belajar mengajar secara daring, mahasiswa sudah tidak lagi bersifat pasif dengan hanya menunggu materi dari dosen karena peran dari dosen berubah menjadi fasilitator dan bukan menjadi penentu satu-satunya pengalaman belajar mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

#### Kesimpulan

Pembelajaran daring selama pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri. Kemandirian dan ketrampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Tujuan pendidikan nasional dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran secara daring, namun masih perlu kesiapan dan perbaikan sistem untuk menunjang proses pembelajaran daring agar tidak berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya berpusat pada mahasiswa, namun sarana prasarana dan keterampilan dosen sebagai fasilitator juga sangat diperlukan.

#### Daftar Pustaka

- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.
- Angraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Barokah, D. R. (2019). *Kominfo: 83% Pengguna Internet adalah Pengguna Whatsapp*. Kementerian Komunikasi Dan Informatika.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Dabbagh, N. (2007). The Online Learner: Characteristics and Pedagogical Implications. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 7(3), 217–226.
- Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. (2020). Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 775–783. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.445>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Fitriah, M. (2020). Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American*

- Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Gugus Covid-19. (2020). *Gugus Tugas Covid-19*.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Haffah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Jurnal Nursing News*, 2.
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). EFEKTIFITAS IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN DARING (FULL ONLINE) DIMASA PANDEMI COVID- 19 PADA JENJANG SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SUBANG. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). *Analisis Aktivitas Belajar daring Mahasiswa pada Pandemi Covid-19*. Karya Tulis Ilmiah). UIN Sunan Gunung Djati.
- Kai-Wen, C. (2010). A study of stress sources among college students in Taiwan. *J Acad Business Ethics*, 2.
- Kompas. (2020). *Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah*. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). Differences between m-learning (mobile learning) and e-learning, basic terminology and usage of m-learning in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1925–1930. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social Media in Higher Education: A Framework for Continuous Engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education (IJICTE)*, 15(1). [www.igi-global.com/article/social-media-in-higher-education/217471](http://www.igi-global.com/article/social-media-in-higher-education/217471)
- Kupriyanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Loviana, S., & Baskara, W. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kesiapan Pembelajaran Tadaris Matematika IAIN Metro Lampung. *EPSILON (Jurnal Pendidikan Matematika)*, 2(1), 61–69.
- Marmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Maryama, H. (2015). *Pengaruh Character Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Nizam. (2020). Optimalisasi Pembelajaran Daring untuk merdeka belajar. In *Webinar*.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres

- Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 10.
- Ph, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed., Vol. 1). EGC.
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- Stein, R. A. (2020). COVID-19 and rationally layered social distancing. *International Journal of Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13501>
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. Mc Graw-Hill, Inc.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>

### STRES PEMBELAJARAN ONLINE BERHUBUNGAN DENGAN STRATEGI KOPING MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

Andikawati Fitriasari\*, Yurike Septianingrum, Syiddatul Budury, Khamida Khamida

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Raya Jemursari No.57, Jenmur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota SBY, Jawa Timur, Indonesia 60237

\*andikawati\_f@unusa.ac.id

#### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online. Pembelajaran online adalah pemicu stres bagi siswa. Untuk mengatasi stres, ada dua jenis strategi koping yang efektif, yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan strategi coping pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *perceived stress scale* dan *Coping Strategies Inventory* untuk mengukur strategi koping. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Sampel sebanyak 132 responden dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Uji statistik data penelitian menggunakan Spearman Ranks Test. Hasil uji statistik menunjukkan  $p = 0,001$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan strategi coping pada siswa.

Kata kunci: pembelajaran online; strategi koping; tingkat stres

### ONLINE LEARNING STRESS RELATES TO STUDENT COPING STRATEGIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

#### ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is turning face-to-face learning into online learning. Online learning is a stressor for students. To deal with stress, there are two types an effective coping strategy, namely problem focused coping and emotion focused coping. The purpose of this study was to determine the correlation between stress levels with coping strategies in students. This research is a correlational analytic study through the cross sectional approach. Measuring stress levels using the questionnaire *perceived stress scale* and the *Coping Strategies Inventory* to measure coping strategies. The population in this study was all students of Faculty of Nursing and Midwifery, Nahdlatul Ulama University Surabaya. Sample of 132 respondents was selected using purposive sampling technique. The statistical test of research data used the Spearman Ranks Test. The results of statistical tests showed  $p = 0.001$  ( $p\text{-value} < 0.05$ ), means that there is a correlation between stress levels and coping strategies among students. The results of this study can be used as a basis for online learning and in choosing coping strategies so that they can improve the quality of learning effectively

Keywords: online learning; coping strategy; stress level

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 membawa dampak signifikan dalam proses pembelajaran, termasuk pendidikan tinggi. Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), perguruan tinggi meniadakan kegiatan belajar mengajar di kampus dan mengalihkannya menjadi pembelajaran jarak jauh (daring). Beberapa perguruan tinggi dengan sigap menanggapi instruksi tersebut, salah satunya Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan mengeluarkan surat instruksi tentang pencegahan penyebaran corona virus disease (Covid-19) di lingkungan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Di dalam surat tersebut memuat 10 poin yang salah satunya berupa himbauan untuk mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Setidaknya terdapat 65 perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan pembelajaran dari rumah untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Firman & Rahayu, 2020).

Prinsip yang diterapkan selama masa pandemic yakni menjaga kesehatan dan keselamatan bagi semua warga satuan pendidikan. Agar hak mahasiswa tetap terpenuhi, maka pembelajaran daring sebagai salah satu solusi bentuk pembelajaran. Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) menyatakan jenis interaksi pembelajaran online (daring) adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas (Ali Sadikin, 2020). Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terhadap 237.193 responden dari total jumlah mahasiswa di Indonesia yang mencapai 8.325.013 mahasiswa berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PPDikti) mengatakan 98 persen perguruan tinggi di seluruh Indonesia sudah

melakukan pembelajaran daring (Indonesia, 2020).

Terjadi dilemma yang cukup besar bagi pendidik di institusi Pendidikan dalam menerapkan pembelajaran secara online mulai dari kesiapan tenaga pengajar, perangkat pembelajaran sampai akses internet (Salroni & Nuryuniarti, 2020). Pembelajaran online pada pelaksanaannya membawa perubahan pada mahasiswa. Pembelajaran yang biasanya dilakukan tatap muka secara langsung, beralih menjadi pembelajaran yang menggunakan media-media yang hanya dapat diakses menggunakan internet (Firman & Rahayu, 2020).

Negara Indonesia dengan kepulauan terbesar, ada beberapa wilayah tertentu akses internet masih sulit didapatkan. Ini menjadi hambatan karena pembelajaran daring membutuhkan internet yang stabil. Selain ketersediaan layanan internet, tantangan lain yang harus dihadapi adalah kendala biaya. mahasiswa menyatakan untuk mengikuti pembelajaran secara online, mereka harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota data internet. Perubahan jam perkuliahan yang berlangsung dari pagi hingga malam, beban tugas yang diberikan dosen saat perkuliahan kekuatan sinyal yang hilang timbul terutama yang tinggal di daerah. Hal ini sesuai dengan Publiido et al (2012) menyatakan stress yang dialami mahasiswa berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal berasal dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin berkembang. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Agustiningsih, 2019).

Perubahan pembelajaran ini berdampak pada psikologis mahasiswa seperti menjadi stress selama mengikuti perkuliahan online. Rossiana (2011) menyatakan

bahwa mahasiswa belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan kondisi perkuliahan, terkejut dengan rentang waktu belajar yang panjang dan berbeda, serta belum dapat mengatur waktu belajar (Tuasikal & Retnowati, 2019). Stress yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran. Mengurangi dampak stress mahasiswa dalam perkuliahan daring dilakukan dengan pemilihan strategi koping yang efektif (Hanifah et al., 2020). Strategi koping menunjuk berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain, *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani stress yang dihadapinya dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Terdapat dua jenis umum strategi coping, yaitu *problem solving coping* dimana individu bertindak aktif melakukan alternative penyelesaian masalah dengan menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress dan *emotion focused coping* dimana individu berupaya untuk mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh kondisi yang menyebabkan stress (Agustiniingsih, 2019). Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stress dengan strategi koping mahasiswa keperawatan Unusa dalam melakukan (perkuliahan daring selama pandemic Covid-19.

#### METODE

Penelitian analitik korelasional ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 1 – 15 April 2020. Variabel dalam penelitian ini

adalah tingkat stress dan strategi koping. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Unusa dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini telah lolos uji etik yang dikeluarkan dari UNUSA dengan nomor 256/EC/KEPK/UNUSA/2020.

Kriteria penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu mahasiswa S1 Keperawatan tingkat 2 dan 4 yang aktif dan bersedia menjadi responden dengan jumlah 132 responden. Penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner *perceived stress scale* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan setiap pertanyaan, harus memilih dari alternatif berikut: 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering dengan pengkategorian stress ringan, sedang, dan berat. Kuesioner *Coping Strategies Inventory* yang diadaptasi dari David L Tobin (2001). Strategi koping terdiri dari *Problem Based Coping* dan *Emotional Based Coping*. Uji validitas dan reliabilitas menghasilkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,81. yang terdiri dari 35 pertanyaan. Data di analisis menggunakan uji *Spearman*. Dalam penelitian ini memperhatikan etika penelitian yaitu *Informed Consent*, *Anonymity*, *Confidentiality*, *justice*, *beneficience*, *non maleficience*.

#### HASIL

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 118 orang (89,4%) dan berusia 18-20 tahun sebanyak 76 orang (57,6%).

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=132)

Karakteristik	F (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	14 (10,6)
Perempuan	118 (89,4)
Usia	
Usia 18-20 Tahun	76 (57,6)
Usia 21-23 Tahun	56 (42,4)

Tabel 2.  
Stres Berhubungan dengan Strategi Koping (n=132)

Variabel	Strategi Koping	
	Problem Focused Coping	Emotional Focused Coping
	f (%)	f (%)
Tingkat Stres	Ringan	3 (2,3)
	Sedang	15 (11,4)
	Berat	4 (3)
p-value	0,001	

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stress sedang sebesar 100 orang (75,8%) dengan *problem focused coping* sebesar 110 orang (83,3%)

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden perempuan lebih besar dibanding laki-laki sejumlah 118 orang (89,4%). Hal ini sesuai dengan (Pardamean & Lazuardi, 2019) menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan stress. Mahasiswa perempuan mengalami stress lebih banyak dibanding mahasiswa laki-laki. Pada perempuan, system HPA (Hypothalamic Pituitary Adrenal) Axis akan mensekresikan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) lebih banyak dari laki-laki yang mengakibatkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan yang berdampak pada timbulnya stress. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwartika dkk (2014) menyatakan bahwa tidak ada hubungan jenis kelamin dengan tingkat stress. Karakteristik stressor akademik (jumlah, pola, intensitas) dan kewajiban akademisi

antara mahasiswa laki-laki dan perempuan adalah sama (Suwartika et al., 2014).

Berdasarkan hasil karakteristik responden, jumlah presentase terbanyak diantara responden yaitu pada usia 20 tahun sebanyak 76 orang (57,6%). Pada tingkatan usia yang semakin tinggi, tingkat stress akademik cenderung semakin rendah. Hal ini didukung oleh Stuart dan Laraia (2005) menyatakan usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan dan keterampilan dalam mekanisme koping. Semakin bertambah usia semakin baik kemampuan seseorang dalam mengelola stress (Suwartika et al., 2014). Setiap mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dan dipersepsikan berbeda pula walaupun dengan stressor yang sama, sehingga tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa tergantung dari pengalaman stress akademik individu tersebut.

Pembelajaran daring online memiliki dampak psikologis terhadap mahasiswa (Argaheni, 2020). Berdasarkan tabel 3

menunjukkan tingkat stress yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah tingkat stress sedang sebanyak 100 orang (75,8%). Penelitian Oktaria Sari (2019) menyatakan mahasiswa mengalami stress karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu terbatas (Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, 2020). Kemudian hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang menunjukkan adanya perubahan kebiasaan pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi social dengan mahasiswa lain serta kesulitan berkoordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara kelompok. Kurikulum profesi keperawatan berbeda dengan kurikulum profesi lain, yaitu pada kurikulum perawat merupakan gabungan antara praktek dengan pengetahuan sehingga untuk menjadi mahasiswa yang berkompeten harus menguasai keduanya. Pada pembelajaran daring untuk pemahaman materi pembelajaran secara praktek sulit dipahami dibandingkan dengan saat pembelajaran tatap muka secara langsung.

Rusdiana dan Nugroho (2020) menyebutkan bahwa dukungan perguruan tinggi dan dosen menjadi aspek penting mendukung keberhasilan pembelajaran daring. Dukungan perguruan tinggi dalam menyediakan sarana dan prasarana dan dosen menyiapkan materi sesuai dengan tujuan pembelajaran daring (Iskandar1\*, Syarifah Masthura2, 2020). Selye (1975) menyatakan stress yang dialami secara eksternal atau internal bersifat universal. Respon ini dikenal sebagai Sindrom Adaptasi Umum (GAS). Model GAS terbagi dalam tiga fase, yaitu fase alarm, fase resistansi dan fase kelelahan (Maulana & Iswari, 2020). Fase alarm terjadi di awal pengumuman penghentian pembelajaran tatap muka dan dilanjutkan dengan pembelajaran daring. Pada fase ini mahasiswa mulai mengetahui adanya stressor adanya pembelajaran daring yang harus memiliki perangkat pendukung yang

memadai, seperti laptop atau smartphone dan paket data untuk mengikuti pembelajaran. Pada fase resistensi, pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan sendiri, sehingga aspek social tidak dapat tercapai. Pada pembelajaran tatap muka mahasiswa dapat berinteraksi social dengan rekan dan berinteraksi langsung dengan dosen pengampu mata kuliah sehingga memudahkan koordinasi. Pada mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi pada pembelajaran daring menyebabkan tingkat hormone terkait stress akan meningkat.

Berdasarkan hasil uji Spearman diperoleh *p-value* sebesar 0,001 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat stress mahasiswa dengan pemilihan strategi koping. Menurut Yildiz et al (2014) menyatakan menghadapi stress diperlukan koping. Koping aktif (koping yang berorientasi terhadap masalah) berfungsi untuk mengubah atau mengatur situasi yang menyebabkan stress sedangkan koping pasif (koping yang berorientasi terhadap emosi) adalah respon emosi untuk menghadapi stressor (Agustiningsih, 2019). Berdasarkan Tabel 4 mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 110 orang (83,3%). Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan strategi koping yang berfokus pada masalah cenderung lebih dominan ketika seseorang merasa bahwa bisa melakukan sesuatu yang membangun (Raudha & Tahlil, 2016). Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah (Tri Semaraputri & Rustika, 2018). Mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring dalam mengurangi stres yang dialami dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau tidur. Ketika mengalami masalah sinyal, mahasiswa akan mengikuti pembelajaran dengan mencari tempat yang mempunyai akses

jaringan internet lebih kuat. Sedangkan strategi koping dengan *emotional focused coping* lebih mendominasi ketika seseorang merasa bahwa stressor merupakan sesuatu yang harus dipikul. Pada penelitian ini mahasiswa yang menggunakan *Emotional Focused Coping* sebanyak 22 orang (16,7%). Mahasiswa yang memilih *emotional focused coping* mengatasi stres dengan mengatur emosi yang dirasakannya, sebaliknya jika menurunnya stres pada pembelajaran daring maka akan diikuti juga dengan menurunnya coping stress pada mahasiswa. Mahasiswa akan mengubah cara pandangnya terhadap stress yang dialami saat pembelajaran daring, yang awalnya pembelajaran daring terasa membosankan dengan *emotional focused coping* mahasiswa mengubah sudut pandangnya dari yang membosankan menjadi membiasakan dengan sesuatu yang menyenangkan.

Kenyataannya individu menggunakan kedua strategi coping tersebut dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal. Individu yang hanya menyelesaikan sumber masalah namun dengan mengorbankan perasaan, tidak dikatakan efektif dalam penanggulangannya. Demikian juga apabila individu berhasil meredakan ketegangan emosinya namun tidak menyelesaikan sumber masalahnya. Untuk mencapai strategi coping yang efektif diperlukan penggunaan kedua fungsi strategi penanggulangan stres tersebut.

#### SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stress responden berada pada kategori stress sedang. Sedangkan untuk strategi koping dalam mengatasi stress yang paling dominan digunakan adalah strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh interpretasi, ada korelasi antara tingkat stress dengan strategi koping dalam

melakukan pembelajaran daring dengan *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan izin dalam penelitian ini, tak lupa juga kami ucapkan bagi seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Ali Sadikin, A. H. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.17509/t.v6i2.20887>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis 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>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).

- <http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/4829>
- Indonesia, C. (2020). 98 Persen Kampus PJJ Daring, Kemdikbud Klaim Mahasiswa Siap. In *Cnnindonesia.Com*.  
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200903012249-20-542198/98-persen-kampus-pjj-daring-kemdikbud-klaim-mahasiswa-siap>
- Iskandar1\*, Syarifah Masthura2, C. O. (2020). Penerapan Sistem Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8848(2), 323–332.<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikas>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.  
<http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. *Khazanah Pendidikan*, 14(1).  
<http://www.jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/khazanah/article/download/8479/3391>
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(1), 68.  
<https://doi.org/10.19166/nc.v7i1.222>
- 6
- Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stres dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan the stress and coping strategy of in nursing students. *Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*, 1–7.  
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKKept/article/view/1533>
- Sahroni, O., & Nuryuniarti, R. (2020). Respon Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Pancasila ( Studi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Tahun 2020 ). *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 8(3), 37–41.  
<https://doi.org/10.37081/ed.v8i3.1894>
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.  
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35.  
<https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p04>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan

Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>