

**HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN TINGKAT
STRES DI ERA *COVID-19* PADA MAHASISWA
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



**Oleh :
Dendy Harda Maulana
NIM. 17010175**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER
2021.**

**HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN TINGKAT
STRES DI ERA *COVID-19* PADA MAHASISWA
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar S1 Ilmu Keperawatan



Oleh :
Dendy Harda Maulana
NIM. 17010175

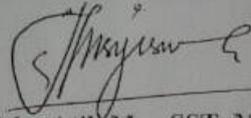
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

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

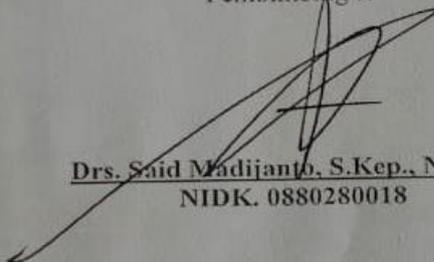
Jember, 30 Juli 2021

Pembimbing I



Syiska Atik M., SST, M.Keb
NIDN 4017047801

Pembimbing II



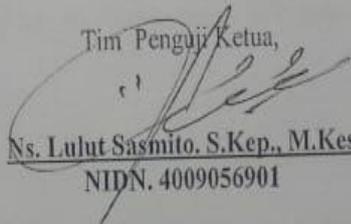
Drs. Said Madijanto, S.Kep., Ns., MM
NIDK. 0880280018

HALAMAN PENGESAHAN

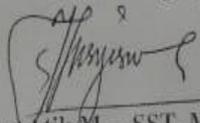
Tugas Akhir yang berjudul *Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa* telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 30 Juli 2021
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas dr. Soebandi Jember

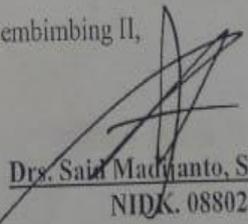
Tim Penguji Ketua,


Ns. Lulut Sasmito, S.Kep., M.Kes
NIDN. 4009056901

Pembimbing I,


Sviska Atik Wl., SST, M.Keb
NIDN 4017047801

Pembimbing II,


Drs. Said Mulyanto, S.Kep., Ns., MM
NIDK. 0880280018

Mengesahkan,


Rektor Universitas dr. Soebandi Jember,

Drs. Said Mulyanto, S.Kep., Ns., MM
NIDK. 0880280018

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Pembelajaran Daring dengan Tingkat Stres di Era Covia-19 pada Mahasiswa : *Literature review*” adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.

Nama : Dendy Harda Maulana

NIM : 17010175

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

Apabila kemudian hari ditemukan kecurangan dalam penyusunan skripsi Ini, saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya, sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.



Jember, 30 Juli 2021

Dendy Harda Maulana

NIM. 17010105

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir.

Karya ilmiah ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak saya Suharto dan ibu saya Hamidah, kakak saya Dimas Gufron A'sidiq dan adik saya Dita Fitria Amelia, serta tunangan saya Diah Inneke Putri yang telah memberikan kasih sayang penuh, support, doa dan biaya sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan.
2. Sahabat, Intan S, Zhenvio, Anisa, Megy, Kana, Dian, Bella Nur yang senantiasa memberi support, motivasi, tempat berdiskusi dan berkeluh kesah dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. Seluruh teman-teman kelas 2017-C Program Ilmu Keperawatan UNIVERSITAS dr. Soebandi Jember.

SKRIPSI

**HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN TINGKAT STRES DI ERA
COVID-19 PADA MAHASISWA : *LITERATURE REVIEW***

Oleh:

Dendy Harda Maulana

NIM. 17010175

Pembimbing

Dosen Pembimbing 1 : Syiska Atik M, ., SST, M.Keb

Dosen Pembimbing 2 : Drs. Said Madijanto, S.Kep., Ns., MM

MOTTO

*ALLAH tidak akan membebani seorang hambanya melainkan sesuai
kesanggupannya*

(Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286)

*“Barang siapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, Allah akan
memudahkan baginya jalan ke surga”*

(H.R Imam Muslim)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan proposal *literature review* ini dapat terselesaikan. Tugas akhir *Literature review* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan UNIVERSITAS dr.Soebandi dengan judul “*HUBUNGAN PEMBELAJARAN DARING DENGAN TINGKAT STRES DI ERA COVID-19 PADA MAHASISWA*”.

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 Ketua Universitas dr.Soebandi Jember sekaligus selaku pembimbing II.
2. Ns. Irwina Angelia Silvanasari,S.Kep., M. Kep. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr.Soebandi.
3. Ns. Lulut Sasmito. S.Kep., M.Kes selaku ketua tim penguji.
4. Ibu Syska Atik M, ., SST, M.Keb selaku pembimbing I.

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

Jember, 30 Juli 2021

Dendy Harda Maulana
17010175

ABSTRAK

M. Harda, Dendy, * Atik, Syiska, ** Madijanto, Said, *** 2021. **Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa.** *Literature Review*. Program Studi Ilmu Keperawatan UNIVERSITAS dr. Soebandi Jember.

Pendahuluan: Masalah yang terjadi saat ini yaitu adanya pandemi *COVID-19*. Sejak terjadi pandemi *COVID-19* pembelajaran dilakukan dirumah secara daring. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Prevalensi mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), mengalami stress berat (28,57%), dan stress ringan (32,86%). Perlu usaha untuk mereduksi stres dengan melakukan beragam aktivitas yang menyenangkan di dalam rumah yang bisa dilakukan oleh mahasiswa. Tujuan *Literature Review* menganalisis hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era *covid-19* pada mahasiswa.

Metode: Desain penelitian ini *literature review*. Pencarian *database* menggunakan *Google Scholar* artikel tahun 2016-2021 yang telah dilakukan proses seleksi menggunakan format PICOS dengan kriteria inklusi dan mendapat lima artikel yang sesuai.

Hasil: Hasil analisis didapatkan pembelajaran daring dari lima artikel, satu artikel rata-rata berada pada kategori pembelajaran daring efektif (56,1%) satu artikel lainnya rata-rata pembelajaran daring tidak efektif (66%) dan tiga artikel rata-rata pembelajaran daring sedang (50,44-75%). Sedangkan tingkat stress dari kelima artikel didapatkan satu artikel menunjukkan tingkat stress kategori ringan (56,1%), satu artikel menunjukkan tingkat stress kategori berat (80%) dan tiga artikel lainnya menunjukkan tingkat stress berada pada kategori sedang (55,75%-75%).

Kesimpulan: Hasil dari kelima artikel secara keseluruhan menuliskan P Value < 0.05 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stress di era *covid-19* pada mahasiswa.

Diskusi: Untuk mengurangi stress saat pembelajaran daring selama pandemi *covid-19* mahasiswa atau peserta didik bisa melakukan beragam aktivitas yang menyenangkan di dalam rumah.

Kata Kunci : tingkat stress, Covid-19, pembelajaran daring

*Peneliti

**Pembimbing1

***Pembimbing

ABSTRACT

M. Harda, Dendy, * Atik, Syiska, ** Madijanto, Said, *** 2021. **The relationship between online learning and stress levels in the Covid-19 era in students.** Literature Review. Nursing Science Study Program UNIVERSITAS dr. Soebandi Jember.

Introduction: The current problem is the *COVID-19* pandemic. Since the *COVID-19* pandemic, learning has been done at home online. Changes that occur suddenly can certainly cause stress for students. The prevalence of students experiencing moderate stress (38.57%), experiencing severe stress (28.57%), and mild stress (32.86%). Efforts are needed to reduce stress by doing a variety of fun activities at home that students can do. The purpose of the *Literature Review* is to analyze the relationship between online learning and stress levels in the *Covid-19* era for students.

Methods: This research design is a *literature review*. Database search using *Google Scholar* articles for 2016-2021 which has been selected using the *PICOS* format with inclusion criteria and got five suitable articles.

Results: The results of the analysis showed that online learning from five articles, one article on average was in the category of effective online learning (56.1%), another article had an average of ineffective online learning (66%) and three articles averaged online learning moderate (50.44-75%). While the stress level of the five articles, one article showed the stress level in the mild category (56.1%), one article showed the stress level in the severe category (80%) and the other three articles showed the stress level was in the moderate category (55.75%-75). %).

Conclusion: The results of the five articles as a whole write a P Value <0.05 which states that there is a relationship between online learning and stress levels in the Covid-19 era in students.

Discussion: To reduce stress during online learning during the covid-19 pandemic, students or students can do a variety of fun activities at home.

Keywords: *stress level, Covid-19, online learning*

* *Researcher*

** *Adviser 1*

*** *Adviser 2*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN PEMBIMBING	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat bagi peneliti	6
1.4.2 Manfaat bagu institusi pendidikan	6
1.4.3 Manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Pembelajaran Daring	7
2.1.1 Pengertian Daring	7
2.1.2 Dampak Positif dan Negatif Pembelajaran Daring	7
2.2 Konsep Stres	14
2.2.1 Definisi Stres.....	14

2.3 Konsep <i>Coronavirus Diseases-19</i> (COVID-19)	21
2.3.1 Pengertian <i>Coronavirus Diseases-19</i> (COVID-19)	21
2.3.2 Cara Pencegahan COVID-19	22
2.4 Kerangka Teori	24
BAB 3. METODE PENELITIAN	25
3.1 Kerangka Kerja	25
3.2 Desain Penelitian	27
3.3 Strategi Pencarian Literatur.....	27
3.4 Kerangka Inklusi dan Eksklusi	28
BAB 4. HASIL DAN ANALISIS.....	30
4.1 Karakteristik studi	30
4.2 Karakteristik responden studi.....	33
4.3 Analisa	35
4.3.1 Pembelajaran daring.....	35
4.3.2 Tingkat stres.....	37
BAB 5. PEMBAHASAN	43
5.1 Pembahasan	43
5.1.1 Identifikasi pembelajaran daring di era Covid-19 pada mahasiswa.....	43
5.2 Identifikasi tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa	44
5.3 Identifikasi hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa	46
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	49
6.1 Kesimpulan	49
6.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka teori	24
Gambar 3.1 Kerangka kerja	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	28
Tabel 4.1 Hasil pencarian literature Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres di Era <i>Covid-19</i> Pada Mahasiswa	31
Tabel 4.2 Identifikasi pola asuh pada literature review hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa	35
Tabel 4.3 identifikasi perilaku tingkat stres pada literature review hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa	37
Tabel 4.4 Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organization

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Umumnya kegiatan pembelajaran dilakukan secara langsung di dalam suatu ruang kelas dimana pendidik dan mahasiswa berinteraksi secara langsung. Namun sejak terjadi pandemi *COVID-19* pembelajaran dilakukan dirumah secara daring. Saat ini dunia tengah dikejutkan dengan wabah *COVID-19* (Corona Virus Disease) yang dikabarkan berasal dari kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019 (Lee, 2020). WHO menyatakan wabah ini sebagai pandemi global karena penularan virus ini sangatlah cepat dan sebagian besar negara di dunia turut terpapar virus ini. Data terkini menunjukkan jumlah pasien terkonfirmasi sebanyak 9.590.890 kasus positif pada 216 negara di seluruh dunia (Update: 24-06-2020). Indonesia adalah salah satu negara yang turut terpapar virus ini sejak awal Maret hingga saat ini 27 Juni 2020, terkonfirmasi 52.812 kasus positif yang tersebar di 34 provinsi dan 415 kabupaten/kota (Gugus Tugas Percepatan Penanganan *COVID-19* Indonesia, 2020). Menurut Sunitha (2020) *COVID -19* yang sedang berlangsung adalah pandemi berkelanjutan yang dimulai pada Desember 2019 di Wuhan, Cina dan dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020. Hingga 16 Maret 2020 dilaporkan lebih dari 169.000 kasus dan lebih dari 140 negara terkena dampaknya. Penyebaran virus terjadi di Cina, Korea Selatan, Iran, dan Eropa. 6.500 orang telah meninggal dan lebih dari 76.000 telah pulih dari penyakit ini.

Di era pandemik ini, salah satu cara untuk pencegahan COVID-19 tindakan pencegahan pribadi yaitu menerapkan *social distancing* salah satunya jaga jarak 1-2 meter, menggunakan masker wajah, mencuci tangan, dan karantina selama 14 hari, langkah-langkah lingkungan: seperti pembersihan permukaan dan tindakan masyarakat: mulai bulan Maret 2020 penutupan sekolah dan perguruan tinggi mulai bulan Maret untuk menjauhkan sosial, membatalkan pertemuan besar dan partisipasi dalam acara-acara publik. Pemerintah juga menganjurkan kepada semua instansi pendidikan maupun non pendidikan untuk menjaga jarak, terutama saat kunjungan ke perguruan tinggi masing-masing dan tidak kontak langsung dengan teman atau dosen untuk mencegah penyebaran virus *COVID-19*. Maka dari itu pemertintah mewajibkan melakukan pembelajaran secara daring untuk meminimalkan penyebaran virus *COVID-19*.

Pembelajaran daring merupakan sebuah inovasi pendidikan yang melibatkan unsur teknologi informasi dalam pembelajaran. Menurut Mustofa (2019) bahwa pembelajaran daring merupakan sistem pendidikan jarak jauh dengan sekumpulan metode pengajaran dimana terdapat aktivitas pengajaran yang dilaksanakan secara terpisah dari aktivitas belajar. Pembelajaran daring diselenggarakan melalui jejaring internet dan web (Alessandro, 2018) artinya bahwa penggunaan pembelajaran daring melibatkan unsur teknologi sebagai sarana dan jaringan internet sebagai sistem. Pembelajaran daring memberikan manfaat dalam membantu menyediakan akses belajar bagi semua orang sehingga menghapus hambatan secara fisik sebagai faktor untuk belajar dalam ruang lingkup kelas. Bahkan hal tersebut dipandang sebagai sesuatu yang efektif untuk

diterapkan khususnya dalam perguruan tinggi (Riaz, 2018). Namun semua pembelajaran tidak dapat dipindahkan ke dalam lingkungan pembelajaran secara online. Pembelajaran daring memungkinkan mahasiswa memiliki keleluasaan waktu belajar sehingga dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Selain itu, mahasiswa dapat berinteraksi dengan dosen menggunakan beberapa aplikasi seperti *e-classroom*, *video conference*, telepon atau *live chat*, *zoom* maupun melalui *whatsapp group* (Dhull, 2017).

Kegiatan pembelajaran tersebut merupakan sebuah inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif. Keberhasilan dari suatu model ataupun media pembelajaran tergantung dari karakteristik peserta didiknya. Hal ini diungkapkan oleh Nakayama (2014) bahwa dari semua literatur mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa akan sukses dalam pembelajaran daring, hal ini disebabkan karena perbedaan faktor lingkungan belajar dan karakteristik mahasiswa. Dampak positif dan negatif pada pembelajaran daring mahasiswa bisa mendapatkan materi dengan mudah dan belajar mengevaluasi pembelajaran sendiri dimanapun mereka berada, baik di rumah maupun di tempat umum lainnya sedangkan dampak negatifnya adalah banyaknya mahasiswa yang menyalahgunakan system belajar online, dan menggunakan waktu belajarnya ini dengan hal – hal yang bisa kurang penting, dan itu bisa merugikan dirinya sendiri (Eko Putra 2020). Dampak akibat sistim pembelajaran ini adalah kecemasan mahasiswa dan ini bisa menyebabkan terjadinya penurunan prestasi. Pembelajaran daring mahasiswa merasa cemas karena harus menyesuaikan kuliah daring ini dengan aplikasi – aplikasi yang

sebelumnya pernah memakainya. Mereka merasa cemas dan stress karena dengan kuliah daring ini banyak tugas dibandingkan dengan pengajaran mata kuliah, dan juga dengan pembelajaran daring ini apakah mereka bisa mendapatkan IPK dengan baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar di antaranya adalah tujuan yang hendak di capai, situasi yang mempengaruhi, kesiapan mahasiswa untuk belajar, minat dan konsentrasi mahasiswa dalam belajar, waktu dan kesiapan belajar, karena banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan. Faktor psikologis juga mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi belajar seseorang. Beberapa faktor utama adalah kecerdasan siswa, minat, sikap, bakat dan percaya diri. Lingkungan belajar menurut Saroni, (2006) bahwa segala sesuatu yang berhubungan dengan tempat proses pembelajaran dilaksanakan, untuk fasilitas saranapun tampaknya sudah menjadi keinginan para pendirinya sejak awal. Hal ini tampak misalnya dari ketersediaan fasilitas pembelajaran yang sangat memadai e- learning. Hal ini membuat meningkatnya tingkat stress pada mahasiswa. Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan. Karena kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Mahasiswa cenderung bersikap sinis dan apatis terhadap pelajaran dengan ditunjukkan sikap kurang percaya diri dan menghindarinya serta tidak memahami pelajaran yang telah diterima (Arirahmanto, 2018).

Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya

tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif dan didapatkan juga sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), sebagian mengalami stress berat (28,57%), dan stress ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular Covid-19. Kondisi wabah yang penuh dengan ketidakpastian ini perlu disikapi secara bijaksana oleh berbagai pihak. Perlu usaha untuk mereduksi stres dengan melakukan beragam aktivitas yang menyenangkan di dalam rumah yang bisa dilakukan oleh mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian berupa literatur review mengenai tentang “Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres di Era *Covid-19* pada Mahasiswa”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana “ Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era *COVID-19* pada mahasiswa?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mendiskripsikan hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era *COVID-19* berdasarkan literature review.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi artikel penelitian pembelajaran daring di era *COVID-19* pada mahasiswa
- b. Mengidentifikasi artikel penelitian tingkat stres di era *COVID-19* pada mahasiswa
- c. Menganalisis hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era *COVID-19* pada mahasiswa

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Agar kita mengetahui hubungan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring di era *COVID-19*.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan proposal ini menjadi sumber informasi yang dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang pembelajaran daring selama pandemi *COVID-19*.

1.4.3 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan proposal ini menjadi sumber data bagi penelitian selanjutnya baik penelitian kuantitatif maupun kualitatif berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pembelajaran Daring

2.1.1 Pengertian Daring

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2004) menunjukkan bahwa penggunaan internet dan teknologi multimedia mampu merombak cara penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas tradisional. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang mampu mempertemukan mahasiswa dan dosen untuk melaksanakan interaksi pembelajaran dengan bantuan internet (Kuntarto, 2017). Pada tataran pelaksanaannya pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat-perangkat mobile seperti smarphone atau telepon adroid, laptop, komputer, tablet, dan iphone yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan dimana saja (Gikas et al., 2013).

2.1.2 Dampak Positif dan Negatif Pembelajaran Daring

Dampak positif pembelajaran daring pada mahasiswa bisa mendapatkan materi dengan mudah dan belajar mengevaluasi pembelajaran sendiri dimanapun mereka berada, baik dirumah maupun di tempat umum lainnya, sedangkan dampak negatifnya adalah banyaknya mahasiswa yang menyalahgunakan sistem belajar online dan menggunakan waktu belajarnya ini dengan hal – hal yang bisa

dibilang kurang penting, dan itu bisa merugikan dirinya sendiri (Eko Putra, 2020). Dampak akibat sistem pembelajaran ini adalah kecemasan mahasiswa yang bisa menyebabkan terjadinya penurunan prestasi. Pembelajaran daring mahasiswa merasa cemas karena harus menyesuaikan kuliah daring ini dengan aplikasi-aplikasi yang sebelumnya pernah memakainya.

Kualitas pendidikan adalah salah satu masalah pendidikan yang harus menjadi sorotan penting dalam perbaikan sistem pendidikan, khususnya yang berkenaan dengan kualitas pembelajaran. Dari berbagai kondisi dan potensi yang ada, upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan kualitas tersebut adalah mengembangkan pembelajaran yang berorientasi pada mahasiswa. Pembelajaran yang berorientasi pada siswa dapat dilakukan dengan membangun sistem pembelajaran yang memungkinkan siswa memiliki kemampuan untuk belajar lebih menarik, interaktif, dan bervariasi. Siswa harus mampu memiliki kompetensi yang berguna bagi masa depannya. Seiring dengan perkembangan teknologi berikut infrastruktur penunjangnya, upaya peningkatan kualitas pembelajaran dapat dilakukan melalui pemanfaatan teknologi tersebut dalam suatu sistem yang dikenal dengan online learning. Pembelajaran online pertama kali dikenal karena pengaruh dari perkembangan pembelajaran berbasis elektronik (e-learning) yang diperkenalkan oleh Universitas Illionis melalui sistem pembelajaran berbasis komputer (Hardiyanto). Online learning merupakan suatu sistem yang dapat memfasilitasi siswa belajar lebih luas, lebih banyak, dan bervariasi. Melalui fasilitas yang disediakan oleh sistem tersebut, siswa dapat belajar kapan dan dimana saja tanpa terbatas oleh jarak, ruang dan waktu. Materi

pembelajaran yang dipelajari lebih bervariasi, tidak hanya dalam bentuk verbal, melainkan lebih bervariasi seperti visual, audio, dan gerak. Secara umum, pembelajaran online sangat berbeda dengan pembelajaran secara konvensional. Pembelajaran online lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian siswa dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online. Oleh karena itu, Online learning memerlukan siswa dan pengajar berkomunikasi secara interaktif dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, seperti media komputer dengan internet-nya, telepon atau fax, Pemanfaatan media ini bergantung pada struktur materi pembelajaran dan tipe komunikasi yang diperlukan. Transkrip percakapan, contoh-contoh informasi, dan dokumen-dokumen tertulis yang menghubungkan pada online learning atau pembelajaran melalui Web yang menunjukkan contoh-contoh penuh teks adalah cara-cara tipikal bahwa pentingnya materi pembelajaran didokumentasi secara online. Komunikasi yang lebih banyak visual meliputi gambaran papan tulis, kadang-kadang digabungkan dengan sesi percakapan, dan konferensi video, yang memperbolehkan siswa yang suka menggunakan media yang berbeda untuk bekerja dengan pesan-pesan yang tidak dicetak. *Online learning* dapat dirumuskan sebagai “*a large collection of computers in networks that are tied together so that many users can share their vast resources*” (Williams, 1999). Pengertian online learning meliputi aspek perangkat keras (infrastruktur) berupa seperangkat komputer yang saling berhubungan satu sama lain dan memiliki kemampuan untuk mengirimkan data, baik berupa teks, pesan, grafis, maupun suara. Dengan kemampuan ini online learning dapat diartikan sebagai suatu jaringan komputer

yang saling terkoneksi dengan jaringan komputer lainnya keseluruh penjuru dunia (Kitao,1998). Namun demikian, pengertian online learning bukan hanya berkaitan dengan dengan perangkat keras saja, melainkan juga mencakup perangkat lunak berupa data yang dikirim dan disimpan, sewaktu-waktu dapat diakses. Beberapa komputer yang saling berhubungan satu sama lain dapat menciptakan fungsi sharing yang secara sederhana dapat disebut sebagai jaringan (networking). Fungsi sharing yang tercipta melalui jaringan (networking) tidak hanya mencakup fasilitas yang sangat dan sering dibutuhkan, seperti printer atau modem, maupun yang berkaitan dengan data atau program aplikasi tertentu. Kemajuan lain yang berkaitan dengan online learning sebagaimana yang dikemukakan oleh Kenji Kitao (1998) adalah banyaknya terminal komputer di seluruh dunia terkoneksi ke online learning, sehingga banyak pula orang yang menggunakan online learning setiap harinya.

Mengingat online learning sebagai metoda atau sarana komunikasi yang mampu memberikan manfaat besar bagi kepentingan para peneliti, pengajar, dan siswa, maka para pengajar perlu memahami karakteristik atau potensi online learning agar dapat memanfaatkannya secara optimal untuk kepentingan pembelajaran para siswa-nya. Keuntungan online learning adalah media yang menyenangkan, sehingga menimbulkan ketertarikan siswa pada program-program online. Siswa yang belajar dengan baik akan cepat memahami komputer atau dapat mengembangkan dengan cepat keterampilan komputer yang diperlukan, dengan mengakses Web. Oleh karena itu, siswa dapat belajar di mana pun pada setiap waktu Online learning di Indonesia mulai dirasakan dari proses

pembelajaran mandiri melalui tugas-tugas yang diberikan. Pembelajaran mandiri lebih menekankan belajar melalui segala sumber yang dapat mendukung dengan bantuan seminimal mungkin dari orang lain. Perkembangan online learning mulai kentara saat adanya pembelajaran jarak jauh. Melalui pembelajaran jarak jauh, pemerintah dapat mengatasi masalah pemerataan pendidikan untuk semua individu. Melalui pembelajaran jarak jauh proses pembelajaran dikombinasikan dengan e-learning, sejak saat itu online learning terus berkembang di Indonesia. Online learning di Indonesia berkembang dengan pesat. Pada awalnya online learning masih dikombinasikan dengan pembelajaran konvensional untuk melatih siswa untuk lebih mandiri. Melatih kemandirian belajar untuk siswa di Indonesia bukan suatu hal yang mudah, dikarenakan sistem pembelajaran terdahulu (pola tradisional) yang beranggapan bahwa guru merupakan sumber belajar utama. Setelah siswa lebih mandiri barulah online learning dapat dilakukan secara menyeluruh.

Mereka merasa cemas karena dengan kuliah daring ini lebih banyak tugas dibandingkan dengan pengajaran mata kuliah, dan juga dengan pembelajaran daring ini apakah mereka bisa mendapatkan IPK dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar di antaranya adalah tujuan yang hendak di capai, situasi yang mempengaruhi, kesiapan mahasiswa untuk belajar, minat dan konsentrasi mahasiswa dalam belajar, waktu dan kesiapan belajar, karena banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan. Faktor psikologis juga mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi belajar seseorang.

Beberapa faktor utama adalah kecerdasan, minat, sikap, bakat dan percaya diri.

Jenis media pembelajaran daring yaitu :

1. Zoom

Merupakan aplikasi komunikasi dengan menggunakan video. Aplikasi tersebut dapat digunakan dalam berbagai perangkat seluler, desktop, hingga telepon dan sistem ruang. Pada umumnya, para pengguna menggunakan aplikasi ini untuk melakukan meeting hingga konferensi video dan audio. Aplikasi zoom ini juga bisa digunakan oleh 100 atau lebih secara bersamaan hanya dengan membagikan link aplikasi zoom yang telah di buat oleh admin

2. Google meet

Google meet juga sama halnya dengan aplikasi zoom yang bisa di gunakan bersama-sama untuk video, hanya saja google meet ini tidak bisa melebihi 100 orang hanya bisa di pakai dibawah 100 orang yang bisa bergabung. aplikasi ini juga dapat dinikmati melalui perangkat seluler, baik itu iOS maupun Android. Pengguna dapat pula memantau jadwal rapat dengan semua informasi penting dari Kalender layaknya versi desktop.

3. WhatsApp

Aplikasi WhatsApp ini hanya bisa dilakukan hanya diskusi digrup WhastApp saja, dan kapasistas hanya di batasi 275 orang. Karna WhatsApp ini tidak bisa melakukan vidio diWhatsApp grup jadi mahasiswa dan dosen hanya bisa diskusi saja. Di whastApp juga bisa vidio call tapi hanya 8 orang saja tidak bisa lebih dari itu.

4. *E-learning*

E-learning adalah suatu sistem atau konsep pendidikan yang memanfaatkan teknologi informasi dalam proses belajar mengajar. *E-learning* ini biasanya web yang dibuat oleh instansi dari universitas untuk mahasiswa bisa melakukan log in untuk masuk ke E-learning ini dan biasanya juga dosen memberikan password untuk bisa masuk ke E-learning tersebut. E-learning ini biasanya hanya untuk mahasiswa yang mendapatkan tugas dari dosen dan dosen mengirimnya di *E-learning* tersebut sehingga mahasiswa hanya tinggal log in.

5. *Class Room*

Class Room sama halnya seperti *E-learning* yang hanya bisa dibuat diskusi saja dan dosen memberikan tugas di *Class Room*. Bedanya *Class Room* bisa di download di aplikasi dan tidak di buat di web. *Class Room* biasanya hanya dosen mata kuliah sendiri yang membuatnya untuk log in.

Online learning semakin banyak digunakan saat ini, mungkin kita bisa menganggap bahwa media ini cocok dan memiliki segudang kelebihan. Namun kalau media ini tidak dirancang dengan baik, bukannya manfaat yang diperoleh akan tetapi yang timbul adalah kebosanan. Hal ini terlihat dari fitur yang tersedia rata-rata hanya berupa Next dalam serangkaian pertanyaan yang bisa dijawab dengan mencoba terus tanpa harus dipelajari secara serius. Pada umumnya masyarakat lebih suka meniru produk inovasi yang baru tanpa didasari oleh kreativitas, lebih cenderung memola dari yang sudah ada. Misalnya, ketika film merupakan media baru, pembuat film menampilkan adegan dalam filmnya tidak lebih dari drama panggung yang direkam dengan kamera film. Seiring waktu,

mereka menyadari bahwa film tidak harus mengikuti aturan yang sama seperti drama panggung. Mereka mulai mengoptimalkan karakteristik terbaik dari media baru-misalnya, kenyataan bahwa kita bisa memiliki perubahan adegan terbatas dan menambahkan efek khusus, sesuatu yang tidak dapat kita lakukan di atas panggung. Pembelajaran online telah mengikuti pola yang sama. Dengan merancang pembelajaran online yang pada dasarnya tidak lebih dari buku teks yang dipindahkan pada layar komputer, pengembang gagal menggunakan keuntungan dan kekhasan dari Web untuk merancang online learning. Apa yang kita harus lakukan malah mengevaluasi karakteristik dari teknologi ini untuk mempertimbangkan apa yang menjadi kebutuhan siswa. Tabel di bawah ini menguraikan beberapa yang pro dan kontra dari kelas tradisional dan pembelajaran online. Sebagai contoh, teknologi jaringan (networking) memungkinkan orang untuk berkomunikasi dan berbagi, sehingga semua informasi dapat dikirim dan diterima melalui e-mail. Ini adalah cara yang murah dan dapat diandalkan untuk berbagi pengetahuan. Kelebihannya bahwa kita dapat dengan mudah memanfaatkan kemampuan ini untuk belajar.

2.2 Konsep Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "*Stingere*" yang berarti "keras" (*stricus*), yaitu sebagai keadaan atau kondisi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang (Febriana & Wahyuningsih, 2011). Stres adalah tanggapan tubuh yang bersifat non- spesifik terhadap setiap tuntutan terhadapnya. Stres

diartikan sebagai keadaan di dalam hidup seseorang yang menyebabkan ketegangan atau dysforia (kesedihan) (Darmawan, 2008).

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga dikatakan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015).

Kondisi yang cenderung menyebabkan stres disebut stressor (Umar, 2005). Stressor adalah suatu peristiwa, situasi individu, atau objek yang dapat menimbulkan stres dan reaksi terhadap stres. Ada beberapa bentuk stressor antara lain stressor psikologis (misalnya, krisis, frustrasi, konflik dan tekanan) dan stressor bio ekologis (misalnya, suara/bising yang mengganggu, polusi udara, suhu terlalu panas/dingin, ketidakcukupan gizi) (Dermawan, 2008).

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 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 (2020) menjelaskan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh *Self-Efficacy* dengan korelasi negative. Hasil penelitian Liu (2011) mendapatkan hasil bahwa 90% 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. Sagita (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya.

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya stresor pembelajaran daring pada mahasiswa Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya stresor pembelajaran daring pada mahasiswa sebagai berikut :

1. Mahasiswa tidak memahami materi selama perkuliahan yang diberikan oleh dosen
2. Tidak semua mahasiswa jaringan internet memadai karena setiap mahasiswa rumahnya berada di perdesaan
3. Prestasi mahasiswa jadi menurun

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya stresor pembelajaran daring pada mahasiswa sebagai berikut :

1. Terlalu banyak tugas yang diberikan oleh dosen dan mahasiswa tidak memahami tugas tersebut.
2. Terlalu lama mahasiswa berada di rumah tidak ada interaksi sosial
3. Mahasiswa untuk melakukan pembelajaran perlu adanya kuota. Tapi mahasiswa bingung untuk membeli kuota karena orang tua gaji di potong atau di PHK oleh perusahaan. Karena tidak semua mahasiswa berada di menengah ke atas.

Kebiasaan mahasiswa pembelajaran daring ternyata membawa berbagai dampak negatif terhadap diri mereka seperti:

1. Kesehatan

Pembelajaran daring memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan atau fisik. Apabila tubuh terkena paparan langsung cahaya radiasi handphone atau laptop akibat setiap hari dari pagi sampai sore pembelajaran daring, banyak sekali gangguan kesehatan yang timbulkannya, yaitu:

- a. Syaraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun.

- b. Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan pembelajaran daring
 - c. Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak.
2. Kepribadian mahasiswa

Selama pembelajaran daring ini bukan hanya tingkat stresor yang di alami mahasiswa biasanya itu pemurung, periang, dan sebagainya. Sementara itu watak adalah sifat- sifat yang berhubungan dengan nilai kemanusiaan, misalnya jujur, pemalas, dan pembohong.

3. Keluarga setelah mengetahui pembelajaran daring.

Keluarga semenjak pembelajaran daring di mulai orang tua mengiranya mahasiswa hanya bermain handphone saja dan tidak ada kegiatan lain.

Stres yang dialami mahasiswa akibat wabah Covid-19 ini dipengaruhi oleh beberapa hal. Beberapa hal yang menjadi stres bagi mahasiswa ketika wabah Covid-19 ini berlangsung yaitu adanya ketakutan tertular Covid-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan social distancing, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Covid-19 memang mudah menular melalui percikan bersin, batuk, atau melalui permukaan benda yang terkena percikan droplet tersebut (WHO, 2020). Penularan Covid-19 yang sangat masif ini menyebabkan mahasiswa khawatir tertular saat mereka harus keluar dari tempat tinggal. Pemerintah juga menggalakkan penggunaan masker bagi semua orang yang sehat maupun yang sakit untuk mengurangi penularan Covid-19. Selain itu himbauan untuk menjaga jarak dan social distancing juga diberlakukan

untuk membantu mencegah terjadinya penularan Covid-19 secara cepat (Fong, 2020) Social distancing merupakan salah satu Langkah pencegahan dan pengendalian menyebarnya Covid-19 dengan cara membatasi kunjungan ke tempat ramai, dan mengutamakan *stay at home* (Adrian, 2020). Beberapa waktu terakhir WHO mengubah penyebutan social distancing menjadi physical distancing karena yang dijaga adalah jarak fisik bukan jarak sosial. Hubungan sosial masih bisa terhubung dengan perantara teknologi. (Gloria, 2020). Meskipun istilahnya berbeda keduanya memiliki implikasi yang sama yaitu menghimbau masyarakat untuk tinggal di rumah, belajar dan bekerja dari rumah serta hanya keluar rumah untuk keperluan yang benar-benar mendesak. Pelaksanaan physical distancing ini tentu membutuhkan adaptasi bagi berbagai pihak. Terutama bagi mahasiswa yang harus melakukan perkuliahan secara daring semenjak mewabahnya virus corona. Keterbatasan untuk melakukan aktivitas di luar serta kecemasan tertular virus Covid-19 yang ditunjukkan oleh Sebagian besar responden pada pertanyaan nomer 2 yang mewakili hal tersebut memberikan gambaran bahwa wabah ini menimbulkan stress tersendiri bagi mahasiswa. Perkuliahan daring akibat mewabahnya virus Covid-19 ternyata juga menimbulkan stress tersendiri bagi mahasiswa. Hal ini tampak pada distribusi skor rata-rata tertinggi jawaban kuesioner pada nomor 19 yang berkaitan dengan kesulitan memahami materi pada perkuliahan daring. Di Indonesia, kuliah daring terbilang sangat baru. Mungkin banyak dosen dan mahasiswa yang belum pernah melakukannya sebelumnya. Perkuliahan yang biasanya dilakukan secara tatap muka, sekarang terpaksa dilakukan secara daring. Hal ini tentu menjadi beban tersendiri dan membutuhkan

adaptasi. (Rania, 2020) Perkuliahan daring memang membutuhkan adaptasi dan usaha agar dapat berjalan lancar. Mulai dari belajar aplikasi yang menunjang perkuliahan daring seperti zoom, google classroom, edmodo dan beragam aplikasi belajar dan conference lainnya. Perkuliahan daring juga membutuhkan akses internet yang mumpuni. Selain itu dibutuhkan usaha untuk memahami materi yang biasanya disampaikan secara lisan menjadi tulisan dan video atau live streaming. Kesimpulan Wabah Covid-19 menimbulkan banyak perubahan dan tekanan. Kekhawatiran terhadap penularan Covid-19 menjadi stressor tersendiri, kemudian kesulitan memahami materi perkuliahan daring juga menimbulkan stres tambahan bagi mahasiswa. Ditambah dengan keterbatasan aktivitas dan kebosanan selama *stay at home* juga menjadi stres tambahan yang menimbulkan stress bagi mahasiswa selama pandemic Covid-19 ini.

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.

2.1.2 Konsep tingkat stres

Tingkat stres merupakan aspek yang tidak dapat dihindari oleh individu. Siapa pun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Mahasiswa termasuk golongan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Para mahasiswa oleh orangtua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi (Lailiya Wardani, 2018). Stres mempunyai arti sendiri bagi setiap orang, dimana hampir semua orang mengalami satu tingkat stres yang rumit dan kompetitif namun tidak selalu mendukung. Secara teknis, stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, akan berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. (Psychology Foundation of Australia, 2010). Stres yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Stres ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian stres ringan yang banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit. Tingkat stres terbagi menjadi 3 yakni, 1) Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan

merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2010). 2) Mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang disebabkan mahasiswa pola tidur sering tidak teratur, mahasiswa sering merasa daya konsentrasi dan daya ingat semakin menurun. 3) Stres berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA.

2.3 Konsep *Coronavirus Diseases-19* (COVID-19)

2.3.1 Pengertian *Coronavirus Diseases-19* (COVID-19)

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis Coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui (Isbaniah, 2020).

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-

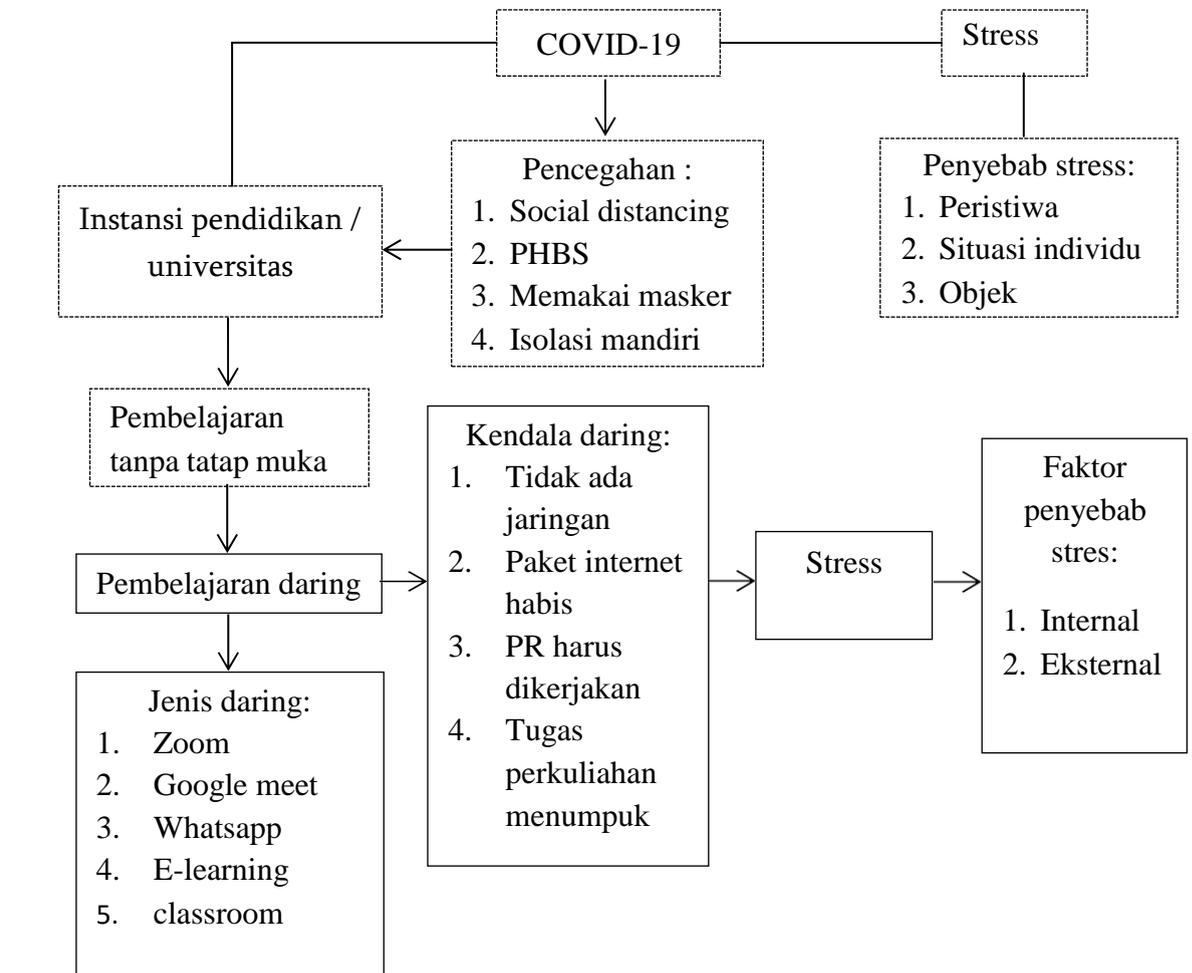
6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas pada kedua paru.

2.3.2 Cara Pencegahan COVID-19

Era pandemik ini, salah satu cara untuk pencegahan COVID-19 tindakan pencegahan pribadi yaitu menerapkan *social distancing* salah satunya menggunakan masker wajah, kebersihan tangan, dan karantina sendiri; langkah-langkah lingkungan: seperti pembersihan permukaan dan tindakan masyarakat: penutupan sekolah dan perguruan tinggi untuk menjauhkan sosial, membatalkan pertemuan besar dan partisipasi dalam acara-acara publik. Pemerintah juga menganjurkan kepada semua instansi pendidikan maupun non pendidikan untuk menjaga jarak, terutama saat kunjungan ke perguruan tinggi masing-masing dan tidak kontak langsung dengan teman atau dosen untuk mencegah penyebaran virus *COVID-19*. Maka dari itu pemerintah mewajibkan melakukan pembelajaran secara daring untuk meminimalkan penyebaran virus *COVID-19*. WHO memberikan himbauan untuk menghentikan acara-acara yang dapat mengumpulkan massa berkerumun. Maka dari itu, pembelajaran tatap muka yang mengumpulkan banyak mahasiswa di dalam kelas ditinjau ulang pelaksanaannya. Perkuliahan harus diselenggarakan dengan skenario yang mampu mencegah berhubungan secara fisik antara mahasiswa dengan dosen (Firman et al., 2020). Menurut Milman (2015) penggunaan teknologi digital dapat memungkinkan

mahasiswa dan dosen melaksanakan proses pembelajaran walaupun mereka ditempat yang berbeda.

2.4 Kerangka Teori



Keterangan :

: Diteliti

: Tidak Diteliti

→ : Pengaruh

— : Hubungan

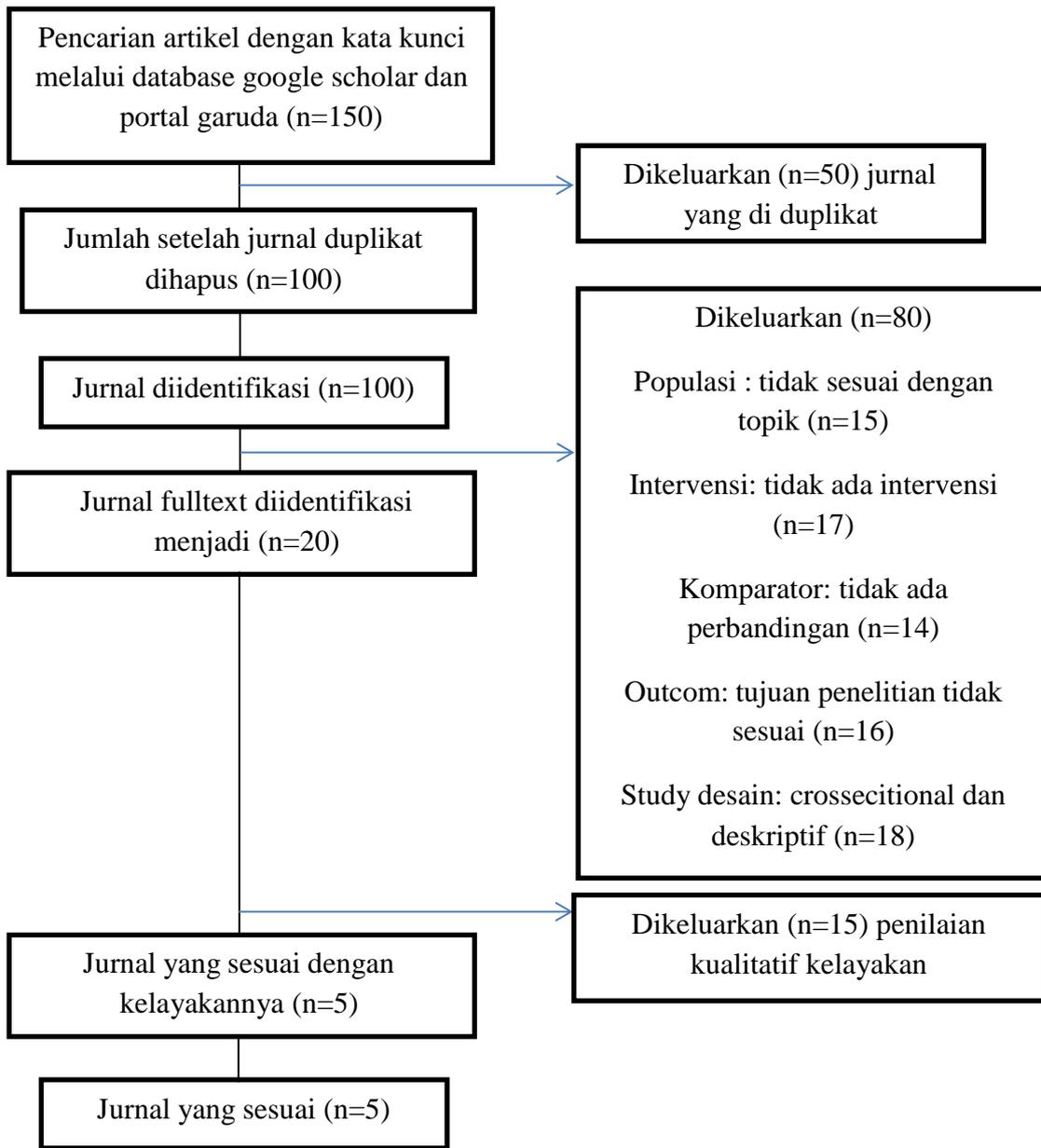
Gambar....

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Kerangka Kerja

Penelitian ini menggunakan *literatur review*, yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui berbagai informasi kepustakaan (buku, jurnal ilmiah, artikel ilmiah baik nasional maupun internasional) (Syaodih, 2010). Penelitian ini menggunakan data sekunder yang di peroleh dari sumber-sumber *literature* yaitu *paper* dari jurnal/ilmiah, *paper* dari *conference (Proceedings)*, *thesis* dan disertasi, *report* (laporan) dari organisasi yang terpercaya, buku *textbook*.(Sugiyono,2016).



3.2 Desain Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Jenis-jenis metode penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan, tujuan, dan tingkat kealamiahannya (*natural setting*) obyek yang diteliti. Berdasarkan tujuan, metode penelitian dasar (*basic research*), penelitian terapan (*applied research*) dan penelitian pengembangan (*research and development*). Selanjutnya berdasarkan tingkat kealamiahannya, metode penelitian dapat dikelompokkan menjadi metode penelitian eksperimen, *survey* dan naturalistik (Sugiyono, 2015).

Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2016). Desain penelitian ini menggunakan *literatur review*, yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui berbagai informasi kepustakaan (buku, jurnal ilmiah, artikel ilmiah baik nasional maupun internasional). Fokus penelitian ini dengan mencari berbagai referensi yang relevan dengan permasalahan atau topik yang diangkat oleh peneliti yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Syaodih, 2010).

3.3 Strategi Pencarian Literatur

Strategi Pencarian yang dilakukan oleh peneliti dalam membuat Literature Review ini adalah dengan menggunakan Key Words atau Kata Kunci sebagai berikut : “tingkat stress“, “Covid-19“, “kuliah daring“.

Artikel-artikel tersebut di ditemukan di berbagai Database yaitu google scholar. Kriteria Inklusi dalam Penulisan Literature Review ini yaitu Artikel yang sesuai dengan Topik yang diangkat , Artikel mengandung tentang pembelajaran daring tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Peneliti memilih artikel dalam rentang tahun 2015 – 2020 dan ditemukan 150 artikel yang berhubungan dengan pembelajaran daring tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Dari total 150 artikel yang diketemukan, hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria . Sedangkan Kriteria Eksklusi dalam pencarian artikel yaitu Artikel yang tidak berkaitan dengan Topik dan artikel dalam Rentang dibawah tahun 2015.

3.4 Kriteria inklusi dan eksklusi

Strategi yang digunakan dalam pencarian literatur menggunakan PICOS *framework*. Berikut kriteria inklusi dan eksklusi dari literatur.

Tabel 3.4 : Kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Mahasiswa yang melakukan pembelajaran kulia daring di era covid 19.	Mahasiswa yang tidak melakukan pembelajaran kulia daring di era covid 19.
Intervention	Variable dependent : tidak ada intervensi yang diterapkan	Variable dependent : terdapat intervensi yang diterapkan

	Variable independent : tingkat stres di era <i>COVID-19</i> pada mahasiswa .	Variable independent : tidak ada tingkat stres di era <i>COVID-19</i> pada mahasiswa.
Comparators	Tidak ada factor pembandingan	-
Outcomes	Adanya hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era <i>COVID-19</i> pada mahasiswa.	Tidak adanya hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era <i>COVID-19</i> pada mahasiswa.
Study design and publication Type	Analisis statistik parametris dan non parametri, deskriptif kualitatif, dengan skala likert	<i>Letter to editor</i>
Publication Years	Lebih dari 2015	Kurang dari 2015
Language	English, Indonesia	Bahasa lain selain English dan Indonesian

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS

4.1 Karakteristik Studi

Hasil pencarian artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi didapatkan 5 artikel. Berdasarkan analisa yang dilakukan pada 5 artikel desain penelitiannya menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*, analisis data sebagian menggunakan *Chi Square*, dan 2 artikel menggunakan *teknik diskriptif* dan Uji *normalitas kolmogrov sminov*. Dan kuantitatif Dari 5 artikel tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan pembelajaran daring tingkat stres pada mahasiswa.

4.1 Tabel Hasil pencarian literature Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres di Era *Covid-19* Pada Mahasiswa

Penulis dan Sumber Tahun Terbit	Desain Penelitian, Sampel, Variabel, Instrument, Analisis	Hasil	Kesimpulan
Fadhil Ammar Adrian, Vevi Suryenti Putri, Martha Suri. (2021) Google scholar	Desain penelitian: kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectsional</i> Sampel: 57 orang Variabel: 2 variable, yakni belajar onilne dan tingkat stres mahasiswa Instrumen dan analisis: penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan $p=value < 0,05$	Ada hubungan belajar online di masa pandemic covid 19 dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan UNIVERSITAS Baiturrahim Jambi
Funsu Andiarna, Estri Kusumawati. (2020) Google scholar	Desain penelitian: <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel: mahasiswa strata satu di pulau jawa dengan jumlah 285. Variabel: 2 variabel, pembelajaran daring dan stres akademik. Instrumen: menggunakan kuisisioner yang disebarakan dalam bentuk <i>google form</i> . Analisis: uji analisis regresi logistik.	Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan $p < 0,05$	Ada pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19
Qori Fanani, Janes Google scholar	Desain penelitian: kuantitatif dengan	Hasil penelitian pada jurnal ini	Adanya kemampuan

Jainurakhma. (2020)	metode survey. Sampel: 80 Variabel: 2 variabel, yakni mahasiswa dan pembelajaran daring. Instrumen: kuisisioner penyesuaian diri <i>Schneider</i> yang berbentuk skala likert. Analisis: <i>chi-square</i>	menunjukkan bahwa <i>p-value</i> < <i>0,001</i>	penyesuaian diri yang bervariasi diantara mahasiswa, maka perlunya inovasi dan variasi terhadap pembelajaran daring kedepannya, supaya mahasiswa tidak cepat bosan, adaptable terhadap metode pembelajaran daring, sehingga materi yang diberikan dosen sebagai fasilitator dapat tersampaikan dengan lebih baik sesuai dengan capaian pembelajaran lulusan.
Syahril, Sitti Riadil Janna, Fatimah. (2021)	Portal garuda	Desain: deskriptif kuantitatif. Sampel: 113 mahasiswa Variabel: 1 variabel, yakni stres akademik Instrumen: skala stres akademik yang dikembangkan dari berbagai sumber sebanyak dua belas item pertanyaan yang terdiri dari 3 indikator yaitu masalah pribadi, kondisi studi, dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres akademik mahasiswa

		biaya sekolah. Analisis: dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan analisis univariat kemudian dibuat dalam distribuso frekuensi.	
Ade Chita Putri Harahap1 Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap. (2020)	Portal garuda	Desain: kuantitatif deskriptif Sampel: 300 mahasiswa Variabel: 2 variabel yakni, tingkat stres akademik dan pembelajaran jarak jauh Instrumen: menggunakan skala likert yang telah diuji validitas dan reabilitasnya Analisis: data dianalisis menggunakan rumus deskriptif.	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 <u>kategori rendah.</u>

4.2 Karakteristik Responden Studi

Artikel yang telah di review oleh peneliti sebanyak 5 artikel diantaranya artikel nasional yang berhubungan dengan “Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres Di Era Covid-19 pada Mahasiswa”

Artikel pertama dengan judul : “Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Baiturrahim Jambi” Hasil,dari 57 responden sebanyak 25 (43,9 %) belajar online kurang baik dan sebanyak 32 (56,1%) belajar online baik. Belajar online mahasiswa S1 Keperawatan mayoritas baik.dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat

Artikel kedua dengan judul : Pngaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres dari total keseluruhan responden terdapat 285. Dari tingkat stres tersebut terdapat 228 pada perempuan lebih banya tingkat stres yaitu 80% dan untuk laki-laki 57 di dapatkan 20% mengalami tingkat stres. Untuk pembelajaran daring dari 285 responden terdapat 189 persentase 66% pembelajaran daring tidak Efektif. Dan untuk reponden terdapat 96 persentase 34% bahwa pembelajaran daring efektif.

Artikel ketiga dengan judul : Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19. Sebanyak 80 responden dikategorikan pembelajaran daring sangat tinggi yaitu sebanyak 15 responden dengan persentase 18,75%, dengan katagori tinggi yaitu terdapat 30 responden dengan persentase 37,5%, dengan katagori sedang responden 22 dengan persentase 27,5%, dengan katagori rendah terdapat 8 responden dengan persentase 10%, dengan katagori sangat rendah terdapat 5 responden dengan persentase 6,25% jadi keseluruhan 80 responden. Dan untuk tingkat

stres pada artikel ini tidak di sebutkan.

Artikel keempat dengan judul : “Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir di Era Pandemi Covid-19” sebanyak enam siswa atau 5,30% mengalami tingkat stres dalam kategori tinggi. Enam puluh tiga siswa atau 55,75% berada pada kategori sedang. Sebanyak 44 siswa atau 38,93% siswa termasuk dalam kategori rendah. Walaupun hanya enam siswa yang masuk dalam kategori tinggi, 63 siswa pada kategori sedang yang perlu diperhatikan karena siswa yang mengalami stres akademik akan mengganggu kesehatan fisik dan mental serta melaksanakan tugas akademik dengan baik.

Artikel kelima dengan judul : “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19” 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.

4.3 Analisa

4.3.1 Pembelajaran daring di era COVID-19 pada mahasiswa

Hasil review dari 5 artikel yang diambil sumber database dari google scholar tentang pola demokratis dapat dilihat dengan tabel berikut

Tabel 4.2 Identifikasi pola asuh pada literature rivview hubungan pembelajaran dring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa

No	Judul Artikel	Pembelajaran daring	Persentase
1	Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	Pembelajaran tinggi	daring 43,9%
		Pembelajaran rendah	daring 56,1% Adrian, F. A., V. S. Putri., M. Sari. 2021
2	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	Pembelajaran tinggi	daring 34%
		Pembelajaran rendah	daring 66% Funsu Andiarna, Estri Kusumawati
		Funsu Andiarna, Estri Kusumawati	
3	KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI COVID-19	Pembelajaran sangat tinggi	daring 18,75%
			37,5%
		Pembelajaran tinggi	daring 27,5%
		Pembelajaran sedang	daring 10%
			6,25%
		Pembelajaran rendah	daring Qori Fanani1), Janes Jainurakhma2)
	Pembelajaran sangat rendah Qori Fanani1), Janes Jainurakhma2)		
4	KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI	Pembelajaran tinggi	daring 18,58%
			50,44%
		Pembelajaran sedang	daring 30,97%
		Pembelajaran rendah	daring (Hamzah B & Hamzah, 2020)
	(Hamzah B & Hamzah,		

COVID-19		2020)			
5	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19	Pembelajaran tinggi Pembelajaran sedang Pembelajaran rendah	daring daring daring	13% 75% 12%	Harahap, A. C. P., D. P. Harahap., S. R. Harahap. 2020 Harahap, A. C. P., D. P. Harahap., S. R. Harahap. 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menjelaskan bahwa pada artikel kesatu bahwa pembelajaran daring tinggi dengan persentase 56,1% dan pembelajaran daring rendah dengan persentase yaitu 43,9%, pada artikel kedua pembelajaran daring rendah dengan persentase 66% dan pembelajaran daring dengan tingkat stres tinggi dengan persentase 44% dan pada artikel ketiga pembelajaran daring sangat tinggi dengan persentase 18.75%, pembelajaran daring dengan tinggi persentase 37,5%, pembelajaran daring dengan sedang persentase yaitu 27,5%, pembelajaran daring dengan rendah persentase yaitu 10% pembelajaran daring dengan sangat rendah persentase yaitu 6,25% . Pada artikel keempat bahwa pembelajaran daring tinggi dengan persentase yaitu 18,58%, pembelajaran daring medium dengan persentase yaitu 50,44%, pada pembelajaran daring rendah dengan persentase 30,97% . Pada artikel kelima pembelajaran daring dengan persentase yaitu 13%,

pembelajaran daring sedang dengan persentase yaitu 75%, dengan pembelajaran daring rendah dengan persentase yaitu 12%.

4.3.2 Tingkat Stres di era Covid-19 pada mahasiswa

Hasil review dari 5 artikel yang diambil sumber database dari *google scholar* tentang tingkat stres dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.3 identifikasi perilaku tingkat stres pada literature review hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa

No	Judul Artikel	Tingkat stres	Persentase
1	Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	Tingkat stres ringan Tingkat stres sedang Tingkat stres berat	56,1% 28,1% 15,8%
		Fadhil Ammar Adrian1 , Vevi Suryenti Putri2 , Martha Suri3	Fadhil Ammar Adrian1 , Vevi Suryenti Putri2 , Martha Suri3
2	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	Tingkat stres berat Tingkat stres ringan	80% 20%
		Funsu Andiarna, Estri Kusumawati	Funsu Andiarna, Estri Kusumawati
3	KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI	Tingkat stres tinggi Tingkat stres medium Tingkat stres rendah	Tidak ada persentase tingkat stres pada artikel ini

COVID-19				
4	Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir di Era Pandemi Covid-19	Tingkat stres tinggi		5,30%
		Tingkat stres medium		55,75%
		Tingkat stres rendah		38,93%
		Syahril 1, Sitti Riadil Janna 2, Fatimah 3		Syahril 1, Sitti Riadil Janna 2, Fatimah 3
5	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19	Tingkat stres tinggi		13%
		Tingkat stres medium		75%
		Tingkat stres rendah		12%
		Ade Chita Putri Harahap1*) , Dinda Permatasari Harahap2 , Samsul Rivai Harahap3		Ade Chita Putri Harahap1*) , Dinda Permatasari Harahap2 , Samsul Rivai Harahap3

Berdasarkan tabel 4.3 dijelaskan bahwa hasil dari artikel pertama yaitu tingkat stres ringan dengan persentase yaitu 56,1%, tingkat stres sedang dengan persentase yaitu 28,1%, tingkat stres berat dengan persentase yaitu 15,8%. Pada artikel kedua yaitu menunjukan tingkat stres pada perempuan 80%, dan tingkat stres pada laki-laki dengan persentase 20% pada artikel ke tiga bahwa tidak ada persentase pada artikel ini. Pada artikel keempat yaitu menunjukan bahwa tingkat stres tinggi 5,30%, tingkat stres medium dengan persentase 55,75%, tingkat stres rendah dengan persentase yaitu 38,93%. Pada artikel kelima yaitu menunjukan tingkat stres tinggi dengan persentase yaitu 13%, dengan tingkat stres medium dengan persentase yaitu 75%, tingkat stres rendah dengan persentase yaitu 12%.

4.3.3 Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa. Hasil review dari 5 artikel yang diambil sumber database dari *google scholar* tentang Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 4.4 Hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa

No	Pembelajaran daring	Tingkat stres	Hasil temuan
1	Kurang baik 43,9% Baik 56,1%	Ringan 56,1% Sedang 28,1% Berat 15,8%	Hasil uji statistik diperoleh nilai pvalue = 0,000, yang artinya nilai p-value < 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan belajar online di masa pandemic covid 19 dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan UNIVERSITAS Baiturrahim Jambi
2	Efektif 34% Tidak efektif 66%	Ringan 20% Berat 80%	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.
3	<p>Sangat tinggi 18.75% Tinggi 37.5% Sedang 27.5% Rendah 10% Sangat rendah 6.25%</p>		<p>Dari hasil analisis uji statistik dengan chi-square menunjukkan bahwa pvalue sebesar $<0,001$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa dengan efektifitas pembelajaran daring yang telah diberikan oleh fasilitator.</p>
4	<p>Tinggi 18.58% Medium 50.44% Rendah 30.97%</p>	<p>Tinggi 5.30% Medium 55.75% Rendah 38.93%</p>	<p>Akibatnya mereka khawatir terhambat dalam menyelesaikan studi. Stres akademik paling dirasakan oleh mahasiswa doktoral. Pemerintah perlu membantu mahasiswa mengurangi biaya studi dan memaksimalkan pemangku kepentingan pendidikan tinggi, seperti pembimbing akademik, untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik di konseling online</p>

5	Tinggi 13% Sedang 75% Rendah 12%	Tinggi 13% Sedang 75% Rendah 12%	Mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi COVID-19.
---	--	--	--

Berdasarkan tabel 4.4 menjelaskan bahwa pada artikel 1 menunjukkan bahwa ada hubungan belajar online di masa pandemic covid 19 dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan UNIVERSITAS Baiturrahim Jambi dengan nilai *p value* $0,000 < 0.05$. Pada artikel 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 dengan nilai *p value* $0,023 < 0.05$. Pada artikel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa dengan efektifitas pembelajaran dengan nilai *p value* $0,001 < 0.05$. Pada artikel 4 menunjukkan bahwa Akibatnya mereka khawatir terhambat dalam menyelesaikan studi. Stres akademik paling dirasakan oleh mahasiswa doctoral. Pemerintah perlu membantu mahasiswa mengurangi biaya studi dan memaksimalkan pemangku kepentingan pendidikan tinggi, seperti pembimbing akademik, untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik di konseling online. Pada artikel 5 menunjukkan bahwa Mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi COVID-19.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Pembahasan dari review 5 artikel yang di dapatkan tentang hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa yaitu :

5.1.1 Identifikasi pembelajaran daring di era Covid-19 pada mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis dari 5 artikel pembelajaran daring di era Covid-19 pada mahasiswa menjelaskan bahwa pada artikel kesatu bahwa pembelajaran daring baik dengan persentase 56,1% dan pembelajaran daring kurang dengan persentase yaitu 43,9%, pada artikel kedua pembelajaran daring tidak efektif dengan persentase 66% dan pembelajaran daring dengan tingkat stres efektif dengan persentase 44% dan pada artikel ketiga pembelajaran daring sangat tinggi dengan persentase 18.75%, pembelajaran daring dengan tinggi persentase 37,5%, pembelajaran daring dengan sedang persentase yaitu 27,5%, pembelajaran daring dengan rendah persentase yaitu 10% pembelajaran daring dengan sangat rendah persentase yaitu 62,5% . Pada artikel keempat bahwa pembelajaran daring tinggi dengan persentase yaitu 18,58%, pembelajaran daring medium dengan persentase yaitu 50,44%, pada pembelajaran daring rendah dengan persentase 30,97% . Pada artikel kelima pembelajaran daring dengan persentase yaitu 13%, pembelajaran daring sedang dengan persentase yaitu 75%, dengan pembelajaran daring rendah dengan persentase yaitu 12%.

Berdasarkan 5 artikel pembelajaran daring di era covid-19 pada mahasiswa Kualitas pendidikan adalah salah satu masalah pendidikan yang harus

menjadi sorotan penting dalam perbaikan sistem pendidikan, khususnya yang berkenaan dengan kualitas pembelajaran. Dari berbagai kondisi dan potensi yang ada, upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan kualitas tersebut adalah mengembangkan pembelajaran yang berorientasi pada mahasiswa. Online learning semakin banyak digunakan saat ini, mungkin kita bisa menganggap bahwa media ini cocok dan memiliki segudang kelebihan. Namun kalau media ini tidak dirancang dengan baik, bukannya manfaat yang diperoleh akan tetapi yang timbul adalah kebosanan. Hal ini terlihat dari fitur yang tersedia rata-rata hanya berupa Next dalam serangkaian pertanyaan yang bisa dijawab dengan mencoba terus tanpa harus dipelajari secara serius.

Penulis berpendapat bahwa pembelajaran Jarak Jauh dianggap memiliki resiko yang rendah dalam situasi pandemi Covid-19 dan menjadi sebuah solusi yang cukup baik ditengah pandemi. Pembelajaran daring merupakan suatu kebijakan yang mengalihkan pembelajaran yang tadinya face to face menjadi daring dengan menggunakan aplikasi pembelajaran seperti, zoom, google meet, google classroom, WhatsApp, dan aplikasi lainnya. Di Indonesia pembelajaran daring masih awam dikalangan masyarakat,

5.2 Identifikasi tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa

Menjelaskan bahwa pada artikel 1 menunjukkan bahwa ada hubungan belajar online di masa pandemic covid 19 dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan universitas Baiturrahim Jambi dengan nilai *p value* $0,000 < 0.05$. Pada artikel 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-

19 dengan nilai *p value* $0,023 < 0.05$. Pada artikel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa dengan efektifitas pembelajaran dengan nilai *p value* $0,001 < 0.05$. Pada artikel 4 menunjukkan bahwa Akibatnya mereka khawatir terhambat dalam menyelesaikan studi. Stres akademik paling dirasakan oleh mahasiswa doctoral. Pemerintah perlu membantu mahasiswa mengurangi biaya studi dan memaksimalkan pemangku kepentingan pendidikan tinggi, seperti pembimbing akademik, untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik di konseling online. Pada artikel 5 menunjukkan bahwa Mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi Covid-19.

Berdasarkan 5 artikel tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa. 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 yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Stres ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian stres ringan yang banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat stres pada mahasiswa mayoritas

mengalami tingkat stres. Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu, kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan faktor eksternal adanya permasalahan lingkungan pada masyarakat, keluarga, maupun yang berkaitan dengan oranglain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya.

5.3 Identifikasi hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era covid-19 pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis 5 artikel menjelaskan bahwa pada artikel 1 menunjukkan bahwa ada hubungan belajar online di masa pandemi Covid-19 dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan UNIVERSITAS Baiturrahim Jambi dengan nilai *p value* $0,000 < 0.05$. Pada artikel 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 dengan nilai *p value* $0,023 < 0.05$. Pada artikel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa dengan efektifitas pembelajaran dengan nilai *p value* $0,001 < 0.05$. Pada artikel 4 menunjukkan bahwa akibatnya mereka khawatir terhambat dalam menyelesaikan studi. Stres akademik paling dirasakan oleh mahasiswa doktoral. Pemerintah perlu membantu mahasiswa mengurangi biaya studi dan memaksimalkan pemangku kepentingan pendidikan tinggi, seperti pembimbing akademik, untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik di konseling online. Pada artikel 5 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi Covid-19. Pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan. Kualitas

pendidikan menggambarkan kualitas pembelajaran. Peningkatan kualitas pendidikan dapat dilakukan melalui peningkatan kualitas pembelajaran. Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah bagi para tenaga pendidik merupakan perubahan yang harus dilakukan oleh dosen untuk tetap mengajar mahasiswa. Akibat pandemi global Covid-19 ini semua kampus digiring untuk melakukan perkuliahan daring atau online dalam rangka memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Tabroni, 2020). Semua elemen mulai dari dosen, ketenagaan, dan mahasiswa harus beradaptasi terhadap kondisi ini. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang secara terus menerus menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, menurut asumsi peneliti hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa, bahwa pembelajaran daring ini sangat lah penting agar mahasiswa tidak langsung bertatap muka langsung dengan dosen dan mahasiswa lain, dikarenakan untuk mengurangi terinfeksi wabah virus Covid-19 yang terjadi saat ini. dan untuk dosen tidak melebihi 3 pembelajaran dalam sehari seperti melalui zoom, google meet, google classroom, WhatsApp, dan aplikasi lainnya. Dikarenakan menjaga kesehatan mata juga perlu pada mahasiswa.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari 5 artikel yang telah di *review*, maka diambil kesimpulan tentang hasil *literature review* :

1. Pembelajaran daring pada mahasiswa, dari 5 artikel yang telah di review 2 artikel menyebutkan pembelajaran daring yang di terapkan oleh dosen kepada mahasiswa baik dikearenakan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Dan 2 artikel menyebutkan bahwa pembelajaran daring yang di terapkan oleh mahasiswa yakni pembelajaran daring sedang, dikarenakan dosen dan mahasiswa belum pernah melakukan pembelajaran daring ini sehingga mahasiswa dan dosen ada yang tanggap memahami ada yang belum tanggap memahami pembelajaran daring ini. Sedangkan 1 artikel meyebutkan bahwa pembelajaran daring yang di terapkan oleh dosen kepada mahasiswa tidak baik dikarenakan pembelajaran daring tidak efektif yang mengakibatkan susahny memahami pembelajaran yang diberikan oleh dosen.
2. Tingkat stres pada mahasiswa. Dari 5 artikel yang telah di review 1 artikel meyebutkan bahwa tingkat stres berat di alami oleh mahasiswa dikarenakan tidak ada yang megetahui materi atau teori dan tidak semua mahasiswa memiliki jaringan yang cukup. Dan 2 artikel menyebutkan bahwa tingkat

stres sedang di mahasiswa, dikarenakan ada mahasiswa yang memahami dan tidak memahami tentang materi dan teori yang di berikan dosen. Dan 1 jurnal meyebutkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa rendah, dikarenakan mahasiswa tersebut memahami yang di berikan dosen dan jaringan yang sangat memadai di mahasiswa tersebut. Dan 1 artikel tidak ditemukan presentse tingkat stres pada mahasiswa.

3. Berdasarkan 5 artikel yang telah di review menyatakan bahwa terdapat hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa.

6.2 Saran

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti diharapkan kedepannya melakukan penelitian secara langsung agar mendapatkan wawasan yang lebih terkait hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres di era Covid-19 pada mahasiswa

2. Bagi dosen dan mahasiswa

Bagi dosen dan mahasiswa agar pembelajaran daring ini lebih efektif kedepannya melakkuan cara dengan terbaik agar mahasiswa dapat memahami yang diberikan dosen

3. Bagi instansi universitas

Bagi instansi universitas diharapkan memberikan motivasi terhadap dosen maupun mahasiswa terkait pembelajaran daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, 2020. *Pentingnya Menerapkan Social Distancing Demi Mencegah COVID-19 - Alodokter*. (n.d.). Retrieved April 28, 2020, from <https://www.alodokter.com/pentingnya-menerapkan-social-distancing-demi-mencegah-covid-19>
- Adrian, F. A., V. S. Putri., M. Sari. 2021. Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan UNIVERSITAS Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 10(1): 66-73
<http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/276>
- Alessandro, B. (2018). *Digital Skills and Competence, and Digital and Online Learning*. Turin: European Training Foundation.
<http://jurnal.ikipmataram.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/2654> Tanggal 25 september 2020 Pukul 15.55
- Arirahmanto, Sutam Bayu. 2018. *Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android untuk Siswa SMPN 3 Babat*. UNESA Surabaya.
- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Dhull, I., & Sakshi. (2017). Online Learning. *International Education & Research Journal (IERJ)*, 3(8), 32–34.
<https://www.aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/6226>
- Fathiyah Isbaniah, d. (Maret 2020). *Pedoman Pencegahan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
<http://www.jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415>
- Febriana, Desita & Wahyuningsih, Aries. (2011) . *Kajian Stres Hospitalisasi Terhadap Pemenuhan Pola Tidur anak Usia Prasekolah Di Ruang Anak RS Baptis Kediri*. Kediri : Jurnal UNIVERSITAS RS. Baptis Kediri. Diunduh dari puslit2.petra.ac.id.
<https://scriptura.petra.ac.id/index.php/stikes/article/view/18429>

- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89. <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/ijes/article/view/659>
- Fong, 2020. Fong, M. W., Gao, H., Wong, J. Y., Xiao, J., Shiu, E. Y. C., Ryu, S., & Cowling, B. J. (2020). Nonpharmaceutical Measures for Pandemic Influenza in Nonhealthcare Settings—Social Distancing Measures. *Emerging Infectious Diseases*, 26(5). <https://doi.org/10.3201/eid2605.190995>
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.jheduc.2013.06.002>
- Gloria, 2020. *WHO Ubah Social Distancing Jadi Physical Distancing, Apa Maksudnya? Halaman 2 - Kompas.com*. (n.d.). Retrieved April 29, 2020, from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/24/120000023/who-ubah-social-distancingjadi-physical-distancing-apa-maksudnya-?page=2>
<https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/36>
- Hakiman, 2020. Pembelajaran daring pada mahasiswa. Eko Putra 2020. Dampak positif dan negative pada daring. <http://jurnal.Universitasmwilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/210/194> Tanggal 25 September 2020 Pukul 12.00
- Harahap, A. C. P., D. P. Harahap., S. R. Harahap. 2020. Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 3(1): 10-14. <http://jurnal.ikipmataram.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/2654> Tanggal 25 september 2020 Pukul 11.55
<https://alveoli.iain-jember.ac.id/index.php/alv/article/view/7/4> Tanggal 25 september 2020 Pukul 12.55
- Khusniyah, N., & Hakim, L. (2019). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERBASIS DARING: SEBUAH BUKTI PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS. *Jurnal Tatsqif*, 17(1), 19-33. <https://doi.org/10.20414/jtq.v17i1.667>
- Kitao, Kenji. S. Kathleen Kitao. 1998. "Selecting and Developing Teaching/Learning Materials". *The Internet TESL Journal*, Vol. IV.

- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110. 10.24235/ileal.v3i1.1820 https://web.archive.org/web/20180411023514id_/http://syekhnrjati.a.c.id/jurnal/index.php/jeill/article/viewFile/1820/1450
- Lee, A. (2020). Wuhan Novel Coronavirus (COVID-19): Why Global Control is Challenging?. *Public Health*, 179, A1-A2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7130979/> Tanggal 25 September 2020 Pukul 12.15
- Legiran. Azis, M., Z., & Bellinawati, N. 2015. *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol 2, (No 2). Hal 197-198
- 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.
- Milman, N. B. (2015). Distance Education. *In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92001-4>
- Mishra, L., T. Gupta., A. Shree. 2020. Pembelajaran online di pendidikan tinggi selama periode penguncian pandemi COVID-19. *Jurnal Internasional Pendidikan Terbuka*.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067> Tanggal 26 september 2020 Pukul 11.08
- Nakayama, M., Mutsuura, K., & Yamamoto, H. (2014). Impact of Learner's Characteristics and Learning Behaviour on Learning Performance during a Fully Online Course. *Electronic Journal of E-Learning*, 12(4), 394–408. www.ejel.org.. Tanggal 25 september 2020 Pukul 13.55
- Nurmala, M. D., T. U. S. H. Wibowo., A. Rachmayani. 2020. Tingkat Stres Mahasiswa dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 5(2): 13-23. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/10108>

- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Oon, A.N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Rania, 2020. *Konsep Kuliah Online Masih Sering Gagal Dipahami. Di Satu Sisi, Praktik Ini Memang Masih Baru sih*. (n.d.). Retrieved April 29, 2020, from <https://www.hipwee.com/feature/kuliah-online-karena-virus-corona/>
- Riaz, A. (2018). Effects of Online Education on Encoding and Decoding Process of Students and Teachers. *International Conference E-Learning*, 42–48. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED590288.pdf>. Tanggal 4 Oktober 2020 Pukul 8:35 AM
- Sagita, dkk. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(02): 37-72. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890>
- Saroni, Muhammad. (2006). *Lingkungan Sekolah dan Pengembangannya*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/garnish/article/view/7749>
- 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. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/6386>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/parole/article/view/1733/pdf>
- SUNITHA V, G ANBURAJ, M SANDRA CARMEL SOPHIA, GOPICHAND G. (2020). From Epidemic to Pandemic-Covid-19-Psychological, Social and Environmental Impact-A Qualitative Study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(7), 4883-4893. Retrieved from <http://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article/view/23535>. Tanggal 25 Oktober 2020 Pukul 18.00
- Syahril., S. R. Janna., Fatimah. 2021. Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*. 13(1): 80-89.

- Syaodih, N (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Rosda Karya.
- Tantri, N.R. (2018). How Far Do We Utilize The E-Learning Platform To Achieve 21st Century Skills in Teaching and Learning Process in School Context? A Conceptual Review. Dipresentasikan dalam *English Teacher's Best Practices*, Universitas Negeri Surabaya. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/nld/article/view/5007>
- WHO. (n.d.). Points of entry and mass gatherings. Retrieved March 28, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>
- Williams.1999. *Design Web Based Training*. New York: Villay
- Zhang, D., Zhao, J. L., Zhou, L., & Nunamaker, J. F. (2004). Can e-learning replace classroom learning? *Communications of the ACM*. <https://doi.org/10.1145/986213.986216>

Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi

Fadhil Ammar Adrian¹, Vevi Suryenti Putri², Martha Suri³

¹⁻³Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Email:Fadhilammar37@gmail.com

Submitted : 25/08/2020

Accepted: 06/01/2021

Published: 06 /03/2021

Abstract

As a result of the global Covid-19 pandemic, all campuses are being led to conduct online or online lectures in order to break the chain of Covid-19 spread. Online learning is a type of teaching-learning activity with technology that is carried out remotely. All elements ranging from lecturers, staff, and students must adapt to this condition. This sudden change can certainly cause stress to students. This research uses a quantitative research method with a cross-sectional. The population in this study were undergraduate nursing students at STIKes Baiturrahim Jambi. The research was conducted online by filling out questionnaires via google form. The data obtained were analyzed univariately and bivariately using the chi square test, the study was conducted on 23-24 June 2020. The results of 57 respondents as many as 25 (43.9%) learning online is not good and as many as 32 (56.1%) learning online is good. Online learning of the majority of undergraduate nursing students is good. Of the 57 respondents, 32 (56.1%) had light stress levels, 16 (28.1%) moderate stress levels and 9 (15.8%) severe stress levels. The results of statistical tests obtained p-value = 0,000. The conclusion is that there is a relationship between online learning and the stress level of S1 Nursing STIKES Baiturrahim Jambi students.

Keywords: online learning, stress level, students

Abstrak

Akibat pandemi global Covid-19 ini semua kampus digiring untuk melakukan perkuliahan daring atau online dalam rangka memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Belajar online merupakan jenis kegiatan belajar-mengajar dengan teknologi yang dilakukan dari jarak jauh. Semua elemen mulai dari dosen, ketenagaan, dan mahasiswa harus beradaptasi terhadap kondisi ini. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Hubungan Belajar online dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan STIKBA Jambi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan di STIKes Baiturrahim Jambi, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 orang. Penelitian dilakukan secara online dengan cara pengisian kuesioner melalui google form. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square, penelitian dilakukan pada tanggal 23-24 Juni 2020. Hasil, dari 57 responden sebanyak 25 (43,9 %) belajar online kurang baik dan sebanyak 32 (56,1%) belajar online baik. Belajar online mahasiswa S1 Keperawatan mayoritas baik, dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000, ada hubungan belajar online dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi.

Kata Kunci : belajar online, mahasiswa, tingkat stres

DAFTAR LAMPIRAN

Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 1, Maret 2021

DOI: 10.36565/jab.v10i1.276

p-ISSN: 2655-9266

e-ISSN: 2655-9218

PENDAHULUAN

Keadaan dunia saat ini digemparkan oleh informasi mengenai virus mematikan ke 7 dunia yang menyebar secara pesat ke beberapa wilayah belahan dunia saat ini. Virus tersebut di kenal dengan nama Virus Corona (Covid-19) yang adalah jenis baru yang menular ke manusia yang menyerang gangguan pada system pernapasan, sampai berujung pada kematian (Yusuf Thalia, 2020)

Penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang parah coronavirus,. Secara umum dikenal sebagai theoronavirus, merupakan subfamili Orthocoronavirinae, dalam keluarga Coronaviridae, urutan Nidovirales, dan ranah Riboviria (Groot, et al., 2011, p. 806). Virus corona adalah sekelompok virus terkait yang menyebabkan penyakit pada mamalia dan burung. Pada manusia, virus corona menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang dapat berkisar dari ringan hingga mematikan. Penyakit ringan mencakup beberapa kasus flu biasa (yang memiliki kemungkinan penyebab lain, terutama rhinovirus), sementara varietas yang lebih mematikan dapat menyebabkan SARS, MERS, dan COVID-19 (Ilmiah, 2020). Gejala pada spesies lain bervariasi: pada ayam, mereka menyebabkan penyakit saluran pernapasan atas, sedangkan pada sapi dan babi mereka menyebabkan diare. Belum ada vaksin atau obat antivirus untuk mencegah atau mengobati infeksi coronavirus manusia. (Setiawan A.R, 2020)

COVID-19 pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global, mengakibatkan pandemi virus coronavirus 2019-20 yang sedang berlangsung (Hui, et al., 2020, p. 264). 2019 –20 pandemi coronavirus dilaporkan telah menyebar ke Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020, 4 hari setelah wakil presiden Indonesia menyatakan bahwa Indonesia menghindari Coronavirus.(Setiawan A.R 2020)

COVID-19 menyebar ke Indonesia ketika seorang instruktur tari dan ibunya terinfeksi dari warga negara Jepang (Ratcliffe, 2020). Pada 9 April, pandemi telah menyebar ke semua provinsi di Indonesia setelah Gorontalo mengkonfirmasi kasus pertamanya, dengan Jakarta, Jawa Barat, dan Jawa Timur menjadi provinsi yang paling terpukul. Sejauh ini tanggal 7 Agustus, Indonesia telah mencatat 119.000 kasus positif dan 5.521 kematian. Para peneliti mengemukakan alasan utama tingginya angka ini mungkin karena kurangnya pengujian, sehingga banyak kasus tidak terdeteksi (Barker & Souisa, 2020)

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. (Kemenkes RI 2020)

Tingginya angka kejadian dan potensi kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan Covid-19 ini dengan berbagai cara, seperti penerapan PSBB, perubahan sistem sekolah dan perkuliahan menjadi system daring, dan himbauan kepada seluruh masyarakat untuk menggunakan masker. Pemerintah telah melakukan semua tahapan manajemen krisis di bidang pendidikan sebagai upaya penanganan kondisi darurat Covid-19. Langkah berikutnya pemerintah mengeluarkan program krisis berupa Study From Home (SFH). Program ini merupakan jenis kegiatan belajar-mengajar yang dilakukan dari jarak jauh atau pelaksanaan belajar dari rumah. Mengingat karakteristik pembelajaran jarak jauh tersebut maka

67

diberlakukan satu sistem pembelajaran online. Teknologi online diharapkan mampu menjadi solusi sebagai media pembelajaran selama pandemi Covid-19. (Hidayat & Noeraida 2020)

Akibat pandemi global Covid-19 ini semua kampus digiring untuk melakukan perkuliahan daring atau online dalam rangka memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Tabroni, 2020). Semua elemen mulai dari dosen, ketenagaan, dan mahasiswa harus beradaptasi terhadap kondisi ini. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. (Sari M.K, 2020)

Semua pihak yang menjalani proses belajar mengajar secara daring mengalami kepanikan : guru, dosen, murid, mahasiswa. Masalah teknis hanya menjadi satu kendala dari sekian banyak kendala dan problem dalam proses belajar mengajar secara daring. Masalah teknis yang ditemui di lapangan beragam, mulai dari teknis pengoprasian komputer atau smartphone, kecukupan kuota, sampai dengan menjalankan aplikasi pembelajaran daring. Selain masalah teknis banyak kendala lain yang ditemui antara lain menyesuaikan materi perkuliahan sesuai dengan kondisi yang luar biasa. (Sanjaya F.R, 2020)

Hasil jajak pendapat yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa Fakultas psikologi Unika Soegejipranata Semarang terhadap mahasiswa-mahasiswa fakultas psikologi Inuka Soegejiprinata tentang pembelajaran daring menemukan komentar positif dan negatif. Komentar positif yang didapatkan 20% dari partisipan menyatakan dengan pembelajaran daring bisa santai dan rebahan, jadi aktif bertanya, tidak malu, dan hemat transport. Komentar Negatif yang didapatkan 80% dari partisipan menyatakan Tugas lebih banyak dari pada kuliah off line, penjelasan materi masih kurang, tidak bisa diskusi, prosedurnya repot, kaget tidak terbiasa dengan daring dan beberapa masalah teknis lainnya (Sanjaya F.R, 2020)

Maka hal tersebut dapat meningkatkan tuntutan akademis kepada tenaga pengajar dan juga mahasiswa. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres. Ditambah semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis (Ambarwati, dkk 2017)

Stres dan ketidakpuasan merupakan aspek yang tidak dapat dihindari oleh individu. Siapa pun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Mahasiswa termasuk golongan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Para mahasiswa oleh orangtua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi (Lailiya Wardani, 2018)

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,771,6% (Fitasari 2011).

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. (Goff. A.M, 2011). Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan

memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Ambarwauti dkk 2017). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan belajar online di masa pandemi covid 19 dengan Tingkat Stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Belajar Online dengan Tingkat Stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan di STIKes Baiturrahim Jambi, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 orang. Penelitian dilakukan secara online dengan cara pengisian kuesioner melalui google form. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square, penelitian dilakukan pada tanggal 23-24 Juni 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran belajar online

Tabel 1. Gambaran belajar online mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi di masa pandemi

No	Belajar Online	Jumlah	Persentase
1	Kurang Baik	25	43,9
2	Baik	32	56,1
	Total	57	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 57 responden sebanyak 25 (43,9 %) belajar online kurang baik dan sebanyak 32 (56,1%) belajar online baik. Belajar online mahasiswa S1 Keperawatan

mayoritas baik. Hal ini disebabkan karena hanya sebagian mahasiswa yang mengeluhkan masalah belajar online 23 (40,4%) mahasiswa merasa saat belajar online tugas lebih banyak dibandingkan kuliah bisa. Sebanyak 25 (43,9%) mahasiswa sering merasa belum terbiasa dengan belajar online, Sebanyak 27 (47,4%) Saat belajar online mahasiswa sering merasa kurang kontak langsung, sebanyak 21 (36,8%) dan sebanyak 30 (52,6%) Orang tua mahasiswa selalu menjadi motivasi dalam belajar online.

Hal ini sejalan dengan penelitian Eko Kuntarto (2020) Model pembelajaran daring telah mampu meningkatkan penyerapan mahasiswa terhadap materi kuliah, dengan peningkatan yang mencapai lebih dari 81% dibandingkan dengan hanya menggunakan model pembelajaran tatapmuka. Berdasarkan hasil kuesioner, mahasiswa berpendapat bahwa model pembelajaran daring telah memberikan pengalaman baru yang lebih menantang daripada model pembelajaran konvensional (tatap-muka). Tak terbatas waktu dan tempat belajar memberikan mahasiswa kebebasan untuk memilih saat yang tepat dalam pembelajaran berdasarkan kepentingan mereka, sehingga kemampuan untuk menyerap bahan pembelajaran menjadi lebih tinggi daripada belajar di dalam kelas. Meskipun masih banyak terdapat beberapa kekurangan dalam belajar online.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya R (2020) Menurut Sanjaya F.R (2020). Komentar Negatif yang didapatkan dari hasil survey 80% dari partisipan menyatakan Tugas lebih banyak dari pada kuliah off line, penjelasan materi masih kurang, tidak bisa diskusi, prosedurnya repot, kaget tidak terbiasa dengan daring dan beberapa masalah teknis lainnya.

Menurut Rusdiana (2020) perkuliahan daring memerlukan evaluasi

mengenai persiapan perguruan tinggi, yang salah satunya adalah dari pengguna yakni mahasiswa, terutama terkait dengan peningkatan motivasi dan pemenuhan tujuan bersama untuk mengembangkan perkuliahan daring. Pada fasilitas penyelenggaraan pembelajaran daring mengenai dosen pada ragam aktivitas dan tool

Sistem pembelajaran daring merupakan implementasi dari pendidikan jarak jauh melalui *online*. Sistem pembelajaran ini pun bertujuan untuk meningkatkan pemerataan akses terhadap pembelajaran yang lebih baik dan hermutu. Sebab, dengan sistem pembelajaran daring, akan memberikan peluang bagi pelajar dan mahasiswa untuk dapat mengikuti suatu pelajaran atau mata kuliah tertentu. (Agus Yulianto, 2020).

b. Gambaran Tingkat Stress

Tabel 2. Gambaran tingkat stress mahasiswa mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi di masa

No	Tingkat Stress	Jumlah	Persentase
1	Ringan	32	56,1
2	Sedang	16	28,1
3	Berat	9	15,8
	Total	57	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat.

Mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang disebabkan mahasiswa pola tidur sering tidak teratur, mahasiswa sering merasa daya konsentrasi dan daya ingat saya semakin menurun, kurang Berdasarkan hasil sebanyak 2 (80 %) mahasiswa memiliki belajar online yang kurang baik yang memiliki tingkat stres ringan, sebanyak 14 (56%) mahasiswa memiliki belajar online yang kurang baik yang memiliki tingkat stres sedang, dan sebanyak 9 (36%) mahasiswa memiliki

bersemangat dalam menjalani kuliah online, dan merasa mudah lelah

Stres mempunyai arti sendiri bagi setiap orang, dimana hampir semua orang mengalami satu tingkat stres yang rumit dan kompetitif namun tidak selalu mendukung. Secara teknis, stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, akan berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. (Psychology Foundation of Australia, 2010).

Stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Stressor ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian stressor ringan yang banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit. Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2010).

c. Hubungan Belajar Online di masa pandemi covid 19 dengan Tingkat Stress mahasiswa S1 Keperawatan Jambi.

belajar online yang kurang baik yang memiliki tingkat stres berat. Selain itu terdapat sebanyak 30 (93,8%) mahasiswa memiliki belajar online yang baik yang memiliki tingkat stres ringan, dan sebanyak 16 (28,1%) mahasiswa memiliki belajar

online yang baik yang memiliki tingkat stres sedang,

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari M.K (2020) yang berjudul Tingkat stress Mahasiswa S1 Keperawatan dalam menghadapi wabah covid 19 dan perkuliahan daring di STIKES Karya Husada Kediri responden pada penelitian ini mengalami tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 27 mahasiswa atau (38,57%). Sedangkan 20 mahasiswa (28,57%) mengalami stres tingkat berat, dan 23 mahasiswa (32,86%) mengalami stress tingkat ringan., pembelajaran daring akibat mewabahnya virus Covid-19 juga menimbulkan stress tersendiri bagi mahasiswa. Hal ini tampak pada distribusi skor rata-rata tertinggi jawaban kuesioner pada nomor 19 yang berkaitan dengan kesulitan memahami materi pada perkuliahan daring.

Hasil penelitian (Pawicara dan Conilie, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran 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 stress akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut

membuat mereka mengalami stress (Harahap, dkk 2020)

Menurut asumsi peneliti, mahasiswa yang memiliki belajar online yang baik memiliki tingkat stress ringan hal ini disebabkan karena orang tua mahasiswa selalu menjadi motivasi dalam belajar online, dan mahasiswa sering membuat catatan motivasi sebagai penyemangat

Hal ini sejalan dengan penelitian Emerald dan (Ika 2017) Hubungan antara dukungan Orang Tua dengan motivasi belajar pada siswa Hasil analisis Spearman-Rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar $rs=0,556$. Nilai koefisien korelasi tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial orang tua dengan variabel motivasi belajar. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi motivasi belajar. Hal yang sama juga berlaku sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin rendah motivasi belajar.

Pencapaian hasil belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres saja, namun terdapat hal lain yang ikut mempengaruhi yaitu motivasi belajar (Rucker, 2012). Keadaan stres negatif pada seseorang akan mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dan tidak tertarik melakukan kegiatan. Salah satu bentuk stres negatif yaitu stres akademik (Mumpuni & Wulandari, 2010). Akibatnya apabila seseorang mengalami stres akan terjadi penurunan minat belajar. Minat belajar yaitu suatu ketertarikan seseorang terhadap pelajaran. Minat belajar merupakan alat yang mendorong seseorang termotivasi dalam belajar (Djamarah, 2011)

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negative (Goff, A.M, 2011) Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres

dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, sebagainya, (Wahyudi, dkk 2015) individu yang mengalami stres akan mengalami perubahan kondisi psikis berupa perasaan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung dansedih.(Indrawati, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Dari 57 responden sebanyak 25 (43,9 %) belajar online kurang baik dan sebanyak 32 (56,1%) belajar online baik. Dari 57 responden sebanyak 32 (56,1%) tingkat stres ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stres sedang dan 9 (15,8%) tingkat stres berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000, yang artinya nilai p-value < 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan belajar online di masa pandemic covid 19 dengan tingkat stresmahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi

SARAN

Disarankan bagi peneliti selanjutnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti variabel lainnya yang mengarah kepada penelitian bivariat ataupun multivariat.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati Dkk, 2017, *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*, Jurnal keperawatan Jiwa Universitas Muhammadiyah. Semarang

Barker, A., & Souisa, H. (2020, March 23). *Coronavirus COVID19 death rate in Indonesia is the highest in the world. Experts say it's because reported case numbers are too low* Retrieved April 17, 2020, from ABC News:

Emeralda & Ika, 2017, *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar pada siswa*, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Fitasari, Isna Nur. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. Surabaya: FKM Airlangga.

Indrawati, 2018, *Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi*, Fakultas Kedokteran UIN Alaudin, Makassar

Harahap, dkk, 2020, *Analisis Tingkat Stress Akademik pada mahasiswa selama belajar jarak jauh diasa covid 1*, Biblio Couns

Hartaji, 2012, *Hubungan tingkat dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa Semester Akhir*, Universitas Medan Area: Sumatera Utara

Hidayat & Noeraida, 2020, *Pengalaman komunikasi siswa melakukan kelas online selama pandemic covid -19*, Fakultas kominkasi dan desain URS Bandung

Janna N.I 2016, *Gambaran Tingkat Stres pada anak usia sekolah denga hospitalisasi di RSUD Labuang Baji*, Fakultas Kedokteran UIN Alaudin, Makassar

Kemenkes RI, 2020. *Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus dissae*

Kuntarto Eko, 2020, *Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi*, Journal Indonesian Language Education and Literature, Jambi

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 2020

DOI:
[http://dx.doi.org/10.24014/
jp.v14i2.9221](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.

Kata kunci: 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 (Numaliyah, 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. stress 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 wang 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

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 (Numaliyah, 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. stress 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 wang 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 Andiarna dkk yaitu memaparkan bahwa sebanyak 98% (dari 194 responden) mahasiswa aktif dalam penggunaan media sosial jenis *whatsapp* (Andiarna 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 Daheri 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 di tabel 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 Muntian*.

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. 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*

KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Qori Fanani¹⁾, Janes Jainurakhma²⁾

¹Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen,
email: qori.fanani1084@gmail.com

²Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen,
email: janesjainurakhma.nuryadi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan penyesuaian diri mahasiswa semester I terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survey kepada 80 responden, instrumen yang digunakan adalah kuesioner penyesuaian diri Scheneider yang berbentuk skala likert dan terdiri dari 36 pernyataan. Hasil analisis data menggunakan chi-square menunjukkan p-value <0,001, hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan efektivitas pembelajaran daring. Sebagian besar responden memiliki tingkat penyesuaian tinggi terhadap pembelajaran daring, dan beberapa diantaranya sudah terbiasa dengan pembelajaran tersebut. Hasil penelitian ini mengindikasikan dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang bervariasi diantara mahasiswa, maka perlunya inovasi dan variasi terhadap pembelajaran daring kedepannya, supaya mahasiswa tidak cepat bosan, adaptable terhadap metode pembelajaran daring, sehingga materi yang diberikan dosen sebagai fasilitator dapat tersampaikan dengan lebih baik sesuai dengan capaian pembelajaran lulusan.

Keywords: kemampuan penyesuaian diri, mahasiswa, pembelajaran daring, pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Pada saat ini, dunia sedang dilanda wabah penyakit yang bernama coronavirus yang dapat menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan seperti flu, MERS dan SARS (Setiawan & Ilmiyah 2020). Virus ini di sinyalir mulai mewabah pada bulan Desember 2019 di kota Wuhan Propinsi Hubei China (Hui, et al., 2020) yang kemudian menyebar ke seluruh penjuru dunia dengan sangat cepat hingga saat ini, sehingga WHO menetapkan ini menjadi pandemi global.

Dampak dari covid-19 ini sangat luas, tidak hanya kondisi fisik, namun dengan adanya berita tentang banyaknya korban yang berjatuh dan penyebarannya yang sangat cepat sampai menimbulkan kematian, mempengaruhi kondisi psikologis atau mental seseorang seperti kecemasan akut. Sebagai upaya untuk

memutus penyebaran virus ini, maka pemerintah mengeluarkan kebijakan melalui Surat Edaran Nomer 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 sebagai panduan dalam menghadapi penyakit tersebut di tingkat satuan pendidikan (Kemendikbud, 2020). Lebih lanjut, UNESCO pada 4 Maret 2020 menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh dan membuka platform pendidikan yang dapat digunakan sekolah dan guru untuk menjangkau peserta didik dari jarak jauh dan membatasi gangguan pendidikan (UNESCO, 2020).

Menurut berita di kompas (26 Maret 2020) tercatat 276 perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia yang menerapkan kuliah daring atau *online*. Perkuliahan daring dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang peserta didiknya dan instruktur (dosen) berada di lokasi terpisah sehingga memerlukan system telekomunikasi interaktif untuk

menghubungkan keduanya dan berbagai sumberdaya yang diperlukan didalamnya.

Bagi mahasiswa, pembelajaran jarak jauh atau *online* memang sudah familiar. Hanya saja, teknis pembelajaran dan metode pembelajaran belum mampu memuaskan dosen dan mahasiswa itu sendiri. Meskipun banyak sekali platform pembelajaran yang tersedia antara lain seperti *whatsapp*, *google classroom*, *zoom*, *sevima edlink*, *schoology* dan masih banyak lagi. Tentunya platform menjadi kurang efektif dalam penggunaannya dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain kemampuan dosen maupun mahasiswa dalam mengoperasikannya tidaklah sama, selain itu kondisi geografis suatu daerah berbeda sehingga berpengaruh kepada kestabilan jaringan internet (Pangondian, Santosa dan Nugroho, 2019)

Kompleksitas permasalahan selama pembelajaran daring dialami oleh pihak dosen, mahasiswa, dan orang tua, dimana problematika terbesar pada penguasaan informatika dan teknologi (Asmuni, 2020; Roni Hamdani & Priatna, 2020) dan keterbatasan kuota internet ataupun sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama daring berlangsung (Nursobah, Dedih, Hafid, & Nurhamzah, 2020). Problematika tersebut menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dan lebih mandiri dalam proses pembelajarannya. Hal ini dikarenakan yang terjadi dalam proses pembelajaran jarak jauh lebih mengarah pada penugasan dengan pembatasan waktu untuk menggantikan kehadiran mahasiswa.

Padahal, jika dilihat lebih dalam, tingkatan kompleksitas pembelajaran online jauh lebih rumit daripada pembelajaran offline karena umpan balik memang menjadi point penting karena mahasiswa bahkan bisa mencari materi dari internet dengan beberapa kali sentuhan. Pembelajaran daring memiliki keunikan tersendiri yang harus diperhatikan diantaranya keterampilan mahasiswa untuk

belajar mandiri, kemampuan berkolaborasi dengan dosen dan juga mahasiswa yang lain, serta kreatifitas dosen selaku fasilitator pembelajaran daring dalam menyampaikan materi dan membimbing mahasiswa mencapai capaian pembelajaran lulusan yang telah ditetapkan di dalam kurikulum tiap-tiap program studi (Sudarsana & dkk, 2020).

Perubahan inilah yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang karena kesiapan setiap individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tertentu juga berbeda-beda. Sigmund Freud menyatakan bahwa secara alami setiap manusia melakukan mekanisme pertahanan ego untuk berhadapan dengan ancaman dari luar yang menimbulkan pertentangan terhadap kepercayaan dalam diri. Tingkat ketahanan mental seseorang juga akan mempengaruhi proses kognitifnya dalam menghadapi perubahan yang akan menimbulkan persepsi dan pemahaman yang berbeda. Hal ini juga akan membuat imunitas tubuh menjadi menurun dan rentan kepada kondisi kesehatan seseorang. Untuk itu setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian diri.

Menurut Schneider (Fajriana, Yulizar, Bahri, & Bakar, 2020) Penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan di dalam diri sendiri. Selama masa pandemi ini, banyak peserta didik yang akan mengalami kendala dalam penyesuaian diri dengan berbagai hal baru yang harus diikuti dalam kehidupan new normal yang mulai diterapkan.

Perkuliahan itu sendiri "*terrible phase*" merupakan stressor tersendiri bagi mahasiswa baru "*culture shock*" seperti ide baru, karakter teman dengan keyakinan bervariasi (Cintia Astrina, 2019), banyak tekanan menghadapi periode transisi dalam menghadapi pembelajaran orang dewasa, sehingga penyesuaian diri merupakan kunci sukses dari

mahasiswa baru (Mitasari & Istikomayanti, 2019). Untuk menyesuaikan diri, individu melakukannya dalam berbagai bentuk seperti menghadapi secara langsung, melakukan eksplorasi, *trial and error*, substitusi, menggali kemampuan diri, belajar, pengendalian diri, perencanaan yang cermat (Hartinah, 2008: 186)

Schneiders (dalam Hartinah 2008: 186) mengungkapkan bahwa kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan individu bertingkah laku serba salah, tidak tararah, emosional, sikap yang tidak realistic dan agresif. Hal ini tentunya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu kondisi fisik, (hereditas, system utama tubuh dan kesehatan fisik), kepribadian (kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan intelegensi), proses belajar (bejaran, pengalaman, latihan, determinasi diri), lingkungan (lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat) dan agama serta budaya.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui sejauh mana penyesuaian diri mahasiswa terhadap efektifitas pembelajaran daring ditengah pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode elektronik-survey (menggunakan *google form*) dengan menggunakan kuesioner penyesuaian diri Schneider yang berbentuk skala likert sebanyak 36 pernyataan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa baru Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen tahun akademik 2020/2021 yang berjumlah 80 orang, total sampling dilakukan dalam penelitian ini dengan lama penelitian mulai September-November 2020. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini telah

melakukan pembelajaran daring selama September hingga November 2020, pembelajaran daring kepada mahasiswa diberikan melalui *whatsapp group*, *zoom*, *google classroom*, *schoology*, *youtube* sesuai dengan jadwal yang telah diberikan oleh masing-masing program studi.

Analisa data menggunakan *chi square* untuk melihat sejauh mana penyesuaian diri berpengaruh terhadap pembelajaran daring. *Informed consent* telah dilakukan diawal penelitian dan *anonimity* untuk menjaga kerahasiaan dari identitas responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian ini terdiri dari tiga program studi (Prodi) yaitu Prodi Keperawatan Program Sarjana, Program Diploma III Keperawatan dan Administrasi Rumah Sakit (ARS). Dengan sebaran yang ditunjukkan pada tabel 1, dimana sebagian besar berasal dari mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana (62,5%).

Tabel 1. Sebaran responden penelitian dilihat dari Program Studi responden

Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
Prodi ARS	7	8.75 %
Prodi DIII Keperawatan	23	28.75 %
Prodi S1 Keperawatan	50	62.5 %
Total	80	100 %

(Sumber: data primer penelitian, November 2020)

Tabel 2. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	n	%	
Jenis kelamin	Laki-laki	22	27.5
	Perempuan	58	72.5
Pembelajaran daring	Pernah	19	23.8
	Tidak pernah	61	76.2
Usia	17 tahun	5	6.25
	18 tahun	46	57.5
	19 tahun	19	23.75
	20 tahun	4	5
	21 tahun	5	6.25
	22 tahun	1	1.25

Pendidikan terakhir	SMU	32	40
	Jurusan IPA		
	SMU	9	11,25
	Jurusan IPS		
	SMK	28	35
	Keperawatan		
	SMK non keperawatan	8	10
	MA Jurusan IPA	1	1,25
MA jurusan IPS	2	2,5	

(Sumber: data primer penelitian, November 2020)

Karakteristik umum responden pada tabel 2, didominasi dengan perempuan (72,5%), dengan usia remaja dengan rentang 18-19 tahun (81,25%), dan sebelumnya mereka belum pernah melakukan pembelajaran secara daring (76,2 %), dengan pendidikan terakhir responden berlatar belakang pendidikan *exact* IPA dan SMK Keperawatan (76,25%).

Tabel 3. Zona wilayah responden

Wilayah	n	Prosentase (%)
Kab. Malang		
- Zona 1 (Kepanjen, Sumberpucung, Gondanglegi, Turen Pakisaji dll)	41	51,25
- Zona 2 (Ampelgading, Tumpang, Kasembon, Poncokusumo dll)	2	2,5
Kota Malang	1	1,25
Batu	2	2,5
Kab. Blitar	1	1,25
Kab. Lumajang	2	2,5
Bali	2	2,5
Jambi & Riau	1	1,25
Kab. Ponorogo	1	1,25
TOTAL	80	100

(Sumber: data primer penelitian, November 2020)

Tempat tinggal responden didominasi tersebar di wilayah Kabupaten Malang. Zona 1 merupakan kecamatan terdekat dengan wilayah kampus (STIKes Kepanjen) (51,25%) sedangkan zona 2 adalah zona yang terletak lebih jauh dari kampus dan merupakan daerah pegunungan (35%) dan sisanya adalah responden yang berada di luar kabupaten Malang (13,75%).

Hasil dari survey kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru dikategorikan menjadi 5, diantaranya: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Tingkat penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat tinggi	15	18,75
Tinggi	30	37,5
Sedang	22	27,5
Rendah	8	10
Sangat rendah	5	6,25
TOTAL	80	100

(Sumber: data primer penelitian, November 2020)

Kemampuan penyesuaian diri yang bervariasi dari mahasiswa baru terhadap pembelajaran daring yang diterapkan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan tampak pada tabel 3, data menunjukkan hasil yang positif dimana kemampuan penyesuaian diri yang baik sebesar 56,25% (tingkat penyesuaian tinggi dan sangat tinggi).

Tabel 5. Hasil analisis statistik (*chi-square*)

Kategori	Pembelajaran daring				<i>p-value</i>	
	Efektif		Tidak efektif			
	n	%	n	%		
Penyesuaian diri	Sangat Tinggi	8	53,3	7	46,7	<0,001
	Tinggi	27	90	3	10	
	Sedang	17	77,3	5	22,7	
	Rendah	2	25	6	75	
	Sangat rendah	1	20	4	80	

Total	55	68.8	25	31.2
-------	----	------	----	------

(Sumber: hasil analisis uji chi-square)

Dari hasil analisis uji statistik dengan chi-square menunjukkan bahwa *p-value* sebesar $<0,001$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa dengan efektifitas pembelajaran daring yang telah diberikan oleh fasilitator. Data survey menunjukkan tingkat penyesuaian diri mahasiswa sangat tinggi yang berdampak terhadap keefektifan dari daring sangat tinggi, sebesar 68,8%, hal ini berdampak positif terhadap proses belajar mengajar yang dilakukan oleh dosen fasilitator selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19.

Pembahasan

Pembelajaran di tengah pandemi covid-19, mengharuskan mahasiswa baru bertransformasi 100% pembelajaran dilakukan secara daring dengan berbagai pendekatan berbagai media elektronik melalui: *whatsapp group, zoom, google classroom, schoology, youtube*. Berbagai macam media elektronik digunakan sebagai fasilitas pembelajaran daring, dengan harapan capaian pembelajaran lulusan dapat terpenuhi dengan seoptimal mungkin. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian metode pembelajaran dan media yang tepat dari seorang dosen merupakan salah satu penentu keberhasilan atau keefektifan pembelajaran bagi mahasiswa di tengah pandemi covid-19, dan membantu mahasiswa *adaptable* terhadap perubahan yang terjadi di masa pandemi (Fajriana et al., 2020; Mansyur, 2020).

Hasil analisis uji statistik dengan chi-square menunjukkan bahwa *p-value* sebesar $<0,001$ menunjukkan adanya pengaruh yang *significant* akan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tingkat I terhadap keefektifan pembelajaran daring yang diberikan kepada mahasiswa

selama pandemi covid-19. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Saniskoro and Akmal (2020) dan Limbong (2020) yang menyatakan ketidakefektifan pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat I, lebih lanjut menyatakan bahwa 95,9% mahasiswa mengalami stress akademik yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemampuan mahasiswa dalam melakukan manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial dan dukungan sosial. Hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Kepanjen menunjukkan mahasiswa dalam melakukan kegiatan belajar mengajar selama pandemi covid-19, mampu mengubah diri untuk mengikuti tuntutan perubahan dan keadaan lingkungan selama pandemi.

Mahasiswa baru sebagai responden 91% adalah mahasiswa berlatarbelakang pendidikan keperawatan dengan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan keefektifan dalam pembelajaran daring, menurut Aswandi (2017) mahasiswa keperawatan memiliki kecerdasan spiritual tinggi, sehingga mempengaruhi kemampuan dalam menanggulangi stress lebih baik dan mampu menahan diri dari perilaku yang destruktif meskipun dalam kondisi sesulit apapun (Ilmi & Indrawati, 2019), emosi menjadi stabil dan mampu mengkompromikan diri sendiri dengan fakta yang ada di sekelilingnya. Hal ini akan berdampak positif pada kemampuan penyesuaian diri yang baik dan kemampuan manajemen diri dalam pembelajaran daring, sehingga pembelajaran daring yang diberikan menjadi kondusif dan efektif bagi mahasiswa.

Hal ini sependapat dengan yang dilakukan pernyataan Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneiders juga mendefinisikan penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*),

penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) (Ali dan Asrori, 2006; Fajriani *et al.*, 2020). Beberapa hal yang mampu mempengaruhi dinamika pembelajaran daring diantaranya kondisi pembelajaran, metode pembelajaran dan hasil pembelajaran (Mansyur, 2020; Saniskoro & Akmal, 2020).

Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa memiliki keterkaitan dengan jenis kelamin, dimana 72,5% responden adalah perempuan dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dan memiliki keefektifan yang tinggi terhadap pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Limbong (2020) yang menyatakan bahwa prestasi mahasiswa perempuan relatif lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, begitu juga dengan seseorang yang berlatarbelakang pendidikan IPA dan keperawatan memiliki kecenderungan prestasi lebih baik di saat pandemi. Hal ini juga ditunjukkan dalam penelitian ini bahwa 76,25 % mahasiswa (responden) berlatarbelakang pendidikan *exact* IPA dan SMK Keperawatan, meskipun 76,2% mahasiswa belum pernah melakukan pembelajaran daring. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan terakhir dan jenis kelamin memiliki kecenderungan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam penyesuaian diri dan akhirnya berdampak pada keefektifan belajar mahasiswa di saat pandemi covid-19.

Sebagian besar (81,25%) mahasiswa berusia remaja di rentang 18-19 tahun, menurut Fajriana *et al.* (2020) dan Mitasari and Istikomayanti (2017) penyesuaian diri mahasiswa juga dipengaruhi oleh lingkungan kuliah dan teman sebaya, semakin sering mereka berkomunikasi dan berinteraksi satu dengan yang lainnya, maka akan semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri

mahasiswa. Jika dikaitkan dengan masa pandemi ini, mahasiswa membutuhkan dukungan dari teman sebayanya untuk saling menguatkan dan memotivasi, sebab dengan lingkungan baru yang kondusif akan mempermudah mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru di tatanan pendidikan tinggi yang berbeda dengan budaya pembelajaran saat mereka di bangku sekolah. Motivasi mahasiswa itu akan memunculkan rasa puas dalam diri mahasiswa, dan akan nampak pada perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor mahasiswa, dan tidak lupa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi perubahan (Maulina & Sari, 2018; Nalle, Saba, & Masi, 2020).

Kemampuan dosen dalam mengembangkan metode pembelajaran daring yang kreatif, dengan diikuti ketersediaan sarana dan prasarana "*technological paedagogical content knowledge*" pembelajaran daring dari institusi akan meningkatkan minat belajar mahasiswa, kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru, keefektifan belajar-mengajar (perkuliahan) yang pada akhirnya berdampak pada kualitas capaian pembelajaran lulusan di tengah pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring efektif bagi mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Bervariasinya tingkat penyesuaian diri dari mahasiswa semester I, perlu menjadikan masukan bagi dosen fasilitator mata kuliah. Dosen fasilitator perlu mengevaluasi keefektifan metode pembelajaran yang telah digunakan dan mengembangkan metode pembelajaran lainnya yang berbasis daring. Hal ini perlu dilakukan oleh dosen dan seluruh tim akademisi perguruan tinggi dengan harapan mampu meningkatkan kualitas belajar mahasiswa dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi covid-19.



Daftar isi tersedia di [Direktori Jurnal Akses Terbuka \(DOAJ\)](#)

Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan

ISSN: [2087-9490](#) (Dicetak); [2597-940X](#) (On line)

Beranda Jurnal: <http://www.journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah>



Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir di Era Pandemi Covid-19

Syahril¹, Sitti Riadil Janna², Fatimah³

DOI: 10.35445 / alishlah.v13i1.407

Info Artikel

Kata kunci:
*Stres Akademik
Covid-19
Mahasiswa tingkat akhir*

Kata kunci:
*Stres Akademik
Covid-19
Mahasiswa Akhir*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap stres akademik mahasiswa akhir di era pandemi Covid-19 saat ini. Desain penelitian menggunakan survei deskriptif kuantitatif terhadap 113 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang meliputi jenjang pendidikan sarjana (sarjana), magister, dan doctoral. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh peneliti yang terdiri dari dua belas item pertanyaan. Distribusi alat dilakukan dengan menggunakan formulir google. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres akademik mahasiswa. Ada faktor biaya (kesulitan membayar SPP / UKT dan tuntutan pengembalian beasiswa), syarat studi (kesulitan berkonsultasi dengan supervisor / promotor dan tidak bisa mencari referensi di perpustakaan), dan masalah pribadi (konflik dengan teman atau dengan pasangan dan kondisi kos / rumah yang kurang nyaman). Stres akademik mahasiswa paling tinggi dialami mahasiswa doctoral dibandingkan mahasiswa tingkat sarjana dan magister. Konseling online direkomendasikan untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik untuk menyelesaikan studinya tepat waktu.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengungkap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di era pandemi Covid-19 saat ini. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 113 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang terdiri dari jenjang pendidikan S1 (sarjana), S2 (magister) dan (S3) doktor. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan sendiri oleh peneliti yang terdiri dari dua belas pertanyaan pertanyaan. Penyebaran instrumen dilakukan dengan menggunakan google form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa disebabkan oleh faktor biaya (kesulitan membayar uang kuliah / UKT dan mengembalikan beasiswa), kondisi studi (kesulitan konsultasi dengan pembimbing / promotor dan tidak dapat mencari referensi di perpustakaan), dan masalah pribadi (konflik dengan teman atau dengan pasangan dan kondisi kost / rumah yang kurang nyaman). Stres akademik mahasiswa paling tinggi melemahkan mahasiswa jenjang doktor dibanding jenjang sarjana dan magister. Penggunaan konseling online agar dapat membantu

¹Insitut Agama IslamNegeri (IAIN) Bone, Watampone, Indonesia

Email: syahril@iain-bone.ac.id

²Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar, Gowa, Indonesia

Email: riadiljanna.uinalauddin@gmail.com

³Insitut Agama IslamNegeri (IAIN) Bone, Watampone, Indonesia

Email: fatimah.stainwatampone@gmail.com

Vol. 13 (1) Juni, 2021

Diterima: 2 Februari 2021; Diterima dalam bentuk yang direvisi: 22 Februari 2021; Diterima: 26 Februari 2021; Tersedia online: 30 Maret 2021

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah a [Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

mahasiswa yang mengalami stres akademik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan studi tepat waktu

PENGANTAR

Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi Covid-19. Itu muncul pada akhir Desember 2019 di Wuhan, Cina (Chahrour et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan pandemi virus korona dan menyatakannya sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Meng et al., 2020; Singh & Adhikari, 2020). Hingga 26 Februari, Covid-19 telah menyebar dengan cepat ke 34 negara, dengan total 80.239 kasus terinfeksi dan 2.700 kematian (WHO, 2020).

Pandemi Covid-19 berdampak negatif terhadap ekonomi global (Cavallo & Forman, 2020; Nicola et al., 2020; Haleem et al., 2020). Hal ini juga mempengaruhi bidang pendidikan (Rundle et al., 2020; Sintema, 2020), sosial (Bostan et al., 2020), lingkungan (Chakraborty & Prasenjit, 2020), olahraga (Parnell et al., 2020), (Usher dkk., 2020; A. Kumar & Nayar, 2020). Alhasil, pemerintah di berbagai negara telah melakukan berbagai upaya untuk menghentikan penyebaran Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendorong orang untuk mempraktikkan jarak sosial dan fisik (WHO, 2020). Cina (Lau et al., 2020), India (Pulla, 2020; Lee, 2020), Italia (Chintalapudi et al., 2020), Prancis (Roques et al., 2020), Malaysia (Salim et al., 2020; Altahir et al., 2020), dan Vietnam (Salim et al., 2020) semua berpartisipasi dalam lockdown (Le et al., 2020). Sementara itu, pemerintah Indonesia menggunakan batasan sosial skala besar (dikenal sebagai PSBB, batasan sosial skala besar) daripada lockdown (Nurlaila et al., 2020). Konsekuensi dari lockdown atau PSBB tersebut adalah terbatasnya kegiatan masyarakat untuk melaksanakan kegiatan keagamaan di rumah ibadah (masjid, gereja, pura, pura, dll), di tempat / fasilitas umum, liburan sekolah, dan tempat kerja (PP No. 21 Tahun 2020). PP Semua kegiatan dilakukan dari rumah atau dikenal dengan Work from Home (WFH) (Mungkasa, 2020).

Bagi mahasiswa, pembubaran kegiatan perkuliahan di kampus dan semua kegiatan belajar di rumah akibat pandemi Covid-19 berdampak pada kesehatan mental mereka (Cao et al., 2020; Lee, 2020). Tugas belajar online menyebabkan siswa mengalami stres (Livana, MubinMohammad Fatkhul & Basthomi, 2020). Tang dkk. (2020) menemukan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan depresi mahasiswa di Cina.

Stres adalah gangguan psikologis yang dialami oleh kebanyakan orang dalam kelompok usia ini, termasuk pelajar (Gomathi et al., 2012). Di sisi lain, stres dapat memengaruhi fungsi kognitif dengan mengganggu perilaku, pikiran, dan suasana hati jika sering terjadi dan berlebihan (Ahmad et al., 2019). Gangguan mood dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan berpikir mereka dengan menyebabkan masalah mental, fisik, dan emosional (Stallman, 2010). Masalah akademik, sosial, keluarga, dan kesehatan menjadi sumber stres bagi siswa (Cheryl Maykel, 2018). Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh aktivitas pendidikan (Akram & Kahn, 2012). Stres akademik merupakan salah satu jenis stres mental yang disebabkan oleh kegagalan akademik (Krishan, 2013).

Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar, berupa ketegangan yang bersumber dari faktor pendidikan, yang mengakibatkan distorsi dalam pikiran dan mempengaruhi fisik, emosional, dan perilaku siswa (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik telah menjadi masalah umum yang dialami oleh siswa di berbagai negara, budaya, dan kelompok etnis (Wong et al., 2007). Siswa mengalami stres akademik karena kebiasaan belajar yang buruk (Nakalema & Ssenyonga, 2013), tugas yang berlebihan dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi (Liu & Lu, 2011), persaingan antar siswa di kelas (Misra & Castillo, 2004), tekanan keuangan (Assaf et al., 2017), takut gagal dan hubungan kurang baik dengan dosen (Phillips et al., 2020).

Harapan dari orang tua dan guru membuat siswa mengalami stres akademik (Calaguas, 2012). Para orang tua berharap anaknya akan mendapatkan prestasi akademik yang tinggi di setiap ujian yang membuat siswa tertekan (Neuenschwander et al., 2007). Begitu pula dengan harapan guru agar setiap siswa menyelesaikan tugas dengan benar dan sesuai jadwal yang ditetapkan membuat mereka stres.

Pelajar di era pandemi Covid-19 saat ini harus mengubah cara mereka belajar dari tatap muka menjadi online. Kuliah online membutuhkan pengetahuan teknologi dan berbagai tugas dalam berbagai mata pelajaran (Wahyu & Nurul, 2020). Mahasiswa di tahun terakhir juga stres saat mengerjakan tesis dan disertasi. Mereka tidak dapat melakukan penelitian karena kebijakan jarak sosial dan fakta bahwa mereka hanya dapat berkomunikasi dengan supervisor mereka melalui email dan platform media sosial seperti WhatsApp. Karena waktu yang terbatas untuk berdiskusi, siswa merasa kesulitan (Ehira, 2020).

Akibatnya, semakin banyak peneliti yang meneliti penyebab stres akademik pada siswa tahun terakhir selama era pandemi Covid-19. Selain itu juga dicari pemecahan masalah apa pada siswa yang mengalami stres akademik. Mereka membutuhkan bantuan dalam menghadapi tekanan akademis, yang berdampak luas pada kehidupan mahasiswa (S. Kumar & Jadaun, 2018) dan telah menjadi masalah universitas yang parah (Phillips et al., 2020). Stres akademik berdampak pada kesehatan fisik dan mental siswa (MacGeorge et al., 2005). Stres akademik berkaitan dengan kecemasan dan gejala depresi pada remaja (Jayanthi et al., 2015), dan juga berdampak pada kesejahteraan siswa (Cheryl, 2018). Stres akademik yang tinggi juga mempengaruhi kesehatan dan kinerja akademik siswa (Yumba, 2010).

Penelitian tentang stres akademik mahasiswa di era Covid-19 telah banyak diteliti oleh para peneliti seperti Andiarna dkk. (2020), yang meneliti pengaruh pembelajaran online pada stres akademik siswa. Kemudian, Sari et al. (2020) menganalisis hubungan antara stres akademik siswa dan akses internet yang terbatas selama belajar selama pandemi Covid-19. Kedua studi tersebut belum meneliti secara rinci stres akademik siswa akhir tahun di era pandemi Covid-19. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang stres akademik mahasiswa tingkat akhir di era pandemi Covid-19.

Penelitian ini penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini akan menentukan model intervensi atau pendampingan yang diberikan pihak-pihak terkait mahasiswa yang mengalami stres akademik di era pandemi Covid-19 agar mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan studinya tepat waktu tanpa terhalang oleh kondisi pandemi.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Responden berjumlah 113 mahasiswa yang terdiri dari 80 mahasiswa S1, 20 mahasiswa S2, dan 30 mahasiswa S3. Responden berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi, tesis magister, dan disertasi). Instrumen yang digunakan adalah skala stres akademik yang dikembangkan dari berbagai sumber sebanyak dua belas item pertanyaan yang terdiri dari tiga indikator yaitu masalah pribadi, kondisi studi, dan biaya sekolah. Skala tersebut memiliki alpha Cronbach 0,75. Distribusi instrumen dilakukan melalui formulir google. Pengumpulan data dilakukan selama lima bulan (Juli-November 2020). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan analisis univariat kemudian dibuat dalam distribusi frekuensi.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dari skala stres akademik, berikut akan diuraikan temuan penelitian yang dibuat dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, penyebab stres akademik, tingkat pendidikan, dan tingkat stres akademik siswa:

Jenis kelamin

Tabel 1: stres akademik siswa berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Pria	Tinggi	2	4,76%
	Medium	24	57,14%
	Rendah	16	38,09%
	Total	42	100%
Perempuan	Tinggi	4	5,71%
	Medium	38	54,28%
	Rendah	28	40%
	Total	70	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 4,76% laki-laki memiliki tingkat stres akademik tinggi, 57,14% dalam kategori sedang, dan 38,09% dalam kategori rendah. Sedangkan 5,71% perempuan termasuk dalam kategori tinggi.

54,28% berada pada kategori sedang, dan 40% pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum stres akademik dialami oleh laki-laki. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sujjato et al. (2015), mendeskripsikan lebih banyak wanita yang mengalami stres dibandingkan pria. Penyebabnya adalah penggunaan perasaan yang dominan dalam menghadapi suatu masalah dan cenderung lebih emosional dan peka terhadap apa yang terjadi di lingkungannya (Sulaeman et al., 2009). Sedangkan pria lebih cenderung menggunakan akal daripada saat menghadapi suatu masalah.

Penyebab stres akademik

Tabel 2. Penyebab stres akademik

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Masalah pribadi	Tinggi	3	2,65%
	Medium	41	36,28%
	Rendah	69	61,06%
	Total	113	100%
Kondisi studi	Tinggi	21	18,58%
	Medium	57	50,44%
	Rendah	35	30,97%
	Total	113	100%
Biaya pendidikan	Tinggi	19	16,81%
	Medium	42	37,16%
	Rendah	52	46,01%
	Total	113	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada masalah pribadi sebanyak tiga siswa atau 2,65% termasuk dalam kategori tinggi, 41 siswa atau 36,28% dalam kategori rendah, dan 69 siswa atau 61,06% dalam kategori rendah. Dalam penelitian ini 21 siswa atau 18,58% termasuk dalam kategori tinggi. 57 siswa atau 50,44% termasuk dalam kategori sedang dan 35 siswa atau 30,97% termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan SPP, 19 siswa atau 16,81% masuk kategori tinggi, 42 atau 37,16 masuk kategori sedang, dan 52 atau 46,01% masuk kategori rendah.

Hasil penelitian tentang penyebab stres akademik menunjukkan bahwa kondisi studi dan biaya kuliah menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres akademik. Hasil ini didukung oleh penelitian Hamzah B & Hamzah (2020) yang menunjukkan bahwa kondisi penelitian tersebut menyebabkan seseorang mengalami stres akademik pada saat pandemi Covid-19 saat ini. Pembelajaran yang biasanya dilakukan di dalam kelas menjadi online (Livana et al., 2020). Oleh karena itu, siswa harus beradaptasi dengan pembelajaran online dengan banyak tugas. Penyelesaian tugas ini membutuhkan sedikit waktu (Hamzah B & Hamzah, 2020).

Masalah biaya sekolah juga menjadi penyebab seseorang mengalami stres (Robotham, 2008). Hasil penelitian Nakalema & Ssenyonga (2013) mengungkapkan bahwa faktor biaya merupakan salah satu faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik. Bagi mahasiswa yang stres karena terkendala biaya sekolah akan kesulitan bagi mahasiswa untuk membeli buku yang tidak tersedia di perpustakaan. Selain itu, biaya fotokopi dan pencetakan Tugas Akhir yang direvisi menjadi stressor akibat kesulitan biaya (Tarwiyah et al., 2020).

Dalam pandemi Covid-19, banyak orang tua siswa yang diberhentikan dari perusahaan. Mereka kehilangan penghasilan dan pekerjaan karena wabah ini (Rohmah & Syari, 2020). Dengan demikian, mahasiswa akan kesulitan untuk membayar uang sekolah dan memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, bantuan keringanan SPP dan kuota internet perlu diberikan kepada mahasiswa di era pandemi ini (Ikhwani Nur Rois, 2020; Ermawati dkk., 2020).

Tingkat Pendidikan

Tabel 3: Stres Akademik Siswa Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Variabel	Kategori	Amount	
		N	%
S1	Tinggi	1	1,40%
	Medium	39	54,92%
	Rendah	31	43,66%
	Total	71	100%
S2	Tinggi	4	14,28%
	Medium	17	60,71%
	Rendah	7	25%
	Total	28	100%
S3	Tinggi	11	44%
	Medium	7	28%
	Rendah	7	28%
	Total	25	100%

Hasil tabel 3 menunjukkan bahwa a Stres akademik umumnya dialami oleh mahasiswa program doktor (S3). Sebelas siswa atau 44% mengalami stres akademik dalam kategori tinggi. Tujuh mahasiswa atau 28% mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan tujuh mahasiswa atau 28% juga mengalami stres akademik pada kategori rendah.

Tingginya stres akademik mahasiswa pada program doktor disebabkan oleh kecemasan akan keuangan karena mereka sudah memiliki tanggung jawab sosial kepada istri, anak, dan orang lanjut usia (Smith et al., 2006). Belum lagi tuntutan pengembalian dana beasiswa sebesar dua kali lipat dari jumlah pemerintah melalui mekanisme pengembalian yang berlaku jika tidak dapat menyelesaikan studinya mengikuti waktu yang ditentukan (Direktorat Jenderal PendidikanTinggi, 2011). Hal itu dialami mahasiswa penerima beasiswa dari Kementerian Agama RI.

Pendidikan doktor adalah yang tersulit dari semua jenjang akademik (Gardner & Holley, 2011). Pendidikan doktor membutuhkan waktu yang lama, tenaga dan biaya yang besar sehingga banyak siswa yang mengalami tekanan psikologis sehingga tidak dapat menyelesaikan studinya (Pyhälto et al., 2012). Oleh karena itu, mahasiswa perlu dibantu untuk mengelola stresnya dengan baik karena dapat mengganggu kesejahteraannya sehingga berdampak pada produktivitas penyelesaian disertasi mereka (Russell-Pinson & Harris, 2019).

Tingkat Stres Akademik

Tabel 4. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Stres Akademik	Tinggi	6	5,30%
	Medium	63	55,75%
	Rendah	44	38,93%
	Total	113	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak enam siswa atau 5,30% mengalami tingkat stres dalam kategori tinggi. Enam puluh tiga siswa atau 55,75% berada pada kategori sedang. Sebanyak 44 siswa atau 38,93% siswa termasuk dalam kategori rendah. Walaupun hanya enam siswa yang masuk dalam kategori tinggi, 63 siswa pada kategori sedang yang perlu diperhatikan karena siswa yang mengalami stres akademik akan mengganggu kesehatan fisik dan mental serta melaksanakan tugas akademik dengan baik (Akgun & Ciarrochi, 2003).

Pendidikan doktor adalah yang tersulit dari semua jenjang akademik (Gardner & Holley, 2011). Pendidikan doktor membutuhkan waktu yang lama, tenaga dan biaya yang besar sehingga banyak siswa yang mengalami tekanan psikologis sehingga tidak dapat menyelesaikan studinya (Pyhälto et al., 2012). Oleh karena itu, mahasiswa perlu dibantu untuk mengelola stresnya dengan baik karena dapat mengganggu kesejahteraannya sehingga berdampak pada produktivitas penyelesaian disertasi mereka (Russell-Pinson & Harris, 2019).

Oleh karena itu, untuk mengatasi stres di akademi, mahasiswa harus mengembangkan mekanisme pertahanan diri dan beradaptasi dengan pemicu stres dari kehidupan akademis (Smeltzer et al., 2008). Selain itu, melalui penerimaan, perencanaan, dan pembingkaihan positif, mahasiswa dapat melakukan upaya-upaya yang diperlukan untuk mengatasi stres akademik (Sreeramareddy et al., 2007).

Perguruan tinggi perlu membantu mengatasi stres akademik mahasiswa dengan menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif agar proses pembelajaran dapat lebih baik, dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan mahasiswa (Joseph E. Angolla & Ongori, 2009). Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan konseling, pelatihan relaksasi, dan ketahanan akademik (Wang et al., 2020).

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 yang saat ini melanda dunia berdampak pada stres akademik bagi siswa tahun akhir. Siswa mengalami tekanan akademik karena kondisi studi dan biaya sekolah akibat Covid-19. Akibatnya mereka khawatir terhambat dalam menyelesaikan studi. Stres akademik paling dirasakan oleh mahasiswa doktoral. Pemerintah perlu membantu mahasiswa mengurangi biaya studi dan memaksimalkan pemangku kepentingan pendidikan tinggi, seperti pembimbing akademik, untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik di konseling online. Konseling online membantu seseorang melalui aplikasi teknologi untuk memungkinkan terjadinya konseling tanpa datang langsung menggunakan situs web / situs, telepon / ponsel, email, dan konferensi video. Konseling online juga disebut e-konseling

REFERENSI

- Ahmad, R., Naqvi, AA, Al-Bukhaytan, HM, Al-Nasser, AH, & Baqer Al-Ebrahim, AH (2019). Evaluasi aromaterapi dengan minyak lavender pada stres akademik: Sebuah uji klinis terkontrol plasebo acak. *Komunikasi Uji Coba Klinis Kontemporer*, 14 (Agustus 2018), 100346. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100346>
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Sumber Daya yang Dipelajari Memoderasi Hubungan antara Stres Akademik dan Kinerja Akademik. *Psikologi Pendidikan*, 23 (3), 287-294. <https://doi.org/10.1080/0144341032000060129>
- Akram, M., & Kahn, IM (2012). Penilaian Stres Akademik dan Pemecahan Masalah antara Siswa Sekolah Menengah Atas. *Ilmu Sosial Internasional*, 28 (2), 265-274.
- Altahir, AA, Mathur, N., Thiruchelvam, L., Mustafa Abro, GE, Radzi, SSM, Dass, SC, Gill, BS, Sebastian, P., Zulkifli, SAM, & Asirvadani, VS (2020). Pemodelan dampak lockdown pada penyebaran COVID-19 di Malaysia. *BioRxiv*, Juli, 1-20. <https://doi.org/10.1101/2020.07.17.208371>
- Andiarna, Funsu & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 139-150.
- Assaf, AM, Al-Abbasi, R., & Al-Binni, M. (2017). Perubahan yang disebabkan stres akademik di Th1- dan Respon sitokin th2. *Jurnal Farmasi Saudi*, 25 (8), 1237-1247. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2017.09.009>
- Bostan, S., Erdem, R., Öztürk, YE, Kılıç, T., & Yılmaz, A. (2020). Efek COVID-19 pandemi di masyarakat Turki. *Jurnal Elektronik Kedokteran Umum*, 17 (6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/7944>
- Calaguas, GM (2012). Orang tua / guru dan harapan diri sebagai sumber stres akademik. *Jurnal Internasional Studi Penelitian dalam Psikologi*, 2 (1), 43-52. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.136>
- Cavallo, JJ, & Forman, HP (2020). Dampak ekonomi pandemi COVID-19 praktik radiologi. *Radiologi*, 296 (3), E141 - E144. <https://doi.org/10.1148/radiol.2020201495>
- Chahrouh, M., Assi, S., Bejjani, M., Nasrallah, AA, Salhab, H., Fares, MY, & Khachfe, HH



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

Ade Chita Putri Harahap¹⁾, Dinda Permatasari Harahap², Samsul Rivai Harahap³.

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia.

²Universitas Medan Area, Indonesia.

³SMA Negeri 1 Sidamanik

*Korespondensi: 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

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 mengalami 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 pandemik COVID-19. Hal ini dikarenakan mahasiswa perlu melakukan penyesuaian dengan kondisi baru di tengah-tengah pandemik.

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	$M - 1SD \leq M \leq 1 SD$	$60 \leq X \leq 90$
Tinggi	$M + 1 SD$	$X > 90$

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.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (UNIVERSITAS)

dr. SOEBANDI

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Judul Skripsi : Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres di Era *Covid-19* pada Mahasiswa

Pembimbing I : SYSKA ATIK M, ., SST, M.Keb

Pembimbing II : SAID MARDIJANTO, Drs. ., S.kep., Ns., MM

Pembimbing I				Pembimbing II			
No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPU	No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPA
1	1/10/20	- Bab 1. Revisi. tambahkan berapa persen pengguna daring di Indonesia dan Jawa Timur. - Tambahkan solusi.		1	14/10/20	-Fenomena pembelajaran ditengah pandemi -Tambahkan daftar pustaka yang kurang -Pertanyaan masalah cukup 1 saja	
2	6/10/2020	• Revisi BAB 1 tambahkan solusi/upaya • Revisi tujuan khusus		2	19/10/20	-Isu pandemi -Masalah -Tujuan penelitiann	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

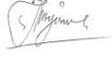
dr. SOEBANDI

3	7/10/2020	<ul style="list-style-type: none">• Sumber ditambahkan• Lanjut BAB 2		3	21/10/20	-PebaikiBAB 1	
---	-----------	---	--	---	----------	---------------	--



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

dr. SOEBANDI

4	02/11/20	Mengganti ke LR		4	22/10/20	- Lanjut BAB 2	
5	05/12/20	Lanjut BAB 2		5	23/03/21	- Bab 2 penulisan di perbaiki - Lanjut BAB 3	
6	15/12/21	Buat kerangka konsep		6	29/03/21	- Acc sempro	
7	4/01/21	<ul style="list-style-type: none"> • Revisi kerangka konsep • Lanjut BAB berikutnya 		7	06/07/21	- Kata pengantar di perbaiki	
8	26/01/2021	Revisi BAB 3 : <ul style="list-style-type: none"> • 8 artikel diambil semua atau ada yang dieksklusi : mohon dijelaskan kl ada yg dieksklusi, dieksklusi karena apa ? baca buku pedoman untuk penulisan diagram alir ya 		8	08/07/21	- Perbaiki daftar pustaka - Lanjut bab 5	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

dr. SOEBANDI

		<ul style="list-style-type: none">• Tambahkan tabel rencana artikel yg diambil : judul, peneliti, metode , hasil dll					
--	--	--	--	--	--	--	--



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

dr. SOEBANDI

9	4/2/2021	- Lengkapi Lampiran : kata pengantar, daftar isi dll		9	21/07/21	- Bab 4 direvisi	
10	18/2/2021	- ACC Sempro		10	22/07/21	- Bab 5 direvisi - Lanjut ba 6	
11	21/6/2021	Revisi BAB 4 hasil : Judul tabel sesuaikan dg tujuan kusus Lanjut Pembahasan		11	23/07/21	- Bab 6 di revisi	
	25/6/2021	Revisi Hasil : <ul style="list-style-type: none"> • lihat lagi di tabel : totalnya ada yg tdk 100 % (baca koment) • ada yg laki2 & perempuan pada tingkat stress 		12	24/07/21	- revisi daftar pustaka dan siapkan ujian skripsi	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

dr. SOEBANDI

	30/6/2021	Opini kurang luas, pada opini ini menjawab jika hasil/fakta.....teorimengapa bisa seperti itu dijawab di opini					
	2/7/2021	Lanjut BAB berikutnya					
	5/7/2021	Lengkapi lampiran : abstrak dll					



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

dr. SOEBANDI

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(UNIVERSITAS)**

dr. SOEBANDI