

**METODE PEMBELAJARAN DARING TERHADAP
TINGKAT STRESS MAHASISWA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

LITERATURE REVIEW



Oleh :
RIZKY RETNO WULANDARI
NIM. 17010035

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

**METODE PEMBELAJARAN DARING TERHADAP
TINGKAT STRESS MAHASISWA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

LITERATURE REVIEW

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



Oleh :
RIZKY RETNO WULANDARI
NIM. 17010035

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Literature Review ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas dr. Soebandi

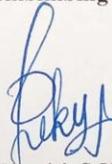
Jember, 04 Agustus 2021

Pembimbing I



Kiswati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4017076801

Pembimbing II



Eky Madyaning Nastiti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720059104

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Metode Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19* telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Agustus 2021

Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji
Ketua,



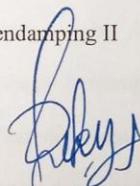
Eni Subiastutik, S.Kep., Ns., M.Sc.
NIDN. 4028056801

Pendamping I



Kiswati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4017076801

Pendamping II



Eky Madyaning Nastiti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720059104

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Retno Wulandari

Tempat dan tanggal lahir : Lumajang, 13 Juni 1998

NIM : 17010035

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa *literature review* dengan judul “Metode Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19” ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebagai syarat penelitian, baik di Universitas dr. Soebandi Jember maupun di perguruan tinggi lain. Skripsi *literatur riview* ini murni gagasan dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing. Dalam perumusan *literature riview* ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis serta dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.

Jember, 04 Agustus 2021



Rizky Retno Wulandari

17010035

SKRIPSI

**METODE PEMBELAJARAN DARING TERHADAP
TINGKAT STRESS MAHASISWA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

LITERATURE REVIEW

Oleh :

**RIZKY RETNO WULANDARI
NIM. 17010035**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Kiswati, S.ST., M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Eky Madyaning Nastiti, S.Kep., Ns., M.Kep

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis diberi kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir. Karya ilmiah ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Ibu Eni Kusriani dan Bapak Sudarmaji, karena apa yang saya dapatkan hari ini belum mampu membayar segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada saya baik itu keringat, kasih sayang, dan juga air mata. Terima kasih atas segala dukungan kalian, karya tulis ini saya persembahkan sebagai wujud rasa terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga saya dapat menggapai cita-cita yang saya inginkan.
2. Adik saya Muhammad Rizka Faddilah, dan Bintang Mahadhika Firmansyah, saudara saya Marena Thalita Rahma, Yusril Ihza Mahendra dan Muhammad Alfatih Atsir yang dengan ikhlas berbagi ilmu, memberikan support, motivasi, ide, serta tempat berkeluh kesah selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
3. Sahabat saya Shella Anugrah yang selalu memberikan semangat serta motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh teman-teman kelas 2017 A Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.
5. Pihak lembaga Universitas dr. Soebandi Jember.

MOTTO

“Barang siapa yang mempermudah urusan orang lain, maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan akhirat”

(HR. Muslim)

“Lihatlah segala sesuatu dengan pikiran yang terbuka, dan jangan lupa bersyukur agar bisa selalu bangkit dari titik terendah”

(Ibuku Tercinta)

“Girls, if you feel like giving up with your studies. Remember this, you have to be an educated mother”

(Rizky Retno Wulandari)

KATA PENGANTAR

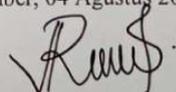
Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “Metode Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 dengan Metode *Literature Review*”.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., MM selaku Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.
2. Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.
3. Irwina Angelina Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.
4. Eni Subiastutik, S.Kep., Ns., M.Sc selaku Ketua Penguji.
5. Kiswati, S.ST., M.Kes, selaku Pembimbing I.
6. Eky Madyaning Nastiti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing II.

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

Jember, 04 Agustus 2021


Rizky Retno Wulandari
17010035

ABSTRAK

Wulandari, Rizky Retno.* Kiswati.** Nastiti, Eky Madyaning.*** 2021.
**Literature Review : Metode Pembelajaran Daring Terhadap
Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.** Program
Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Wabah Covid-19 yang berasal dari Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 telah ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO karena penyebarannya hingga keseluruhan dunia termasuk Indonesia. Segala aktivitas yang menimbulkan kerumunan harus dihindari, sehingga pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan *Work From Home* (WFH) dan *Study From Home* (SFH) untuk menekan penyebaran virus. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian database menggunakan Google Scholar dan Pubmed tahun 2019-2021, seleksi format PEOS yang sesuai menggunakan 5 artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan metode pembelajaran daring dan tingkat stres terhadap mahasiswa dari 5 artikel menunjukkan rata-rata mahasiswa menilai metode pembelajaran daring dengan konferensi video tidak efektif sebanyak 4 artikel (80%) dikarenakan banyaknya hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama proses pembelajaran. Tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring dari 5 artikel menunjukkan kategori stres berat sebanyak 4 artikel (80%), hal ini disebabkan oleh kesulitan memahami materi secara daring. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19, diharapkan kepada tim pengajar untuk memberikan metode pembelajaran daring yang efektif dan tidak menimbulkan stres bagi mahasiswa, misalnya dengan menggunakan media *WhatsApp* yang hemat kuota.

Kata Kunci : Covid-19, Pembelajaran Daring, Tingkat Stres

* Peneliti

** Pembimbing I

*** Pembimbing II

ABSTRACT

Wulandari, Rizky Retno.* Kiswati.** Nastiti, Eky Madyaning.*** 2021.
Literature Review : Online Learning Methods on Student Stress Level. Nursing Science Study Program, University of dr. Soebandi Jember.

The Covid-19 outbreak originating from Wuhan, China at the end of 2019 has been designated a pandemic by WHO because of its spread throughout the world, including Indonesia. All activities that cause crowds must be avoided, so the Indonesian government enforces Work From Home (WFH) and Study From Home (SFH) policies to suppress the spread of the virus. This study uses a literature review method. Searching the database using Google Scholar and Pubmed in 2019-2021, selecting the appropriate PEOS format using 5 articles with predetermined inclusion and exclusion criteria. The results showed that the online learning method and the level of stress on students from 5 articles showed that on average students rated the online learning method with video conferencing as ineffective as many as 4 articles (80%) due to the many obstacles experienced by students during the learning process. The stress level of students during online learning from 5 articles shows the category of severe stress as much as 4 articles (80%), this is caused by difficulties in understanding the material online. The conclusion of this study is that there is a relationship between online learning and the stress level of students during the Covid-19 pandemic, it's hoped that the teaching team will provide an effective and stress-free online learning method for students, for example by using the quota-saving WhatsApp media.

Keywords : Covid-19, Online Learning, Stress Level

* Researcher
** Advisor I
*** Advisor II

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
HALAMAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pandemi Covid-19 di Indonesia.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Tanda dan Gejala.....	8
2.1.3 Cara Penyebaran.....	11
2.1.4 Upaya Pencegahan dan Penanganan	14
2.2 Pembelajaran Daring.....	18
2.2.1 Metode Pembelajaran Daring yang Digunakan.....	22
2.2.2 Tantangan dan Kendala Pembelajaran Daring	25
2.2.3 Dampak Pembelajaran Daring.....	28
2.3 Konsep Stres	32
2.3.1 Definisi	32
2.3.2 Faktor Penyebab	33
2.3.3 Tahapan Stres	34
2.3.4 Tingkatan Stres.....	38
2.3.5 Pengukuran Stres.....	39
2.4 Hubungan Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa	40
2.5 Kerangka Teori	44
BAB 3 METODE PENELITIAN	45
3.1 Strategi Pencarian Artikel.....	45
3.1.1 Protokol dan Registrasi	45
3.1.2 Database Pencarian.....	45

3.1.3 Kata Kunci.....	46
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	47
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	49
3.3.1 Hasil Pencarian dan Penilaian Kualitas.....	49
3.4 Rencana Analisa Data	51
BAB 4 HASIL DAN ANALISIS	54
4.1 Karakteristik Studi	54
4.2 Karakteristik Responden Studi	60
4.3 Metode Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa	61
4.4 Tingkat Stres pada Mahasiswa	62
4.5 Hubungan Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa	63
BAB 5 PEMBAHASAN	64
5.1 Identifikasi Metode Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa	64
5.2 Identifikasi Tingkat Stres Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring	66
5.3 Analisis Hubungan Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	68
BAB 6 PENUTUP.....	71
6.1 Kesimpulan	71
6.2 Saran	71
6.2.1 Bagi Mahasiswa	71
6.2.2 Bagi Tenaga Pengajar.....	71
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	72
6.2.4 Bagi Instansi Pendidikan	72
DAFTAR PUSTAKA	73
DAFTAR LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kata Kunci.....	46
Tabel 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	48
Tabel 3.3 Rencana Analisa Data.....	51
Tabel 4.1 Hasil Pencarian Literature.....	55
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Studi.....	60
Tabel 4.3 Metode Pembelajaran Daring.....	61
Tabel 4.4 Tingkat Stres Mahasiswa.....	62
Tabel 4.5 Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	44
Gambar 3.1 Diagram Alur Review Jurnal.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.....	76
Lampiran 2 Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi.....	87
Lampiran 3 <i>Stress dan Zoom Fatigue</i> pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19	95
Lampiran 4 <i>The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education</i>	108
Lampiran 5 Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa	121
Lampiran 6 <i>Curriculum Vitae</i>	127

DAFTAR SINGKATAN

APD	: Alat Pelindung Diri
BNPB	: Badan Nasional Penanggulangan Bencana
BPBD	: Badan Penanggulangan Bencana Daerah
COVID-19	: Corona Virus Disease 2019
DARING	: Dalam Jaringan
DASS 42	: Depression Anxiety Stress Scale 42
GB	: Gigabyte
ICCU	: Intensive Cardiology Care Unit
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
KEMENDIKBUD	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
NCP	: Novel Coronavirus Pneumonia
PEOS	: Population/Problem, Exposure, Outcome, Study Design
PJJ	: Pembelajaran Jarak Jauh
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
RI	: Republik Indonesia
SARS	: Severe Acute Respiratory Syndrome
SFH	: Study From Home
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WiFi	: Wireless Fidelity
WFH	: Work From Home
WHO	: World Health Organization

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia saat ini sedang dilanda oleh wabah *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yang berasal dari Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019. WHO menetapkan wabah ini sebagai pandemi karena penyebarannya sangat cepat dan meluas hingga keseluruhan belahan dunia. Sebanyak 13.224.909 kasus ditemukan pada 215 negara dengan angka kematian mencapai 574.903 per Juli 2020. Jumlah kasus di Indonesia sendiri mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020). Penyebaran wabah yang sangat cepat ini membuat setiap negara harus segera bertindak untuk menekan angka penyebaran Covid-19, untuk itu pemerintah Indonesia melarang masyarakat untuk berkerumun atau menghindari keramaian dan melakukan pembatasan sosial (*sosial distancing*), menjaga jarak dengan orang lain (*physical distancing*), selalu memakai masker dan rajin mencuci tangan.

Segala aktivitas yang menimbulkan kerumun harus dihindari, sehingga pemerintah memberlakukan kebijakan *Work From Home* (WFH) dan *Study From Home* (SFH). Kedua kegiatan ini memiliki arti yang sama yaitu melakukan kegiatan yang biasa dilakukan di rumah dengan menggunakan media online. Perbedaan dari kedua istilah ini adalah WFH dikenal untuk seseorang yang sudah bekerja, sedangkan SFH untuk kegiatan belajar mengajar. Kegiatan SFH yang diterapkan untuk menekan penyebaran Covid-19 ini tertera pada Surat Edaran

Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang memuat proses belajar dari rumah atau daring. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap melibatkan pendidik dan peserta didik melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), dengan adanya kebijakan tersebut diharapkan angka penyebaran Covid-19 menurun (Kemendikbud, 2020).

Pembelajaran daring merupakan metode pembelajaran yang dilaksanakan secara online menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jaringan sosial. Komunikasi antara dosen dengan mahasiswa atau mahasiswa dengan mahasiswa lainnya dilakukan secara online, dan segala bentuk materi pembelajaran juga didistribusikan secara online (Argaheni, 2020). Penggunaan teknologi digital pada masa darurat Covid-19 seperti saat ini dinilai sangat memungkinkan mahasiswa dan dosen untuk tetap dapat menyelenggarakan pembelajaran walau berada ditempat yang jauh dan berbeda (Milman, 2020). Durasi perkuliahan yang diikuti mahasiswa saat pembelajaran daring sama dengan perkuliahan seperti biasanya, yaitu sekitar 2 sampai 3 jam per satu mata kuliah. Mahasiswa juga dituntut untuk tetap menggunakan android, komputer atau laptop selama pembelajaran daring berlangsung.

Dampak dari hal tersebut adalah kelelahan pada mahasiswa baik secara fisik maupun secara mental yang diakibatkan oleh pancaran cahaya dari media elektronik yang mereka gunakan (Wahyuningtyas, 2019). Perubahan metode pembelajaran dari tatap muka ke pembelajaran daring yang dilakukan secara tiba-tiba berdampak pada kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental.

Dampak pembelajaran daring secara fisik yaitu kelelahan, nafsu makan menurun, masalah sistem pencernaan, demam, insomnia, sakit kepala, hingga denyut jantung yang meningkat, sedangkan dampak secara mental adalah stres. Sari (2020) dalam penelitiannya mengatakan “Tingkat stres yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring sejumlah 32,86% mengalami stres ringan, 38,57% mengalami stres sedang, dan 28,57% mengalami stres berat. Penyebab mahasiswa mengalami stres yaitu kesulitan dalam memahami materi secara daring”.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka disarankan kepada dosen untuk dapat menyesuaikan durasi pembelajaran dengan kemampuan individu untuk dapat menerima informasi melalui media *conference*, sehingga mahasiswa tidak mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikis. Memodifikasi media pembelajaran dengan berbagai aplikasi yang tidak memerlukan konsentrasi yang tinggi juga diperlukan, agar keluhan seperti kelelahan dan stres pada mahasiswa tidak terjadi (Pustikasari, 2021). Adanya beberapa dampak negatif dari pembelajaran daring tersebut sekiranya membuat pihak kampus atau instansi pendidikan lainnya agar memberikan kenyamanan saat melaksanakan pembelajaran, contohnya dengan cara tidak memberikan terlalu banyak tugas pada mahasiswa, memberikan materi pembelajaran dengan cara yang lebih menarik. Hal-hal tersebut akan membuat beban yang dirasakan mahasiswa dengan adanya pembelajaran daring sedikit berkurang dan meredakan stres yang mereka rasakan. Selama pembelajaran daring mahasiswa harus bisa mengendalikan dirinya sendiri, meluluhkan emosinya, dan selalu berusaha untuk mengelola perasaan negatif yang ada dengan mengalihkannya dalam kegiatan yang disukai,

hal inilah yang menjadi poin penting dalam menghadapi stress (Abbas & Erlyani, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimanakah hubungan metode pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 terhadap tingkat stres mahasiswa?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian *literature review* ini adalah untuk menganalisa hubungan metode pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 berdasarkan *literature review*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi metode pembelajaran daring pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.
2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.
3. Menganalisa hubungan metode pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Mahasiswa

Diharapkan *literature review* ini dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui metode pembelajaran daring seperti apa yang efektif dan tidak menimbulkan stres.

1.4.2 Bagi Tenaga Pengajar

Diharapkan *literature review* ini dapat membantu tenaga pengajar untuk menentukan metode pembelajaran daring seperti apa yang cocok untuk diterapkan pada mahasiswa.

1.4.3 Bagi Peneliti

Diharapkan *literature review* ini dapat menambah ilmu pengetahuan baru khususnya dalam metode pembelajaran daring bagi mahasiswa.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan *literature review* ini dapat menjadi sumber data dalam pengembangan metode pembelajaran daring yang lebih baik selama pandemi Covid-19.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pandemi Covid-19 di Indonesia

2.1.1 Definisi

Covid-19 adalah kependekkan dari *corona virus disease*, dan angka 19 memiliki makna 2019 yaitu tahun ditemukannya. Nama sementara yang dipakai sebelum nama Covid-19 mulai diresmikan adalah 2019-nCov. Angka 2019 merujuk pada tahun ditemukannya, *n* merupakan kata *novel* yang artinya *new*, dan Cov yaitu *coronavirus*. *Centers for Disease Control and Prevention* Amerika Serikat memberikan nama itu untuk menyebut penyakit corona, dan otoritas kesehatan China menyebutnya dengan nama *Novel Coronavirus Pneumonia* (NCP). WHO kemudian meresmikan nama Covid-19 untuk penyakit tersebut supaya memudahkan seluruh dunia dalam penyebutannya. Penggunaan nama Covid-19 merupakan keputusan yang digunakan dengan alasan menghindari stigmatisasi (Anies, 2020).

Covid-19 yang mulanya berasal dari Wuhan, China dengan sangat cepat menyebar ke seluruh dunia dalam jangka waktu yang singkat. Kasus pertama di luar China ditemukan pada beberapa turis yang datang dari China ke negara lain. Kejadian ini bermula di negara Thailand dan Italia, lalu kasus selanjutnya ditemukan dari beberapa orang yang pulang dari kota Wuhan dan kemudian menjalin kontak dengan orang lokal. Virus yang berasal dari luar negeri ini diberi istilah virus impor, sementara itu kasus penularan di dalam negeri disebut dengan

istilah transmisi lokal. WHO kemudian menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global, pernyataan ini dipublikasikan pada 11 Maret 2020, dan sampai saat ini virus Covid-19 telah menyebar ke 213 negara di seluruh dunia (Anies, 2020).

Sebanyak 139 kasus baru dan 3 kasus kematian ditemukan pada 20 Januari 2020 atau hanya dalam selang waktu 20 hari dari munculnya kasus pertama di Pasar Huanan, Wuhan. Kasus konfirmasi meningkat menjadi 557 kasus dan 17 kasus kematian diseluruh daerah China ditemukan pada 20 hari berikutnya. Covid-19 telah merenggut 4.616 jiwa pada 12 Maret 2020, atas kejadian ini pemerintah China memutuskan untuk memberlakukan *lockdown* di kota Wuhan selama tiga bulan dan seluruh akses transportasi baik darat maupun udara di kota tersebut ditutup. Negara lain yang disebut sebagai *hotspot* virus ini adalah Brazil, menurut data yang ditemukan tercatat bahwa Negeri Samba ini berada pada urutan ke dua di seluruh dunia. Kasus yang tercatat per 31 Juli 2020 menunjukkan angka 2,6 juta kasus dengan 1,8 juta orang sembuh dan 91.337 orang meninggal (Anies, 2020).

Penyebaran Covid-19 di Indonesia berawal dari kasus impor yang kemudian berkembang menjadi transmisi lokal. Kasus terkonfirmasi dan kasus kematian mulai naik pada pekan-pekan selanjutnya. Angka kasus positif Covid-19 jika dilihat dari penyebarannya masih terus bertambah. Banyaknya kasus dalam satu bulan terakhir menunjukkan penularan terjadi dengan cara transmisi lokal. Berdasarkan data yang terlihat pada 31 Juli 2020 di Indonesia tercatat kasus positif sebanyak 106.336 dengan 64.292 orang sembuh, dan 5.058 orang meninggal

akibat Covid-19 serta hampir setiap provinsi menemukan kasus dengan jumlah yang berbeda-beda (Anies, 2020).

2.1.2 Tanda dan Gejala

WHO memperinci gejala terpaparnya virus Covid-19 menurut catatan para dokter terhadap gejala yang muncul adalah sebagai berikut (Anies, 2020) :

a. Nafas pendek

Sesak nafas mungkin bukanlah gejala awal terpaparnya virus Covid-19, akan tetapi menjadi hal yang paling serius. Sesak nafas bisa terjadi kapanpun secara tak terduga dan tanpa disertai dengan batuk. Seseorang harus bertindak dengan cepat apabila dirasa tidak mampu bernafas cukup dalam untuk menghirup udara yang akan mengisi paru-paru atau dada terasa ketat, jika seseorang merasakan hal tersebut maka segera hubungi fasilitas layanan kesehatan terdekat.

b. Demam

Demam merupakan tanda awal infeksi virus Covid-19, namun hal ini dikarenakan setiap orang mungkin memiliki suhu tubuh lebih rendah atau lebih tinggi dari batas suhu tubuh normal yaitu $36,7^{\circ}\text{C}$. Suhu tubuh yang naik disore hari merupakan gejala demam yang sangat umum, hal ini merupakan cara umum virus menghasilkan demam.

c. Batuk kering

Batuk merupakan gejala umum yang lain, namun batuk karena terinfeksi virus Covid-19 adalah batuk yang tidak biasa. Batuk ini terasa sangat mengganggu dan terasa datang dari dalam dada, bukan hanya batuk yang terasa geli ditenggorokan.

d. Menggigil atau rasa sakit diseluruh badan

Rasa menggigil dan sakit diseluruh badan biasanya datang pada malam hari, akan tetapi pada beberapa orang tidak merasakan gejala ini sama sekali.

e. Kedinginan, mirip flu

Seseorang mungkin bisa mengalami kedinginan yang mirip dengan flu, kelelahan, serta rasa sakit pada sendi dan otot dengan gejala yang lebih ringan. Kondisi tersebut dapat menyulitkan untuk dapat membedakan apakah gejala tersebut merupakan flu biasa atau virus Covid-19, akan tetapi tanda pasti dari terserangnya Covid-19 adalah ketika gejala seperti itu tidak kunjung sembuh lebih dari 7 hari atau lebih.

f. Masalah pencernaan

Para peneliti sebelumnya tidak terpikir bahwa diare dan masalah lambung lainnya akan menjadi salah satu gejala dari Covid-19, akan tetapi dengan semakin banyaknya penelitian mengenai korban yang selamat, diketahui bahwa banyak yang mengalami diare. Sebuah penelitian di luar China menyebutkan bahwa kurang lebih 200 pasien dengan kasus paling awal ditemukan mengalami gangguan sistem pencernaan atau masalah lambung.

g. Mata berwarna merah muda

Penelitian yang dilakukan oleh China, Korea Selatan, dan beberapa negara lain di dunia menyebutkan konjungtivitis dialami oleh 1-3% orang. Mata berwarna merah muda atau konjungtivitis dapat menjadi sesuatu yang berbahaya dan menular apabila penyebabnya adalah virus. Konjungtivitis adalah sebuah peradangan pada konjungtiva yaitu sebuah lapisan tipis dan transparan yang dapat menutupi bagian mata yang berwarna putih dan bagian dalam dari kelopak mata. Segeralah menghubungi tenaga kesehatan apabila anda mengalami konjungtivitis disertai dengan demam, batuk dan sesak nafas.

h. Kelelahan

Kelelahan yang berlebih dapat menjadi tanda awal terpaparnya virus Covid-19 pada sebagian orang. Laboratorium mengkonfirmasi kurang lebih 40% dari 6.000 orang dengan kasus kelelahan menurut WHO. Kelelahan bahkan bisa berlangsung lama setelah virus hilang dan mulai melewati masa pemulihan beberapa minggu.

i. Sakit kepala, sakit tenggorokan, serta hidung tersumbat

WHO menemukan kurang lebih 14% dari total 6.000 kasus Covid-19 yang berasal dari China memiliki gejala sakit kepala dan sakit tengorokan, serta kurang lebih 5% mengalami hidung tersumbat. Tanda-tanda tersebut sama seperti gejala pilek dan flu, dan bukan merupakan tanda umum dari virus Covid-19. Fakta menyebutkan bahwa tidak sedikit gejala Covid-19 yang mirip dengan flu, termasuk sakit kepala dan diare, sakit pada sekujur tubuh, serta

kelelahan. Gejalanya juga hampir menyerupai pilek atau alergi seperti sakit tenggorokan dan hidung tersumbat.

j. Kehilangan sensasi merasa dan membau

Anosmia atau kehilangan sensasi membau dalam pemeriksaan telah nampak pada pasien positif Covid-19 meskipun tanpa gejala lain, lebih dari dua per tiga kasus yang dikonfirmasi mengalami anosmia di Jerman. Munculnya kehilangan sensasi merasa dan membau menjadi salah satu tanda awal yang paling tidak biasa. Gejala itu dapat menjadi ciri kasus terinfeksi seseorang oleh virus Covid-19 yang tingkatnya ringan hingga sedang, bahkan sampai disebut orang tanpa gejala.

2.1.3 Cara Penyebaran

Virus ini sebenarnya jarang sekali berkembang dan menginfeksi manusia serta menyebar ke orang lainnya, akan tetapi Covid-19 menjadi bukti yang valid bahwa virus ini dapat menyebar dari hewan ke manusia, bahkan penularannya dari manusia ke manusia lainnya. Kebanyakan virus ini menyebar seperti virus lainnya secara umum, contohnya sebagai berikut :

- a. Percikan air liur (*droplet*) batuk dan bersin dari orang yang terinfeksi.
- b. Menyentuh anggota badan orang yang terinfeksi.
- c. Menyentuh anggota badan sendiri seperti mata, hidung dan mulut setelah terkena percikan air liur orang yang terinfeksi.
- d. Tinja atau feses (jarang terjadi).

Masa inkubasi dari virus ini memakan waktu rata-rata 5 sampai 6 hari, hingga 14 hari. Konsentrasi virus yang tinggi pada sekret menyebabkan resiko penularan penyakit yang tinggi dihari-hari pertama. Orang yang terinfeksi virus ini bisa langsung menularkannya kepada orang lain sampai dengan 48 jam sebelum timbul gejala (presimptomatik) dan hingga 14 hari setelah timbulnya gejala. Salah satu studi mengatakan bahwa sebanyak 12,6% orang yang terserang virus ini belum menunjukkan gejala (presimptomatik), karena itulah penting sekali untuk mengetahui periode presimptomatik karena mungkin virus menyebar melalui droplet atau bersentuhan dengan benda-benda yang terkontaminasi. Seseorang yang terpapar virus ini tanpa menunjukkan gejala (asimptomatik) dapat beresiko menularkannya kepada orang lain, meskipun kemungkinannya kecil (Anies, 2020).

WHO menyatakan bahwa virus corona dapat berlama-lama diudara saat berada dalam ruang yang tertutup seiring dengan perkembangan riset, hal ini yang menyebabkan virus dapat menyebar dengan cepat kepada orang-orang yang berada dalam satu ruangan tersebut. Tetesan cairan tubuh yang berukuran kurang lebih 5 mikrometer yang mengandung virus SARS-Cov-2 dapat berterbangan diudara selama berjam-jam dan berkelana hingga puluhan meter. Pernyataan yang keluar pada 9 Juli 2020 lalu menyebutkan bahwa penyebaran virus melalui udara ini disebut dengan airborne. Menjaga jarak 1-2 meter antar orang harus dikoreksi kembali berdasarkan pernyataan tersebut. Menjaga jarak hingga belasan meterpun diduga masih beresiko tertular, bisa dibayangkan jika hal ini terjadi di tempat yang ramai seperti mall dan tempat rekreasi. Tidak jarang orang-orang yang

kurang memperhatikan penggunaan masker sebagai alat pelindung diri, bahkan banyak orang yang hanya mengalungkan masker dilehernya saja (Anies, 2020).

Dua hal yang perlu diperhatikan mengenai cara penularan virus melalui udara yaitu waktu dan paparannya. Hasil dari paparan virus yaitu jumlahnya yang berada diudara dan kapan waktu terpaparnya. Individu yang terpapar virus ini dalam jumlah yang kecil, kemungkinan dapat menularkannya sangat kecil dibandingkan dengan yang terpapar virus dalam jumlah yang besar dan waktu yang lama. Penyebaran virus secara airborne pada dasarnya dapat terjadi dengan beberapa metode salah satunya yaitu airborne aerosol (percikan atau droplet). Aerosol disebut sebagai percikan berdiameter kurang dari 5 mikron dan mengandung virus lebih kecil dari droplet menurut para ilmuwan (Anies, 2020).

Aerosol memang lebih ringan, tetapi ia juga bisa bertahan diudara terutama pada tempat yang tidak memiliki sirkulasi udara segar. Orang yang terinfeksi dapat melepaskan cukup virus aerosol dengan cepat dan menulari banyak orang jika berada di ruangan yang padat dan tertutup. Pemakaian masker untuk melindungi diri sendiri sangat dianjurkan jika tidak ingin muncul kluster virus baru dari hal tersebut, serta selalu waspada jika berada dalam ruangan yang tertutup. Utamakan mengerjakan aktivitas diluar ruangan daripada didalam ruangan, serta sebisa mungkin hindarilah tempat yang ramai, padat, tertutup, dan tidak memiliki sirkulasi udara yang baik. Perlu diingat bahwa terdapat sekelompok virus yang bisa melayang diudara, terbawa hembusan angin, atau menempel pada tubuh seseorang yang kemudian terhirup atau tidak sengaja menyentuh permukaan benda yang tertempel virus, kemudian tangan itu

digunakan untuk menyentuh bagian tubuh lain seperti mata, hidung dan mulut sebelum dicuci (Anies, 2020).

Perlunya menjaga jarak dan melakukan pembatasan kepada orang-orang didalam suatu ruangan harus diperhatikan. Batasi kurang lebih 2-3 orang saja didalam suatu ruangan untuk meminimalisir terjadinya penularan. Waktu kunjung disuatu ruanganpun harus dibatasi. Penularan secara airborne kemungkinan bisa terjadi apabila berlama-lama berada dalam suatu ruangan. Menutup mulut saat batuk atau bersin menggunakan siku bagian dalam dianjurkan untuk menekan risiko penularan secara airborne. Sediakan ventilasi atau *exhaust fan* didalam ruangan, serta yang paling penting dan harus dilakukan adalah usahakan untuk tidak keluar rumah apabila tidak ada keperluan atau hal-hal mendesak (Anies, 2020).

2.1.4 Upaya Pencegahan dan Penanganan

a. Protokol Kesehatan dari WHO

Kasus Covid-19 yang semakin meningkat dan belum beredarnya vaksin, membuat setiap orang melakukan berbagai cara pencegahan. *Lockdown* telah dilakukan beberapa negara untuk kota-kota yang memiliki kasus infeksi terparah agar dapat menekan penyebarannya. Wuhan, China dan beberapa kota di Italia juga menerapkan *lockdown* pada beberapa kota-kotanya, dan beberapa negara lain lebih memilih menerapkan *physical distancing* serta menerapkan penggunaan masker dengan ketat. Korea Selatan lebih memilih menerapkan tes massif pada seluruh warga yang memiliki resiko dan

melakukan pelacakan dengan detail daripada kebijakan *lockdown*. Kebijakan apapun yang akan diterapkan oleh suatu negara tentu saja akan berhasil apabila warganya mentaati dan ikut berpartisipasi dalam menekan penyebaran virus ini. WHO menganjurkan beberapa hal sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap orang, yaitu (Anies, 2020) :

1) Mencuci tangan

Tangan bisa saja menjadi media penyebaran virus karena dengan tidak sengaja menyentuh dan memegang benda-benda yang kotor dan tidak diketahui kebersihannya. Perlunya mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir selama kurang lebih 20 detik harus dilakukan, setelah itu keringkan tangan dengan kain bersih atau tissue. *Hand sanitizer* dengan kandungan alkohol didalamnya dapat menjadi alternative jika tidak menemukan tempat untuk mencuci tangan atau ketika dalam sebuah perjalanan. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* sangat penting sebagai cara membunuh kuman yang menempel pada tangan.

2) Menjaga jarak

Jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter, dan jarak yang disarankan adalah 1 sampai 2 meter. Menjaga jarak menjadi hal penting untuk menghindari percikan cairan dari mulut atau hidung orang yang batuk, bersin, atau ketika berbicara yang mungkin mengandung virus didalamnya. Jarak yang terlalu dekat dapat memungkinkan seseorang

menghirup percikan termasuk virus Covid-19 dari orang lain yang menderitanya.

3) Memakai masker

Penggunaan masker nonmedis sangat perlu dilakukan meskipun tubuh anda dalam keadaan sehat, hal ini sebagai upaya pencegahan tertularnya virus. Penggunaan masker medis dan masker KN95 diutamakan untuk tenaga kesehatan yang berhubungan erat dengan pasien Covid-19.

b. Protokol Kesehatan dari Pemerintah RI

Pemerintah mengambil beberapa keputusan yang dianggap dapat diterapkan untuk menangani penyebaran kasus Covid-19 di Indonesia menurut Anies, (2020) sebagai berikut :

1) Sekolah

Selama PSBB ditetapkan, seluruh kegiatan belajar mengajar secara tatap muka ditiadakan, dan diganti dengan kegiatan belajar dari rumah (daring). Media pembelajaran daring atau *online* dianggap paling efektif pada saat itu, namun nyatanya malah menimbulkan masalah baru bagi para pelajar yang tinggal di daerah terpencil dan tidak memiliki sinyal internet kuat serta mereka yang tidak memiliki hp android.

2) Bekerja di Kantor

Proses bekerja di kantor mulai dibatasi bahkan sampai diliburkan sejak diberlakukannya PSBB, bekerja di kantor diganti dengan proses bekerja

dari rumah atau *work from home* (WFH), hal ini dilakukan agar produktivitas para pekerja tetap terjaga.

3) Keagamaan

Tempat-tempat ibadah mulai ditutup untuk umum dan seluruh kegiatan beribadah dibatasi. Pemerintah menghimbau masyarakat agar melaksanakan kegiatan beribadah di rumah masing-masing. Proses pemakaman orang meninggal bukan karena Covid-19 hanya boleh dihadiri 20 orang saja, sedangkan yang meninggal karena Covid-19 proses pemakamannya hanya boleh dilakukan oleh tenaga medis saja.

4) Fasilitas Umum

Fasilitas umum beberapa masih dibuka seperti fasilitas pelayanan kesehatan, retail, hotel untuk menampung orang-orang yang beresiko terdampak Covid-19, perusahaan atau gedung untuk tempat karantina, fasilitas olahraga dan fasilitas sanitasi umum, namun tetap harus mematuhi protokol kesehatan yang diterapkan.

5) Sosial Budaya

Masyarakat juga dihimbau untuk tidak melaksanakan kegiatan sosial dan budaya saat diterapkannya PSBB. Upaya ini dilakukan untuk menghindari keramaian, hal ini juga berpedoman pada pendapat lembaga resmi yang diakui oleh pemerintah dan peraturan perundang-undangan.

6) Transportasi Umum

Kota Jakarta membatasi jumlah penumpang transportasi umum dan jam operasionalnya, serta untuk transportasi pribadi *physical distancing* tetap

diterapkan dengan cara pembatasan jumlah penumpang di dalam kendaraan.

7) Pertahanan dan Keamanan

Aktivitas seluruh masyarakat ketika PSBB diberlakukan terkait dengan aspek pertahanan dan keamanan mulai dibatasi, terkecuali kegiatan militer dan kepolisian. Jumlah rumah sakit yang menangani kasus Covid-19 diperbanyak, jumlah penyedia logistik medik seperti obat-obatan, APD, masker, ventilator semakin memadai. Dukungan berupa disinfeksi ruang-ruang publik diberikan oleh BNPB melalui satuan BPBD disetiap provinsi yang bergabung dengan satuan relawan lain, selain itu mereka juga membantu dalam pemakaman pasien meninggal karena Covid-19.

2.2 Pembelajaran Daring

Kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia memberikan tantangan tersendiri untuk dunia pendidikan, yaitu berubahnya proses pembelajaran yang terjadi diseluruh jenjang pendidikan salah satunya Perguruan Tinggi. Pembelajaran yang kreatif, inovatif dan adaptif perlu diciptakan oleh Perguruan Tinggi agar proses belajar mengajar dapat dilaksanakan dengan maksimal. Pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 yang berisi tentang cara kegiatan belajar mengajar dari rumah. Kebijakan pada poin 2 berisi tentang seluruh kegiatan belajar mengajar dilaksanakan dengan metode daring atau jarak jauh. Pembelajaran daring adalah salah satu inovasi pendidikan yang didalamnya melibatkan unsur teknologi informasi.

Mustofa et al., (2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring adalah sistem pendidikan jarak jauh dengan menggunakan metode pembelajaran yang aktivitas pengajarannya dilaksanakan terpisah dengan aktivitas belajar. Pembelajaran daring dilaksanakan menggunakan jejaring internet dan web 2.0 (Alessandro, 2018) artinya, pelaksanaan pembelajaran daring menggunakan unsur teknologi dan jaringan internet sebagai sarana prasarana. Riaz (2018) mengatakan pembelajaran daring memberikan manfaat dalam membantu semua orang mendapatkan akses untuk belajar. Pembelajaran daring juga dinilai efektif untuk diterapkan dalam perguruan tinggi karena dapat mengurangi hambatan fisik untuk hadir secara langsung didalam kelas. Pilkington (2018) menyatakan hal berbeda yaitu tidak bisa dipungkiri bahwa semua kegiatan belajar mengajar dapat dilaksanakan secara daring.

Kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan teknologi digital adalah solusi yang tepat sehingga memungkinkan dosen dan mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran dari tempat yang berbeda atau berjauhan (Milman dalam Firman dan Rahayu, 2020). Pembelajaran daring memiliki kelebihan dan kekurangan, kelebihan dari pembelajaran daring adalah dapat memperluas akses pendidikan di masyarakat, mudah mengatur jadwal kuliah, proses pembelajaran menjadi lebih inovatif, sedangkan kekurangannya adalah gangguan di rumah atau dari tempat diaksesnya perkuliahan daring, terganggunya interaksi antara dosen dengan mahasiswa atau mahasiswa dengan mahasiswa lain dalam proses pembelajaran (Setiawan, 2020). Kendala yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring adalah penguasaan teknologi informasi yang terbatas, kurang

memadainya sarana dan prasarana, keterbatasan dalam mengakses internet, serta kurang siapnya penyedia anggaran (Aji, 2020). Penggunaan teknologi digital yang kurang siap disebabkan oleh sumber daya manusia dalam bidang teknologi tidak terampil, dan tidak memadainya infrastruktur telekomunikasi (Pujilestari, 2020).

Proses belajar mengajar dari rumah diharapkan dapat memberikan kemudahan dalam pembelajaran, hal ini dikarenakan pembelajaran dapat diakses dimanapun dan kapanpun dengan dukungan teknologi yang digunakan untuk belajar *online* atau jarak jauh (Wijaya dalam Dewi, 2020). Kemajuan teknologi internet menjadikan manusia mudah berkomunikasi dengan orang lain dan cepat mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Komunikasi yang terhubung dengan internet telah menjadi gaya hidup masyarakat zaman sekarang. Seluruh kegiatan manusia telah dimudahkan oleh perkembangan informasi dan komunikasi yang terhubung dengan internet, termasuk dalam dunia pendidikan. Tidak sedikit lembaga pendidikan yang menerapkan metode pembelajaran daring dengan cara menggabungkan beberapa kurikulum agar bisa diterapkan secara *online* (Zhu & Liu, 2020).

Beragam kegiatan dan tugas pembelajaran dapat disesuaikan dengan minat serta keadaan masing-masing pelajar dengan meninjau ketersediaan akses atau fasilitas belajar yang ada di rumah, kegiatan ini dilakukan demi meminimalkan penyebaran Covid-19. Metode pembelajaran daring dinilai mampu membantu proses belajar mengajar ditengah pandemi Covid-19. Metode daring menjadi tantangan baru untuk tenaga pengajar karena sebelumnya mereka melakukan pembelajaran secara tatap muka di kelas. Mahasiswa diharapkan dapat mencari

tahu, menguraikan masalah dan mencari solusi, melatih kemampuan mengambil keputusan analitis, serta mengajarkan pentingnya kerjasama dalam menyelesaikan masalah (Simarmata, 2020).

Kenyataannya yang terjadi di lapangan adalah ketidaksiapan kampus serta mahasiswa dalam beradaptasi dengan pembelajaran daring mengakibatkan terjadinya banyak kendala saat proses belajar mengajar. Kebiasaan belajar mandiri yang jarang dilakukan sebelumnya menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan penggunaan teknologi ditengah wabah pandemi Covid-19 ini. Kurangnya pemahaman dalam penggunaan teknologi digital menyebabkan mahasiswa dan pengajar mengalami gagap teknologi. Selain itu, orang tua mahasiswa di rumah menganggap bahwa anak mereka tidak benar-benar mengikuti pembelajaran karena tidak bisa melihat proses belajar mengajar itu sendiri. Perkuliahan daring dianggap membebani mahasiswa karena materi yang disampaikan dosen tidak sepenuhnya dapat dipahami. Selain itu mahasiswa juga merasa terbebani oleh tugas *online* yang harus dikumpulkan dengan batas waktu tertentu, kuis dan ujian *online* serta total biaya pembelian kuota data yang sering dihabiskan untuk perkuliahan daring padahal kondisi perekonomian mahasiswa sedang tidak stabil saat pandemi Covid-19 ini (Simarmata, 2020).

2.2.1 Metode Pembelajaran Daring yang Digunakan

Pandemi Covid-19 yang menyerang Indonesia merupakan kejadian yang memberi dampak hampir diseluruh bidang kehidupan masyarakat termasuk pendidikan. Terganggunya proses pendidikan dan keraguan tentang bagaimana masa depan para pelajar nantinya merupakan buah dari pandemi yang sedang terjadi saat ini (Franchi, 2020). Bidang pendidikan saat ini terpaksa harus beradaptasi dengan proses pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 ini. Seluruh lembaga pendidikan dengan cepat mengganti proses pembelajaran tatap muka dengan metode *online* agar pembelajaran tetap dilaksanakan. Dosen maupun mahasiswa sedang dihadapkan pada kompleksitas pendidikan berbasis *online*, metode pembelajaran daring dengan konferensi video menjadi salah satu pilihan untuk melangsungkan proses pembelajaran (Jandri, 2020).

Mahasiswa perlu mempersiapkan fasilitas yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran *online* seperti android atau laptop serta koneksi internet yang stabil. Jaringan internet (*wifi*) adalah sesuatu yang diandalkan oleh komunikator dan komunikan dalam proses pembelajaran *online*. Kendala yang sering dialami oleh komunikan saat pembelajaran ialah gangguan jaringan internet yang masih dapat ditanggulangi. Orang yang berpengalaman menggunakan metode pembelajaran konferensi video mungkin akan mudah menyadari adanya kendala yang sering terjadi (Nehls et al., 2014). Instansi pendidikan juga harus tetap mengingat bahwa tidak semua pelajar Indonesia mempunyai keahlian yang sama dalam mengakses internet.

Internet mungkin bukan hal yang asing lagi bagi masyarakat Indonesia, baik yang tinggal di kota maupun di desa, akan tetapi penggunaannya harus tetap diperhatikan (Ridwan et al., 2018). Konferensi video dari berbagai *platform* mulai dapat dimanfaatkan dengan baik oleh mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online*. Sebagian besar mahasiswa menggunakan metode pembelajaran konferensi video dan memilih *platform* Zoom sebagai favorit dengan alasan Zoom memberikan kualitas gambar yang bagus serta fitur yang terdapat didalamnya sangat mendukung proses pembelajaran daring. Konferensi video dengan *platform* Zoom juga memiliki kelemahan berupa masalah keamanan data, hal itulah yang menjadi sorotan dalam penggunaan Zoom (Liu & Koenig, 2005). Masalah keamanan data inilah yang menjadi salah satu hambatan bagi Jerman untuk melaksanakan pembelajaran daring diawal masa pandemi Covid-19, karena keamanan data adalah hal yang dianggap penting (Kerres, 2020).

Mahasiswa memanfaatkan beberapa *platform* untuk pelaksanaan pembelajaran daring seperti Edmodo, Google Classroom, Google Meet, Zoom dan WhatsApp. Pembelajaran daring diambil dari perpaduan model pembelajaran sinkron dan asinkron (Moorhouse, 2020). Edmodo dan Google Classroom biasa digunakan untuk mengunduh dan mengunggah materi pembelajaran serta media dalam pengumpulan tugas. WhatsApp sebagai sarana berdiskusi antara dosen dan mahasiswa baik dalam jam perkuliahan ataupun diluar itu. Masing-masing mata kuliah memiliki *group* chat yang dibuat oleh dosen dan mahasiswa untuk memudahkan mereka dalam berkomunikasi. Sementara metode konferensi video digunakan untuk menggantikan kelas tatap muka.

Penggunaan teknologi konferensi video sebagai pengganti kelas tatap muka dalam kelas *online* berhubungan dengan teori yang dicetuskan oleh Korzenny dalam Nehls et al., (2014) tentang komunikasi termediasi yang dikenal dengan *propinquity* elektronik. Mahasiswa sering menggunakan Zoom dan Google Meet untuk pembelajaran daring. Zoom merupakan salah satu *platform* konferensi video yang berbayar, akan tetapi beberapa perguruan tinggi telah menyediakan akses premium untuk mahasiswanya agar dapat menggunakan Zoom lebih dari 40 menit. Penerimaan mahasiswa atas kemudahan yang diberikan untuk mengakses metode konferensi video dalam kelas *online* ternyata beragam. Mahasiswa merasa tidak termotivasi, ada yang merasa lebih santai, ada yang mau tidak mau harus mengikutinya, dan ada pula yang berpendapat bahwa Indonesia belum cukup matang dalam menerapkan pembelajaran daring karena tidak semua mahasiswa memiliki keinginan yang sama dalam pembelajaran daring, serta kesiapan tenaga pengajar juga perlu diperhatikan. Pembelajaran daring harus dibuat dalam kerangka konsep yang terfokus pada prinsip pengajaran yang efektif untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih baik lagi bagi pelajar (Martin dan Bolliger dalam Evans et al., 2020).

2.2.2 Tantangan dan Kendala Pembelajaran Daring

Hengki, (2020) menuliskan dalam penelitiannya bahwa, terdapat beberapa tantangan dan kendala yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran di tengah wabah Covid-19 yaitu :

a. Proses pembelajaran

Dr Agung Sakti Pribadi dalam penelitiannya yang diseminarkan di Webinar menjelaskan sebanyak 44,83% mahasiswa merasa terbebani dengan adanya pembelajaran daring dibandingkan tatap muka. Kesulitan memahami materi yang diberikan dengan durasi pembelajaran dan keterbatasan waktu untuk berdiskusi menjadi salah satu masalah dalam proses pembelajaran daring. Proses pembelajaran secara tatap muka saja terkadang tidak dimengerti oleh mahasiswa, apalagi pembelajaran secara *online* atau daring dengan waktu yang terbatas. Materi yang sulit dipahami terutama tentang perhitungan, bahkan terdapat dosen yang memberikan materi terlalu banyak di *e-learning* yang mengakibatkan mahasiswa harus belajar mandiri dan merasa kesulitan. Kendala lain yang dialami mahasiswa adalah adanya miskomunikasi akibat sulitnya berkomunikasi dan berdiskusi dengan dosen saat pembelajaran berlangsung, beberapa mahasiswa menganggap respon dosen sangat lambat saat berdiskusi. Media komunikasi seperti smartphone dan laptop juga dinilai sebagai kendala karena tidak semua mahasiswa memilikinya.

b. Beban tugas

Pemberian waktu untuk mengumpulkan tugas dianggap terlalu cepat sehingga waktu untuk memahami materi dan mengerjakan tugas sedikit, tugas dari setiap

mata kuliah perharinya juga dianggap sebagai beban oleh mahasiswa. Mahasiswa mengikuti dua mata kuliah perharinya dan tiap mata kuliah memberika tugas, dan tak jarang tugas yang diberikan tidak terdapat di materi yang disampaikan dosen, sehingga mahasiswa harus mencari cara untuk menyelesaikannya sendiri.

c. Biaya internet

Mahalnya harga kuota internet dan banyaknya tugas yang diberikan selama pembelajaran *online* ditanggung oleh masing-masing mahasiswa. Banyaknya kuota yang dihabiskan oleh mahasiswa beragam, mulai dari 1 gb hingga 10 gb tergantung dari media pembelajaran yang dipakai. Konferensi video dapat dengan cepat menghabiskan kuota internet, dan sulitnya tugas yang diberikan juga memakan banyak kuota internet. Selama pembelajaran dari rumah mahasiswa tidak mendapatkan uang jajan dari orang tuanya, padahal kebutuhan untuk membeli kuota internet cukup banyak. Ketidakstabilan kondisi ekonomi orang tua mahasiswa akibat pandemi Covid-19 mengakibatkan mahasiswa kesulitan membeli kuota internet dan mengalami kendala dalam mengikuti perkuliahan *online* serta absen. Beberapa mahasiswa yang merantau tidak bisa pulang kampung akibat pandemi Covid-19 dan mengalami kesulitan keuangan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan membeli kuota internet.

d. Ketersediaan fasilitas internet dan ketidakstabilan sinyal operator

Ketersediaan fasilitas internet berbeda-beda menyesuaikan dengan operator yang tersedia disetiap daerah, jika mahasiswa pulang ke kampung halamannya maka kendala utamanya adalah cara mendapatkan layanan dan sinyal internet.

Beberapa operator internet dapat aktif di desa, namun untuk membeli kuota internet cukup mahal harganya. Gangguan yang sering terjadi ketika pembelajaran *online* adalah kondisi jaringan yang tidak stabil. Jaringan internet yang tidak stabil menyebabkan proses pembelajaran menjadi terkendala, hal ini diakibatkan oleh jaringan internet yang tidak memiliki sinyal cukup kuat diberbagai tempat. Mahasiswa sampai rela mencari tempat dengan sinyal yang baik, menumpang wifi tetangga atau teman agar proses pembelajaran dan pengerjaan tugas berjalan dengan maksimal. Keluhan dari mahasiswa yang tinggal di desa adalah tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* seperti webinar karena sinyal yang kurang baik. Keterlambatan menerima informasi perkuliahan dan tidak lancarnya kegiatan pembelajaran juga sering dihadapi mahasiswa saat di desanya terjadi hujan dan pemadaman listrik.

e. Batas pengumpulan tugas dan kuis

Batas waktu pengumpulan tugas dan pengisian kuis yang diberikan dosen cukup membebani mahasiswa, beberapa mahasiswa merasa kesulitan memahami materi yang disampaikan sehingga waktu untuk mengerjakan tugas dan kuis semakin singkat. Kehadiran kelas *online* yang tidak tepat waktu juga dianggap sebagai kendala bagi mahasiswa karena mereka dapat tertinggal menerima materi pembelajaran serta dianggap absen dalam perkuliahan.

f. Gangguan tugas dari orang tua di rumah

Orang tua mahasiswa menganggap anak mereka kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran online, mereka seringkali dianggap bermain media sosial dan bermalas-malasan.

g. Disiplin waktu proses pembelajaran

Dosen yang tidak tepat waktu pada proses pembelajaran mengakibatkan mahasiswa harus menunggu, beberapa mahasiswa juga tidak tepat waktu saat mengikuti perkuliahan karena harus menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu atau tidak tersedianya layanan internet ditempat mereka.

h. Kesehatan mahasiswa

Mahasiswa meneguhkan kondisi kesehatan matanya akibat harus tetap stay didepan hp atau laptop ketika proses pembelajaran berlangsung, hal ini dapat memicu stres pada mahasiswa karena banyaknya tugas saat perkuliahan online, berbeda dengan kuliah tatap muka seperti biasanya.

i. Kurangnya empati

Dosen dianggap kurang memiliki empati ketika mengajar mahasiswa, beberapa dosen tidak memberikan kelonggaran dalam memberikan tugas, mereka juga tidak memperhatikan kondisi ekonomi mahasiswa dan keluarga dengan baik. Pihak kampus diharapkan memberi bantuan atau solusi untuk mengatasi persoalan ekonomi yang dialami oleh mahasiswa.

2.2.3 Dampak Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring juga memiliki dampak tersendiri bagi mahasiswa, diantaranya yaitu (Argaheni, 2020) :

a. Pembelajaran daring membingungkan mahasiswa

Implementasi dari pembelajaran adalah hal yang penting dalam proses pembelajaran daring. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tugas yang

banyak dengan penjelasan dan materi yang minim dari dosen, sehingga mereka merasa kualahan dalam proses pembelajaran. Aplikasi *WhatsApp*, *Zoom*, dan *Google Meet* dinilai masih membingungkan bagi mahasiswa. Perkuliahan secara daring memang membutuhkan usaha dan penyesuaian agar bisa berjalan lancar. Membutuhkan usaha agar dapat memahami materi yang biasanya disampaikan secara langsung menjadi tidak langsung melalui video atau "*live streaming*". Mahasiswa mulai mengeluhkan bosan dengan video pembelajaran yang dianggap monoton.

b. Mahasiswa menjadi kurang aktif, kreatif dan produktif

Hal selanjutnya yang harus diperhatikan adalah model pembelajaran yang digunakan oleh dosen. Pembelajaran daring dapat dilaksanakan dengan menggunakan berbagai aplikasi, meskipun begitu dosen tetap harus memperhatikan seperti apa model pembelajaran dan bagaimana skenario yang akan digunakan dalam mengajar agar dosen dan mahasiswa tidak kesulitan dalam memahami informasi dan dapat mencapai tujuan pembelajaran yang baik. Realitanya banyak dosen yang menganggap bahwa belajar merupakan perpindahan ilmu kepada mahasiswa. Inilah yang menyebabkan mahasiswa kurang aktif, kreatif dan produktif dalam mengembangkan bakatnya. Berdasarkan hal ini dibutuhkan pemahaman baru bahwa belajar adalah ruang untuk menumbuhkan seluruh bakat yang dimiliki mahasiswa dan mereka bebas mengembangkan dengan caranya sendiri.

c. Penimbunan informasi atau konsep kurang berguna bagi mahasiswa

Tidak bisa dibantah bahwa konsep merupakan hal yang sangat diperlukan, akan tetapi bukan teletak pada konsep itu melainkan bagaimana cara mahasiswa memahami konsep tersebut. Pentingnya memahami konsep dalam proses belajar mengajar benar-benar mempengaruhi sikap, dan bagaimana cara memecahkan masalah, oleh sebab itu yang paling penting adalah bagaimana proses terjadinya belajar dan cara berpikir yang baik bagi mahasiswa. Pada dasarnya mahasiswa yang mendapatkan pelajaran di kampus seringkali kesulitan dalam menerapkan ilmunya di kehidupan nyata, sehingga ilmu yang didapatkan kurang berguna bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi dosen untuk meningkatkan kompetensi dalam mengajar secara daring, selain itu pembelajaran daring bukan hanya memberikan tugas tetapi juga bagaimana caranya pembelajaran tersebut dapat bermanfaat sehingga mampu menjadikan mahasiswa manusia yang cakap dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan nyata. Bersamaan dengan informasi akademik yang disampaikan melalui media sosial, maka kabar tentang Covid-19 juga ikut melintas secara masif dan tidak teratasi di media sosial dan dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *social media fatigue*. Informasi yang didapatkan secara berlebih terbukti dapat mengakibatkan *social media fatigue*. *Social media fatigue* adalah perasaan khusus pengakses media sosial yang merasa penat, geram, marah, frustrasi, tidak berminat atau kurangnya motivasi yang berhubungan dengan interaksi diberbagai penggunaan media sosial karena banyaknya informasi

yang terdapat disana. *Sosial media fatigue* mengakibatkan kurangnya konsentrasi dan fokus pada apa yang akan dilakukan individu. Hal ini berimbas negatif pada penurunan kinerja belajar mahasiswa, mahasiswa yang melakukan pembelajaran di rumah selama pandemi Covid-19 diduga tidak bisa menunjukkan performa yang maksimal dan cenderung mengalami penurunan prestasi.

d. Mahasiswa menjadi stres

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dikarenakan mereka takut tertular oleh Covid-19, kecemasannya saat keluar dari rumah, bosan saat melakukan *social distancing*, dan kesulitan dalam memahami materi pembelajaran daring. Terbatasnya melakukan kegiatan diluar ruangan dan kekhawatiran akan tertular Covid-19 mengakibatkan stres bagi mahasiswa. *Physical distancing* membutuhkan penyesuaian bagi berbagai pihak, terutama mahasiswa yang harus membiasakan diri untuk melakukan pembelajaran secara daring atau *online*. Mahasiswa terbiasa dengan perkuliahan secara tatap muka atau reguler, sedangkan pembelajaran secara daring hanya dilakukan secara insidental. Kesulitan lain datang tidak hanya dari keterampilan penggunaan teknologi, namun juga karena beban belajar yang berat mengingat banyak mata kuliah yang harus ditempuh dalam masa pandemi Covid-19 ini. Perubahan pola pembelajaran, serta munculnya tekanan dan stres juga merupakan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh.

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi

Robbins (2001) mengatakan bahwa stres adalah sebuah kondisi yang menghambat kondisi psikis individu untuk memperoleh suatu kesempatan dimana dalam mendapatkan kesempatan itu terdapat batasan atau halangan. Weinberg & Gould (2003) mengartikan stres sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences*” yang memiliki arti terdapat kesenjangan antara tuntutan (fisik dan psikis) serta kemampuan untuk memenuhinya. Sarafino (1994) mengatakan bahwa stres merupakan tekanan dari dalam maupun dari luar serta masalah lainnya dalam kehidupan seseorang. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut memiliki dampak yang krusial.

Stres adalah respon seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Stres juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang disebabkan oleh hubungan antara individu dengan lingkungan, menghasilkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang bersumber dari situasi yang ada pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari setiap individu. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang nyata terjadi, atau hal-hal baru yang akan terjadi, akan tetapi dipersepsikan secara aktual. Kondisi tersebut apabila tidak dapat teratasi dengan baik dapat mengakibatkan gangguan pada satu atau lebih organ didalam tubuh sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat menjalankan kegiatannya dengan baik.

Stres dalam bahasa yang lebih sederhana diartikan sebagai suatu kondisi tidak menyenangkan yang dapat dialami oleh seseorang, dan keadaan tersebut dapat mengganggu pikiran, emosional, perilaku dan tindakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini bersifat subjektif dan individual, artinya stress yang dialami setiap orang dan cara menanganinya akan berbeda. Moh. Muslim (2015) mengatakan bahwa stres merupakan reaksi tubuh baik fisik maupun psikis yang terjadi karena adanya tekanan dari luar. Reaksi dari keadaan dan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut eustress, sedangkan yang berdampak negatif disebut distress. Reaksi negatif tersebut apabila tidak dikendalikan dengan benar dan segera mendapatkan solusi atau penanganan akan mengakibatkan terganggunya mental seseorang.

2.3.2 Faktor Penyebab

Sumampouw & Mundzir (2011) mengatakan terdapat dua faktor penyebab terjadinya stres yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan penyebab yang bersumber dari dalam diri seseorang tersebut, seperti :

- 1) Kesakitan : tingkatan stres yang dihadapi bergantung pada usia, keadaan fisik dan rasa sakit yang dialami oleh individu.
- 2) Penilaian dari tekad motivasional yang melawan, jika individu mengalami konflik dimana konflik adalah penyebab stres yang paling utama. Kurt Lewin mengatakan dalam teorinya, kekuatan motivasional

yang melawan dapat memicu dua kecenderungan yang berlawanan yaitu penghindaran dan pendekatan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dapat bersumber dari keluarga dan lingkungan. Penyebab stres yang berasal dari keluarga adalah interaksi antar anggota keluarga, seperti adanya masalah dalam hal finansial, perasaan tidak peduli antar sesama anggota keluarga, hingga tujuan yang berbeda dalam sebuah keluarga. Sedangkan stres yang bersumber dari lingkungan ialah lingkungan tempat tinggal yang berisik, lingkungan yang kumuh atau kotor, serta suhu lingkungan yang terlalu panas, hal inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab stres.

2.3.3 Tahapan Stres

Seseorang seringkali tidak menyadari gejala-gejala stres yang ada pada dirinya, hal ini dikarenakan tahapan awal timbulnya stres berjalan secara lambat. Seseorang baru merasakan stres apabila tahapannya sudah mulai mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah, tempat bekerja dan lingkungan sosial tempatnya bergaul. Dr. Robert J. Van Amberg (1979) membagi tahapan stres menjadi enam, yaitu :

a. Stres Tahap I

Tahapan ini adalah tahapan stres yang paling ringan, biasanya seseorang dalam tahap ini memiliki perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat bekerja yang menggebu atau berlebihan (*over acting*)

- 2) Penglihatan yang tajam dan tidak seperti biasanya
- 3) Merasa mampu mengerjakan pekerjaan secara cepat, akan tetapi tanpa disadari energinya telah dihabiskan (*all out*) diikuti perasaan gugup yang berlebih
- 4) Merasa lebih bersemangat dan sangat menyukai pekerjaannya, namun tidak menyadari bahwa cadangan energinya juga semakin menipis.

b. Stres Tahap II

Dampak stres yang awalnya “menyenangkan” seperti penjelasan pada tahap I mulai menghilang, kemudian akan muncul keluhan-keluhan yang diakibatkan oleh cadangan energi yang tidak lagi cukup karena waktu istirahat yang kurang. Keluhan yang sering dirasakan oleh seseorang di stres tahap II sebagai berikut :

- 1) Merasa letih dan tidak segar saat bangun pagi
- 2) Merasa mudah lelah setelah makan siang
- 3) Cepat merasa penat menjelang sore hari
- 4) Merasa tidak nyaman pada lambung dan perut (*bowel discomfort*)
- 5) Jantung berdetak lebih keras dari biasanya (deg-degan)
- 6) Tegangnya otot punggung dan tengkuk
- 7) Tidak merasa santai.

c. Stres Tahap III

Seseorang yang tidak memperhatikan keluhan-keluhan yang ada pada tahap II serta terus memaksakan diri untuk bekerja akan semakin memperlihatkan keluhan-keluhan yang nyata seperti :

- 1) Gangguan yang nyata pada lambung dan usus (maag dan gastritis), serta buang air besar yang tidak teratur (diare)
- 2) Otot-otot semakin terasa tegang
- 3) Ketegangan emosional yang meningkat serta merasa tidak tenang
- 4) Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sulit untuk memulai tidur (*early insomnia*), terbangun ditengah malam dan sulit tertidur kembali (*middle insomnia*), atau bangun terlalu dini/pagi hari serta sulit kembali tertidur (*late insomnia*)
- 5) Terganggunya koordinasi tubuh (badan terasa lemah dan merasa ingin pingsan).

d. Stres Tahap IV

Seseorang yang memeriksakan diri ke dokter berdasarkan keluhan-keluhan stres pada tahap III diatas, seringkali dinyatakan tidak sakit karena dokter tidak menemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Stres tahap IV dapat terjadi apabila seseorang yang mengalaminya terus memaksakan diri dalam bekerja dan tanpa istirahat yang cukup akan mengalami gejala sebagai berikut :

- 1) Kesulitan bertahan sepanjang hari
- 2) Pekerjaan yang awalnya terasa menyenangkan dan mudah terselesaikan berubah menjadi sangat sulit dikerjakan dan begitu membosankan
- 3) Hilangnya ketanggapan terhadap situasi dan kemampuan merespon dengan baik (*adequate*)
- 4) Tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari

- 5) Gangguan pola tidur serta sering bermimpi buruk
- 6) Tidak adanya semangat dan gairah, serta sering menolak ajakan (*negativism*)
- 7) Penurunan daya ingat dan kemampuan berkonsentrasi
- 8) Muncul perasaan takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.

e. Stres Tahap V

Seseorang dapat merasakan stress tahap IV apabila keadaan berlanjut, dengan gejala seperti :

- 1) Semakin mendalamnya kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*)
- 2) Pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana tidak mampu untuk diselesaikan
- 3) Semakin beratnya gangguan pada sistem pencernaan (*gastro-intestinal disorder*)
- 4) Meningkatnya rasa takut dan cemas serta mudah bingung dan panik.

f. Stres Tahap VI

Tahap ini merupakan tahapan puncak dimana seseorang mengalami kepanikan berlebih (*panic attack*) serta takut akan kematian. Orang dengan stres tahap ini seringkali masuk Unit Gawat Darurat bahkan ICCU, walaupun akhirnya dipulangkan lantaran tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh. Stres tahap ini digambarkan dengan keadaan sebagai berikut :

- 1) Jantung berdebar sangat kencang
- 2) Sesak nafas

- 3) Seluruh tubuh terasa gemetar, dingin dan berkeringat
- 4) Tidak bertenaga untuk melakukan hal-hal ringan
- 5) Mengalami pingsan atau kolaps (*collapse*).

Keluhan serta gejala-gejala stres bila dikaji menurut penjelasan di atas lebih dipengaruhi oleh keluhan secara fisik yang diakibatkan gangguan fungsional organ tubuh sebagai akibat stressor psikososial yang melewati kemampuan individu untuk menyelesaikannya.

2.3.4 Tingkatan Stres

Rasmun (2004) membagi stres menjadi tiga tingkatan yaitu :

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang dirasakan oleh setiap individu secara terkendali contohnya seperti pikun, mudah tertidur atau sering mengantuk, mendapat kritik dari orang lain, dan menghadapi kemacetan lalu lintas. Stres ringan biasanya tidak berlangsung lama, hanya terjadi beberapa menit atau jam dan tidak mengakibatkan kerusakan pada sistem fisiologis individu kecuali penyebab stres terjadi secara terus-menerus.

b. Stres Sedang

Stres sedang adalah stres yang berlangsung lebih lama dari stres ringan, biasanya terjadi beberapa jam hingga beberapa hari. Stres sedang biasanya terjadi karena pertengkaran dengan teman sebaya atau rekan kerja, merawat anak yang sakit dan tak kunjung sembuh, serta lama tidak

berjumpa dengan salah satu anggota keluarga. Keadaan seperti ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi individu.

c. Stres Berat

Stres berat adalah keadaan stres kronis yang dapat berlangsung berminggu-minggu hingga tahunan. Stres berat dapat terjadi karena pertengkaran dengan teman atau anggota keluarga yang terjadi terus-menerus, masalah dalam hal finansial, dan penyakit fisik yang menahun. Stres yang berat dapat mempengaruhi derajat kesehatan apabila kondisi stres yang dihadapi semakin tinggi dan lama.

2.3.5 Pengukuran Stres

Hasil penilaian dari ringan atau beratnya stres yang dialami individu disebut tingkat stres (Hardjana, 1994). Tingkat stres pada individu dapat diukur menggunakan alat ukur yang disebut *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). DASS ialah sebuah skala subyektif yang digunakan untuk mengukur derajat emosional seseorang yang mengalami depresi, cemas dan stres. DASS 42 tidak hanya digunakan untuk mengukur secara baku mengenai derajat emosional, tetapi juga untuk proses pemahaman, pengertian dan pengukuran stres secara signifikan. DASS juga boleh dipergunakan oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

Tingkatan stres pada skala pengukuran ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. DASS terdiri dari 42 butir yang mencakup 3 point yaitu fisik, emosi dan perilaku. Skor dari ketiga item tersebut memiliki arti 0-29

(normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), lebih dari 120 (sangat berat). Pernyataan yang mengukur tentang depresi berada pada point 3, 3, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Pernyataan tentang cemas pada point 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Pernyataan tentang stres pada point 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Jawaban dari tes DASS tersebut terdiri dari 4 pilihan yang dibentuk dalam skala yaitu 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sangat sering. Skor yang diperoleh dari responden dalam pengukuran ini akan ditotal dan dikategorikan sesuai dengan tingkat gangguan psikologis responden. Respon tingkat stres dikategorikan menjadi 5 yaitu, 0-14 = normal, 15-18 = stres ringan, 19-25 = stres sedang, 26-33 = stres berat, dan > 34 = stres sangat berat.

2.4 Hubungan Pembelajaran Daring dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Stres merupakan respon dari tubuh terhadap lingkungan yang dapat membentengi individu yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dimana individu melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar kemampuan mereka untuk memenuhinya. Patel (1996) mendefinisikan stres sebagai respon tertentu yang muncul pada tubuh akibat dari berbagai tuntutan, misalnya ketika individu menghadapi tuntutan (*challenge*) yang berat, dihadapkan sebuah ancaman (*threat*), atau ketika diharuskan berusaha menghadapi harapan yang tidak realistis di lingkungannya. Stres juga dapat diartikan sebagai suatu sistem pertahanan tubuh yang terganggu dan mengusik integritas diri sehingga

diartikan sebagai tuntutan yang harus segera diselesaikan. Keadaan stres muncul apabila terdapat tuntutan yang berat sehingga dapat mengancam keselamatan atau integritas individu.

Stres dapat terjadi kepada siapapun termasuk mahasiswa, diduga penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa adalah ketidak mampuan untuk melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa atau akibat masalah lain (Septiani, 2013), kerumitan masalah yang dihadapi (Rini, Kartika & Qurroyzhin, 2007), aktivitas akademik, terutama tuntutan orang tua atau dirinya sendiri. Faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu, perubahan metode belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas perkuliahan, target pencapaian IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) dan kebutuhan mengatur diri sendiri untuk mengembangkan pola pikir yang lebih baik (Heiman & Karif, 2005 dalam Fadillah, 2013). Stres adalah suatu kondisi yang terjadi akibat ketidakselarasan (Garniwa, I. 2007) antara kondisi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang (Sarafino, 2006; Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Sari, M.K (2020) dalam penelitiannya mengatakan “Tingkat stres yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring sejumlah 32,86% mengalami stres ringan, 38,57% mengalami stres sedang, dan 28,57% mengalami stres berat. Penyebab mahasiswa mengalami stres yaitu kesulitan dalam memahami materi secara daring”.

Manajemen stres adalah upaya individu untuk mencari cara yang tepat dan sesuai dengan kondisinya guna mengurangi stres yang dihadapi. Stres yang dialami setiap orang bergantung pada kondisi masing-masing, tingkatan stresnya, dan kejadian yang melatarbelakangi stres. Stres seringkali diartikan dengan hanya

melihat stimulus atau respons yang dialami seseorang. Deskripsi stres dari stimulus berpusat pada keadaan di lingkungan seperti adanya bencana alam, keadaan mengancam, sebuah penyakit atau berhenti dari pekerjaan. Deskripsi tersebut mengandung anggapan bahwa situasi seperti itu memang sangat menekan, tetapi tidak memperhatikan selisih personal dalam mengevaluasi kejadian, sedangkan deskripsi stres dari respon menuju pada kejadian stres, reaksi individu terhadap stres, atau berada dalam keadaan dibawah stres (Lazarus & Folkman, 1984).

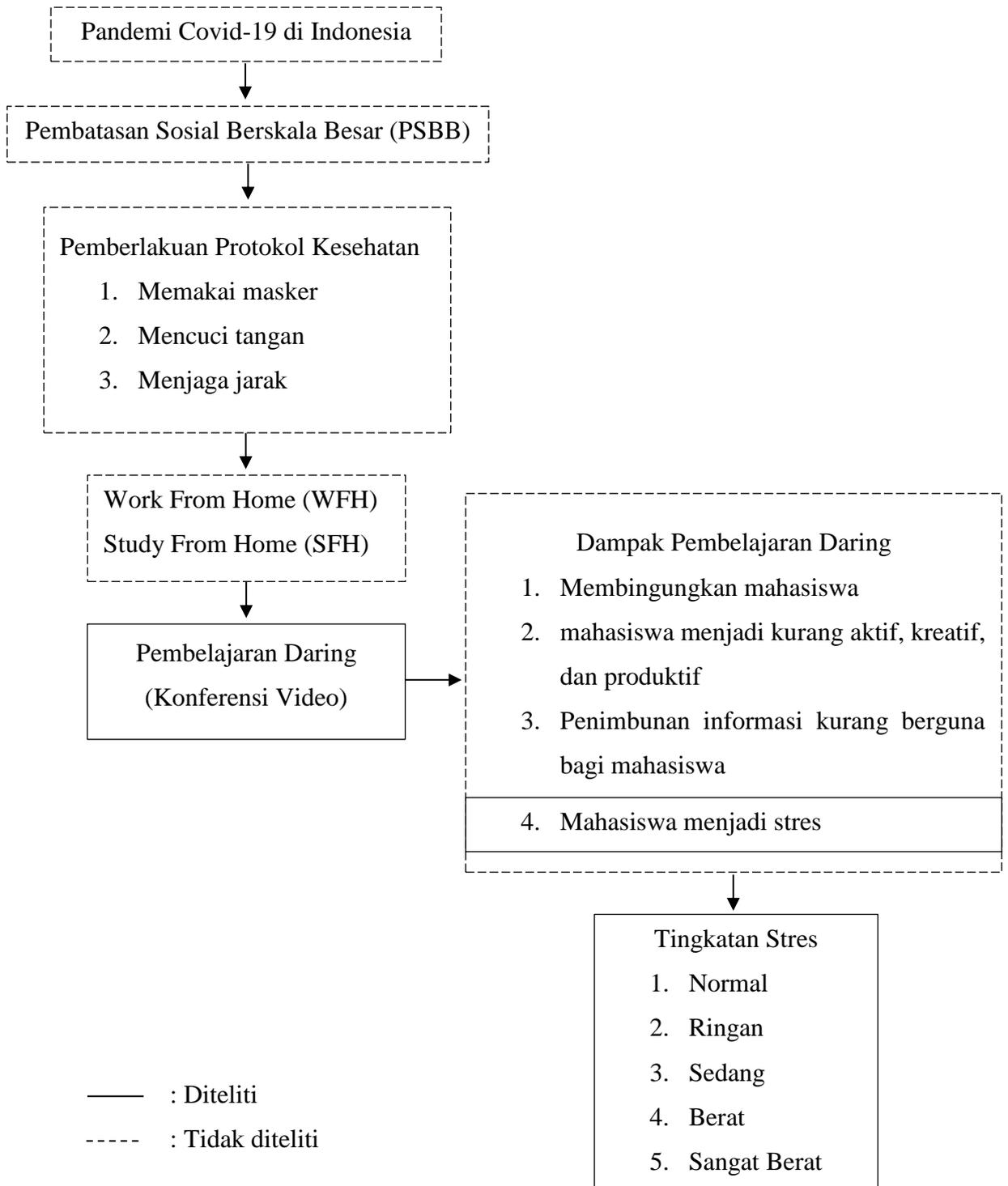
Pada titik ini tekanan tentu menjadi terasa lebih berat, sehingga mahasiswa melakukan banyak coping stres dimana salah satunya adalah terlibat dengan penggunaan media sosial. Jadi pada titik ini, seharusnya media sosial menjadi salah satu jalan keluar meretas rasa bosan ataupun stres karena belajar di rumah. Hanya saja, keadaan menjadi berbeda selama pandemi Covid-19. Kelebihan informasi telah terbukti menyebabkan social media fatigue karena membebani kognisi individu.

Model pembelajaran daring menimbulkan rasa bosan dan jenuh karena kurang efektifnya komunikasi secara online, hal ini dapat menjadi faktor yang dapat menimbulkan stres. Stres tersebut dapat dialami oleh pelajar baik siswa maupun mahasiswa yang terbiasa dengan pembelajaran secara konvensional. Stres yang dialami oleh mahasiswa ini disebut stres akademik, stres akademik adalah stres yang sangat erat kaitannya dengan dunia pendidikan. Akademik merupakan keahlian dalam menguasai ilmu pengetahuan yang telah teruji kepastiannya. Stres akademik adalah kendala yang dialami oleh mahasiswa terkait kompetensinya

dalam menguasai ilmu pengetahuan. Stres akademik juga diartikan sebagai kondisi gangguan fisik, mental dan emosional yang timbul dari ketidakselarasan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh mahasiswa.

Masalah yang dialami oleh mahasiswa pada masa pandemi ini disebabkan oleh tuntutan untuk melaksanakan pembelajaran secara daring, hal ini menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Pembelajaran daring terasa lebih melelahkan dan membosankan karena mahasiswa tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan dosen maupun teman-temannya, hal ini membuat mahasiswa merasa frustrasi dan mengakibatkan stres apabila terus berlanjut. Stres akademik juga dirasakan oleh sebagian mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan masa studinya. Akibat sistem daring ini mahasiswa banyak yang tidak dapat menyelesaikan tugasnya di lapangan, bahkan harus mengganti topik bahasan dan tidak sedikit pula yang memilih menunda tugas akhirnya. Keadaan ini diperparah oleh kondisi finansial keluarga mahasiswa yang terdampak pandemi Covid-19 sehingga menyebabkan mahasiswa harus mengambil cuti. Dampak dari hal tersebut ialah mahasiswa dapat mengalami frustrasi dan stres.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 : Kerangka Teori Metode Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk literature review mengenai metode pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan PRISMA *checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* (Nursalam, 2020).

3.1.2 Database Pencarian

Pencarian literature dilakukan pada bulan September sampai Mei 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan (Nursalam, 2020). Pencarian literature dalam *literature review* ini menggunakan dua database yaitu *Pubmed* dan *Google Scholar*.

3.1.3 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan *Boolean operator* (*AND, OR NOT, or AND NOT*) yang digunakan peneliti untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literature review* ini terdiri dari sebagai berikut :

Tabel 3.1 Kata Kunci

Variabel 1	Variabel 2	Populasi
Pembelajaran daring	Stres	Mahasiswa
<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>
Daring	Tingkat Stres	Mahasiswa
<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>
<i>Online Learning</i>	<i>Stress Level</i>	<i>Student</i>

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

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

- a. *Population* atau *Problem* merupakan populasi atau tema yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- b. *Exposure* merupakan suatu paparan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- c. *Outcome* merupakan hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*;
- d. *Study design* merupakan desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel yang akan di review.

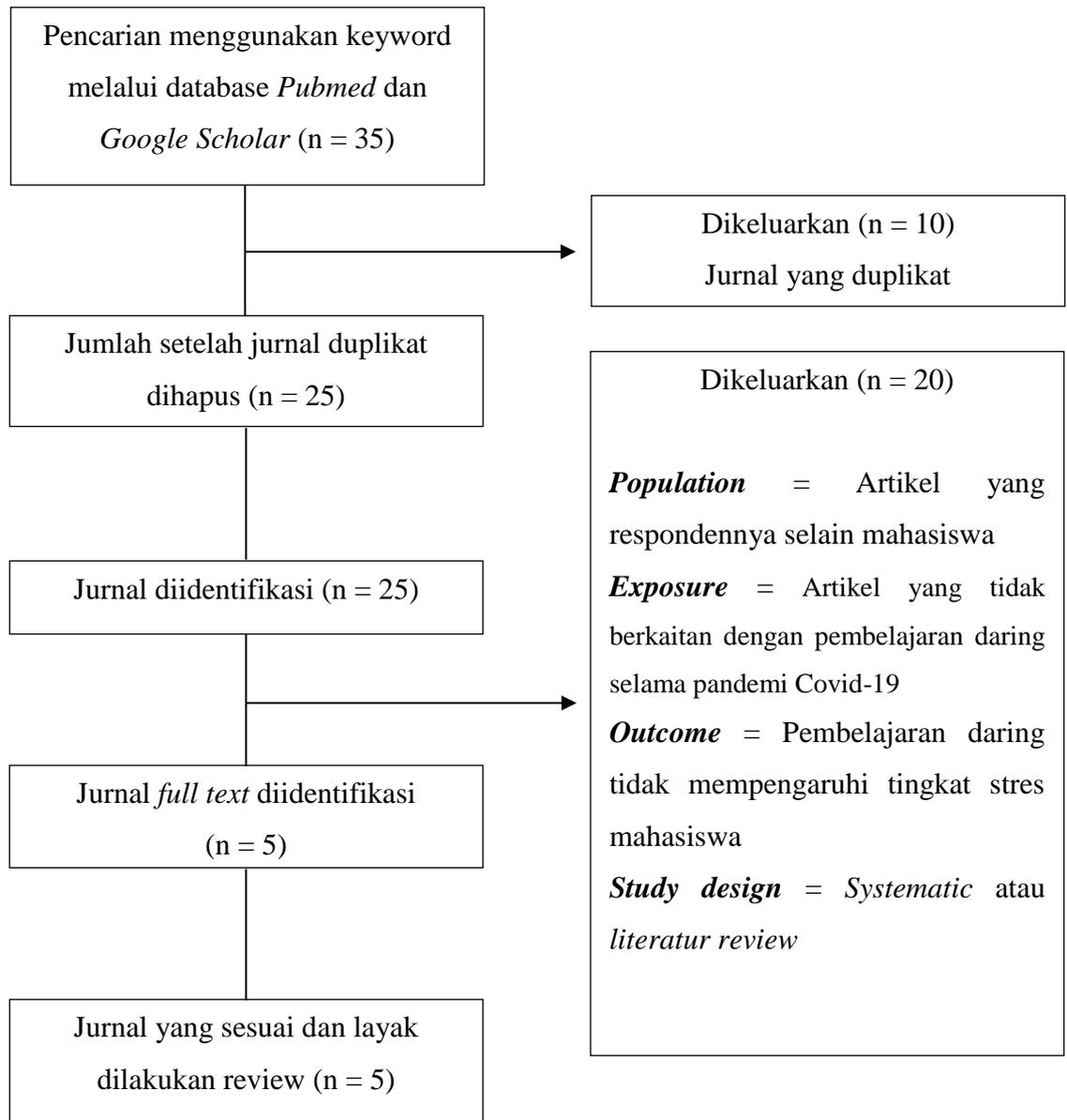
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Artikel yang respondennya mahasiswa	Artikel yang respondennya selain mahasiswa
<i>Exposure</i>	Artikel yang berkaitan dengan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19	Artikel yang tidak berkaitan dengan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19
<i>Outcome</i>	Pembelajaran daring mempengaruhi tingkat stres mahasiswa	Pembelajaran daring tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa
<i>Study Design</i>	<i>Deskriptif kuantitatif, cross sectional</i>	<i>Systematic / literature review</i>
<i>Publication years</i>	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2019	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2019
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Tabel 3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PEOS

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi *Pubmed* dan *Google Scholar* menggunakan kata kunci “*Online Learning, Stress Level, Students*” OR NOT “*Pembelajaran Daring, Tingkat Stres, Mahasiswa*” peneliti mendapatkan 35 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan 10 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 25 artikel. Kemudian, 25 artikel ini diskroning kembali sesuai dengan format *PEOS framework* dan mendapatkan 5 artikel yang layak untuk dianalisis dan digunakan dalam *literature review*.



Gambar 3.1 Diagram Alur Review Jurnal

3.4 Rencana Analisa Data

Hasil pencarian artikel yang telah dilakukan oleh penulis kemudian akan dianalisis meliputi nama author, tahun terbit, judul, dan metode yang digunakan dalam jurnal berfokus pada hasil dan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut :

Tabel 3.3 Rencana Analisis Data

No.	Author	Judul	Metode	Instrumen	Database
1.	1. Funsu Andiarna 2. Estri Kusumawati (2020)	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kuesioner	<i>Google Scholar</i>
2.	1. Fadhil Ammar Adrian 2. Vevi Suryenti Putri	Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kuesioner	<i>Google Scholar</i>

	3. Martha Suri (2021)	Jambi			
3.	1. Atikah Pustikasari 2. Lia Fitriyanti (2021)	Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kuesioner	<i>Google Scholar</i>
4.	1. Hutomo Atman Maulana (2021)	The Influence of Phsycological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement : A Case Study at Vocational Higher Education	Penelitian ini menggunakan metode penelitian asosiatif dengan pendekatan kuantitatif	Kuesioner	<i>Google Scholar</i>

5.	1. Maya Primeradama Yanti 2. Nurul Retno Nurwulan (2021)	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Depresi, Stres dan Kecemasan Mahasiswa	Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif	Kuesioner	<i>Google Scholar</i>
----	--	--	--	-----------	-----------------------

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS

4.1 Karakteristik Studi

Karakteristik studi pada *literature review* tentang Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 yaitu, berdasarkan analisa yang dilakukan pada 5 artikel, sebanyak 3 artikel menggunakan desain penelitian *Cross sectional*, 1 artikel menggunakan desain penelitian asosiatif kuantitatif, dan 1 artikel menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Data dianalisis menggunakan uji analisis regresi logistik sebanyak 1 artikel, uji *Chi Square* sebanyak 2 artikel, dan uji analisis regresi berganda sebanyak 2 artikel. Teknik pengumpulan data dari setiap artikel menggunakan kuesioner yang disebar melalui *google form*. Artikel yang dianalisis sebagian besar menunjukkan adanya hubungan antara metode pembelajaran daring terhadap tingkat stress mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Tabel 4.1 Hasil Pencarian *Literature*

Penulis dan Tahun Terbit	Nama dan Volume Jurnal	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil	Kesimpulan	Sumber
Funsu Andiarna, Estri Kusumawati (2020)	Jurnal Psikologi, Volume 16 Nomor 2, Desember 2020	Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	<p>D : observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i></p> <p>S : 285 mahasiswa S1 yang berasal dari beberapa perguruan tinggi baik PTN maupun PTS yang tersebar di pulau Jawa</p> <p>V : pembelajaran daring dan stres akademik mahasiswa</p> <p>I : kuesioner tentang stres akademik menggunakan <i>Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)</i></p> <p>A : uji analisis regresi logistik dengan <i>confidence interval</i> 95% ($\alpha = 0,05$)</p>	Hasil uji analisis regresi logistik, diperoleh nilai p sebesar 0,023 dimana nilai $p < 0,05$.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19.	<i>Google Scholar</i>

Fadhil Ammar Adrian, Vevi Suryenti Putri, Martha Suri (2021)	Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 1, Maret 2021	Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid- 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	D : kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> S : 57 mahasiswa S1 Keperawatan STIKBA Jambi V : belajar online dan tingkat stres mahasiswa I : kuesioner tingkat stres menggunakan <i>google form</i> A : dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji <i>chi square</i> .	Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value sebesar 0,000.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan belajar online dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahman Jambi.	<i>Google Scholar</i>
--	--	---	---	--	--	---------------------------

<p>Atikah Pustikasari, Lia Fitriyanti (2021)</p>	<p>Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 13 (1) ; Maret 2021</p>	<p>Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid- 19</p>	<p>D : deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> S : 134 mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin V : stres dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring I : kuesioner tingkat stres yang disebar melalui <i>google form</i> A : dianalisis menggunakan uji <i>chi square</i></p>	<p>Hasil uji dalam penelitian ini diperoleh nilai p-value sebesar 0,012 dengan nilai OR 4,579.</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stres.</p>	<p><i>Google Scholar</i></p>
--	--	--	---	--	---	------------------------------

Hutomo Atman Maulana (2021)	Psychocentrum Review (2021), 3(1), 10-21	The Influence of Phsycological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement : A Case Study at Vocational Higher Education	<p>D : asosiatif dengan pendekatan kuantitatif</p> <p>S : 323 mahasiswa Program Sarjana Terapan Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bengkalis</p> <p>V : tingkat depresi, kecemasan, stres, dan prestasi akademik mahasiswa</p> <p>I : kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Score 42</i> (DASS 42)</p> <p>A : dianalisis dengan analisis regresi linier berganda menggunakan uji kolmogrov-smirnov</p>	Hasil analisis regresi linier berganda dalam penelitian ini diperoleh nilai p-value sebesar 0,057.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran online memberikan kontribusi terhadap prestasi akademik.	<i>Google Scholar</i>
-----------------------------	--	--	--	--	---	-----------------------

<p>Maya Primeradama Yanti, Nurul Retno Nurwulan (2021)</p>	<p>Jurnal Muara Pendidikan Vol. 6 No. 1 (2021)</p>	<p>Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Depresi, Stres dan Kecemasan Mahasiswa</p>	<p>D : deskriptif kuantitatif S : 106 mahasiswa Universitas Sampoerna V : Pembelajaran daring dan depresi, stres, kecemasan mahasiswa I : kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Score 42</i> (DASS 42) A : dianalisis dengan analisis regresi berganda</p>	<p>Hasil analisis regresi berganda dalam penelitian ini diperoleh nilai p-value > 0,05.</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa susahnya menikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa.</p>	<p><i>Google Scholar</i></p>
--	--	---	--	--	---	----------------------------------

4.2 Karakteristik Responden Studi

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mendapatkan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 dengan karakteristik sebagai berikut :

Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Artikel	Laki-Laki		Perempuan		Jumlah
	N	%	N	%	
Artikel 1 (Andiarna & Kusumawati, 2020)	57	20%	228	80%	285
Artikel 2 (Adrian, dkk, 2021)	-	0%	-	0%	0
Artikel 3 (Pustikasari & Fitriyanti, 2021)	-	0%	-	0%	0
Artikel 4 (Maulana HA, 2021)	17	9%	163	91%	180
Artikel 5 (Yanti & Nurwulan, 2021)	46	43%	60	57%	106

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari 5 artikel yang dianalisis, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa rata-rata jenis kelamin responden dalam penelitian ini yaitu perempuan sebanyak 3 artikel (60%).

4.3 Metode Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa

Hasil analisa dari 5 artikel yang diambil, ditemukan gambaran metode pembelajaran daring yang dilaksanakan mahasiswa selama pandemi Covid-19 seperti pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Metode Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa

Artikel	Efektif		Tidak Efektif		Jumlah
	N	%	N	%	
Artikel 1 (Andiarna & Kusumawati, 2020)	96	34%	189	66%	285
Artikel 2 (Adrian, dkk, 2021)	32	56,1%	108	96,4%	57
Artikel 3 (Pustikasari & Fitriyanti, 2021)	2	1,5%	132	98,5%	134
Artikel 4 (Maulana HA, 2021)	97	54%	83	46%	180
Artikel 5 (Yanti & Nurwulan, 2021)	-	0%	-	0%	0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari 5 artikel yang dianalisis, mahasiswa menilai metode pembelajaran daring yang dilaksanakan selama pandemi Covid-19 ini rata-rata tidak efektif yaitu sebanyak 4 artikel (80%).

4.4 Tingkat Stres pada Mahasiswa

Hasil analisa dari 5 artikel yang dianalisis ditemukan tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Tingkat Stres Mahasiswa

Artikel	Tingkat Stres										Jumlah
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Artikel 1 (Andiarna & Kusumawati, 2020)	-	0%	13	5%	-	0%	272	95%	-	0%	285
Artikel 2 (Adrian, dkk, 2021)	-	0%	32	56,1%	16	28,1%	9	15,8%	-	0%	57
Artikel 3 (Pustikasari & Fitriyanti, 2021)	22	16,4%	112	83,6%	-	0%	-	0%	-	0%	134
Artikel 4 (Maulana HA, 2021)	-	0%	97	54%	-	0%	83	46%	-	0%	180
Artikel 5 (Yanti & Nurwulan, 2021)	23	22%	10	9%	23	22%	26	24%	24	23%	106

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 5 artikel yang dianalisis rata-rata tingkat stres yang dialami responden selama pembelajaran daring dalam kategori stres berat sebanyak 4 artikel (80%).

4.5 Hubungan Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Hasil analisa dari lima artikel ditemukan hubungan pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5 Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Artikel	Hasil Temuan
Artikel 1 (Andiarna & Kusumawati, 2020)	Hasil uji analisis regresi logistik diperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 dengan nilai <i>p-value</i> $0,023 < 0,05$.
Artikel 2 (Adrian, dkk, 2021)	Hasil uji <i>chi-square</i> diperoleh hasil terdapat hubungan antara belajar online dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi dengan nilai <i>p-value</i> $0,000 < 0,05$.
Artikel 3 (Pustikasari & Fitriyanti, 2021)	Hasil uji <i>chi-square</i> diperoleh hasil terdapat hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stres, dilihat dari nilai <i>p-value</i> $0,012 < 0,05$ dengan nilai OR 4,579.
Artikel 4 (Maulana HA, 2021)	Hasil uji analisis regresi linier berganda diperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres yang dialami mahasiswa karena pembelajaran online dengan nilai <i>p-value</i> $0,016 < 0,05$.
Artikel 5 (Yanti & Nurwulan, 2021)	Hasil uji analisis regresi berganda diperoleh hasil terdapat pengaruh yang tidak terlalu signifikan antara pembelajaran daring terhadap depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa dengan nilai <i>p-value</i> $> 0,05$.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dari 5 artikel yang dianalisis rata-rata menunjukkan adanya hubungan antara metode pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 sebanyak 4 artikel (80%).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi Metode Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa

Hasil analisa dari 5 artikel yang diperoleh tentang metode pembelajaran daring terhadap tingkat stress mahasiswa selama pandemi Covid-19, diketahui bahwa rata-rata mahasiswa menilai metode pembelajaran daring tidak efektif yaitu sebanyak 4 artikel (80%).

Menurut teori dari Mustofa et al., (2020), pembelajaran daring adalah sistem pendidikan jarak jauh dengan menggunakan metode pembelajaran yang aktivitas pengajarannya dilaksanakan terpisah dengan aktivitas belajar. Pembelajaran daring dilaksanakan menggunakan jejaring internet dan web 2.0 yang artinya unsur teknologi dan jaringan internet adalah sarana prasarananya. Pembelajaran daring memberikan manfaat dalam membantu semua orang mendapatkan akses untuk belajar dalam kondisi pandemi seperti sekarang. Kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan teknologi digital merupakan solusi yang tepat sehingga memungkinkan dosen dan mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran dari tempat yang jauh dan berbeda (Milman, 2020).

Berdasarkan pemaparan 5 artikel yang dianalisa, terdapat dua penilaian mahasiswa terhadap metode pembelajaran daring yang telah dilaksanakan selama pandemi Covid-19 yaitu metode pembelajaran daring efektif dan tidak efektif. Metode pembelajaran yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa dan dosen yaitu konferensi video seperti *Zoom Meeting*. Pembelajaran dengan menggunakan

konferensi video ini memerlukan jaringan yang stabil, jika tidak dapat mengakibatkan peserta keluar masuk aplikasi saat proses pembelajaran. Selain itu metode pembelajaran dengan konferensi video juga boros kuota, dalam kondisi pandemi dan perekonomian yang tidak stabil hal ini dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa. Metode pembelajaran dengan konferensi video (*Zoom Meeting*) beresiko 2 kali mengalami kelelahan pada mahasiswa, dan beresiko 4 kali mengakibatkan stres (Pustikasari, 2021). Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini menilai metode pembelajaran daring yang digunakan tidak efektif, penilaian mahasiswa terhadap metode pembelajaran daring yang tidak efektif dikarenakan selama pembelajaran mahasiswa dituntut untuk lebih aktif belajar mandiri, banyaknya tugas yang diterima mahasiswa dengan *deadline* pengumpulan yang lebih cepat, dan banyaknya keterbatasan lain yang dirasakan saat pembelajaran daring berlangsung. Adanya ketidakpuasan yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses pembelajaran daring ini membuat mahasiswa kesulitan dalam menerima dan memahami materi perkuliahan yang disampaikan oleh dosen. Sedangkan penilaian mahasiswa terhadap metode pembelajaran daring yang efektif dikarenakan mereka menganggap pembelajaran daring memberikan pengalaman baru yang lebih menantang daripada pembelajaran tatap muka. Pembelajaran daring yang tidak terbatas waktu dapat memberikan kebebasan bagi mahasiswa untuk memilih saat yang tepat dalam pembelajaran berdasarkan kepentingan mereka, sehingga kemampuan untuk memahami materi pembelajaran menjadi lebih mudah, meskipun masih terdapat beberapa kekurangan dan hambatan dari pembelajaran daring ini.

Menurut opini peneliti, penilaian mahasiswa terhadap metode pembelajaran daring yang efektif dikarenakan mereka berpikir bahwa kegiatan tersebut merupakan solusi yang tepat untuk tetap melaksanakan pembelajaran ditengah pandemi Covid-19 seperti saat ini. Sedangkan mahasiswa yang menganggap metode pembelajaran daring tidak efektif dikarenakan ketidaksiapan mahasiswa akan adanya proses pembelajaran daring yang berlangsung secara tiba-tiba. Masalah lain seperti tidak tersedianya jaringan yang cukup kuat ditempat tinggal masing-masing menyebabkan informasi yang mereka dapatkan dari dosen menjadi kurang jelas dan sulit dipahami.

5.2 Identifikasi Tingkat Stres Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring

Berdasarkan 5 artikel yang telah dianalisa dalam penelitian ini, identifikasi tingkat stres pada mahasiswa berdasarkan fakta didapatkan mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori berat, yaitu sebanyak 4 artikel (80%).

Berdasarkan teori dari Rasmun (2004), stres adalah respon seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang nyata terjadi, akan tetapi dipersepsikan secara aktual. Kondisi tersebut apabila tidak teratasi dengan baik dapat mengakibatkan gangguan pada satu atau lebih organ didalam tubuh sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat menjalankan kegiatannya dengan baik. Tingkat stres dibagi menjadi 5 kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Tingkatan stres ini dapat diukur menggunakan skala DASS 42 (*Depression*

Anxiety Stress Scale 42) yaitu merupakan alat ukur untuk mengetahui derajat emosional seseorang yang mengalami depresi, cemas, dan stres.

Berdasarkan pemaparan dari 5 artikel yang telah dianalisa, tingkat stres yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring mayoritas berada pada tingkat stres berat. Ketidapkahaman materi yang dialami mahasiswa mengakibatkan timbulnya rasa malas, kehilangan semangat, stres, susah tidur, lelah, dan bosan terhadap materi perkuliahan selama pembelajaran daring. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan serta ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut menyebabkan mereka mengalami stres (Harahap, dkk 2020). Stres memiliki dampak positif dan negatif, dampak positif dari stres yaitu peningkatan kreativitas yang memicu pengembangan diri menjadi lebih baik, sedangkan dampak negatif dari stres yaitu penurunan konsentrasi, dan penurunan minat dalam belajar (Wahyudi, dkk 2005). Individu yang mengalami stres akan mengalami perubahan kondisi psikis berupa perasaan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, dan mudah tersinggung (Indrawati, 2018). Kondisi tersebut apabila tidak teratasi dengan baik dapat mengakibatkan gangguan pada satu atau lebih organ didalam tubuh sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat menjalankan kegiatannya dengan baik.

Menurut opini peneliti berdasarkan hasil penelitian yang sudah ada, mahasiswa dengan pengalaman belajar online yang baik memiliki tingkat stres lebih ringan atau bahkan normal, hal ini dikarenakan mahasiswa senang membuat catatan motivasi sebagai penyemangat dalam belajar. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres berat, cenderung terjadi pada mereka yang merasa kesulitan

memahami materi yang disampaikan oleh dosen saat pembelajaran daring, tugas pembelajaran yang banyak, masalah jaringan ditempat tinggal masing-masing, serta mahal nya harga kuota internet yang akan dipergunakan untuk pembelajaran daring.

5.3 Analisa Hubungan Metode Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Hasil analisa dari 5 artikel yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 4 dari 5 artikel menyebutkan adanya hubungan antara variabel independen pembelajaran daring dengan variabel dependen tingkat stres mahasiswa, sedangkan 1 artikel menunjukkan adanya pengaruh yang tidak terlalu signifikan antara pembelajaran daring terhadap depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa.

Menurut teori dari Andiarna (2020), tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring berkaitan dengan banyaknya mahasiswa yang merasa jika penjelasan dosen pada pembelajaran tatap muka lebih mudah dipahami daripada pembelajaran *online*. Hal ini mengakibatkan mahasiswa merasa gagal dalam mencapai target yang diinginkan serta mengkhawatirkan nilai akademiknya. Pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, stres ini terjadi karena perubahan proses pembelajaran dari tatap muka ke pembelajaran daring secara cepat dimana mahasiswa sangat berperan penting dalam kemajuan nilai akademiknya sendiri. Ditinjau dari penelitian Sarita & Sonia (2015) sebagian stres yang dialami oleh

mahasiswa selama pembelajaran daring terjadi akibat tugas yang terlalu banyak, nilai akademik yang tidak memuaskan, metode dan media pembelajaran yang kurang menarik, serta tuntutan dari orang tua, dosen, dan diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan dan hasil penelitian 5 artikel yang dianalisa, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mengalami stres dalam kategori berat. Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring antara lain, media atau materi yang kurang menarik sehingga pemaparan materi selama pembelajaran daring terkesan monoton, banyaknya tugas yang diberikan tanpa disertai penjelasan materi secara detail. Faktor-faktor tersebut mengakibatkan mahasiswa tidak paham akan penjelasan dosen sehingga menimbulkan rasa malas, tidak semangat, bosan terhadap materi perkuliahan, lelah, susah tidur hingga stres.

Pada penelitian Pustikasari (2021) tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring dapat dipengaruhi oleh media pembelajaran dan durasi pembelajaran. Faktanya penggunaan media pembelajaran dengan aplikasi zoom beresiko 4,5 kali mengalami stres dibandingkan dengan media pembelajaran lainnya, hal ini dikarenakan media pembelajaran *video conference* menghabiskan lebih banyak kuota internet. Durasi pembelajaran daring yang berlangsung selama ≥ 8 jam dalam sehari beresiko 3,8 kali mengakibatkan stres pada mahasiswa karena mereka tidak dapat terus-menerus fokus menatap layar laptop atau ponsel yang digunakan sebagai media pembelajaran daring. Apabila durasi pembelajaran dengan menatap layar ponsel dan laptop memakan waktu yang lama dapat menyebabkan sinar radiasi masuk ke mata, jika mata berkedip lebih sedikit maka

mengakibatkan mata kering dan terasa panas. Lamanya durasi pembelajaran daring jika dilakukan secara tatap muka mungkin tidak akan banyak menimbulkan masalah, akan tetapi jika dilakukan secara *online* dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan, sehingga perlu ditinjau kembali mengenai waktu yang efektif dalam pembelajaran daring sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Menurut opini peneliti kemandirian serta keterampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring dapat menjadi tolak ukur keberhasilan akademiknya. Namun pembelajaran daring yang telah dilaksanakan selama kurang lebih dua tahun ini masih memiliki banyak kekurangan dan hambatan yang dapat memicu terjadinya stres seperti, koneksi internet yang tidak stabil, mahalnya harga kuota internet, media komunikasi yang kurang memadai, durasi perkuliahan yang lama, tugas pembelajaran yang banyak, serta ketidakmampuan mahasiswa dalam menerima dan memahami materi yang diberikan oleh dosen secara *online*. Peneliti berasumsi bahwa salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dalam pembelajaran daring yaitu menggunakan media pembelajaran yang tidak banyak menghabiskan kuota seperti Whatsapp, Google Classroom dan Edmodo yang dapat digunakan untuk mengunduh dan mengunggah materi pembelajaran serta media dalam pengumpulan tugas. Pemberian materi pembelajaran dengan cara yang lebih menarik akan membuat mahasiswa merasa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran daring.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Tinjauan dari kelima artikel yang dianalisis didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini menilai metode pembelajaran daring dengan konferensi video tidak efektif sebanyak 80%.
2. Mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami stres dengan kategori berat sebanyak 80%.
3. Hasil analisis dari kelima artikel dapat disimpulkan bahwa mayoritas artikel yang telah dianalisis menunjukkan adanya hubungan antara pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 dengan nilai *p value* < 0,05.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat sebagai bahan pertimbangan terkait metode pembelajaran daring yang dinilai efektif sehingga dapat menurunkan stres yang dialami.

6.2.2 Bagi Tenaga Pengajar

Bagi tenaga pengajar diharapkan dapat memilih dan memberikan metode pembelajaran daring yang tidak menimbulkan stres pada mahasiswa.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam cakupan penelitian dengan mencari artikel-artikel yang lebih luas seperti jurnal internasional untuk melengkapi *literature review* ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres dalam pembelajaran daring.

6.2.4 Instansi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan perlu adanya buku atau jurnal mengenai hubungan metode pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 sebagai tambahan referensi untuk melengkapi *literature review* ini yang bisa didapatkan di perpustakaan Universitas dr. Soebandi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.
- Aji, R. H. S. (2020) “*Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran*” SALAM J. Sos. dan Budaya Syar-i, vol. 7, no. 5, pp. 395–402, 2020, doi: 10.15408/sjsbs.v7i5.15314.
- Argaheni, N. B. (2020). *Sistematik Review : Dampak Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia*. PLACENTUM : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 99-108.
- Dewi, (2020). *Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. Edukatif J. Ilmu Pendidik., vol. 2, no. 1, pp. 55–61, 2020.
- Evans, dkk. (2020). *Going Virtual to Support Anatomy Education: A STOP GAP in the Midst of the Covid-19 Pandemic*. Anatomical Sciences Education, 0–2.
- Fadillah, A. E. R. (2013). *Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi*. Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman, 1(3).
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*. Indonesian Journal of Educational Science (IJES), 2(2), 81-89.
- Franchi, T. (2020). *The Impact of the Covid-19 Pandemic on Current Anatomy Education and Future Careers: A Student’s Perspective*. Anatomical Sciences Education, 0-3.
- Garniwa, I. (2007). *Pengaruh stress kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap universitas widyatama*.
- Harahap, dkk, 2020, *Analisis Tingkat Stress Akademik pada mahasiswa selama belajar jarak jauh dimasa covid-19*, Biblio Couns.
- Hengki P. (2020). *Tantangan Penerapan Sistem Belajar Online Bagi Mahasiswa Ditengah Pandemi Covid-19*, 277-282.
- Indrawati, (2018) *Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi*, Fakultas Kedokteran UIN Alaudin, Makassar.

- Jandri, P. (2020). *Safeguard research in the time of COVID-19*. *Nature Medicine*, 26(4), 443.
- Kerres, M. (2020). *Against All Odds : Education in Germany Coping with Covid-19*.
- Lazarus, & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisals and Coping*. New York: Springer Palang Merah Indonesia (PMI). Editor: Herry Prasetyo. 2015. Panduan-Manajemen Stres, Jakarta: PMI.
- Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. (1995). *Skala Ukur DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale) 42*.
- Liu, F., & Koenig, H. (2005). *A secure P2P video conference system for enterprise environments*. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 3779 LNCS, 88–96.
- Milman, N. B. (2020). Distance Education. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.
- Muslim, M. (2015) *Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses*. *Journal Esensi*, Vol. 18 No. 2/2015
- Mustofa, dkk. (2020). *Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi*. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151.
- Moorhouse, B. L. (2020). *Adaptations to a face-to-face initial teacher education course 'forced' online due to the COVID-19 pandemic*. *Journal of Education for Teaching*, 00(00), 1–3.
- Nehls, K, dkk. (2014). *Video-conferencing interviews in qualitative research*. *Enhancing Qualitative and Mixed Methods Research with Technology*, January, 140–157.
- Pustikasari, A. & Fitriyanti, L. (2021). *Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 25-37.
- Prof. Dr. dr. Anies, M.P. (2020). *COVID-19 : SELUK BELUK CORONA VIRUS*. Jogjakarta: ARRUZ MEDIA.

- Rasmun. (2004). *Stress, coping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Ridwan, H., Masrul, M., & Juhaepa, J. (2018). *Komunikasi Digital Pada Perubahan Budaya Masyarakat E-Commerce Dalam Pendekatan Jean Baudrillard*. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(1), 99–108.
- Rini, K., & Qurroyzhin. (2007). *Hubungan antara keterbukaan diri dengan kebahagiaan pernikahan pada pria dewasa awal (Skripsi)*. Gunadarma University.
- Robbins, & Stephen P. (2001). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8, Prenhallindo Jakarta
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. Fifth.
- Sari, M. K. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat 1 And Online Lecturer at Karya Husada Health Intitute*. 2020;31–5.
- Septiani, E. (2013). *Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi)*. UIN SGD Bandung.
- Setiawan Rifqi, (2020). *Lembar Kegiatan Literasi Sainik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)*. *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 2, no. 1, pp. 28–36, 2020.
- Sumampouw, Nathanael & Ibnu Mundzir. (2011). *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*. Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI.
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, “*Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19)*.” 2020.
- Wahyuningtyas, dkk. (2019). *Hubungan Antara Perilaku Penggunaan Laptop dengan Keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada Mahasiswa Teknik Informatika*. In 1st Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan (pp. 196-206).
- Weinberg R. S, & Gould D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics
- WHO Director.(2020). Retrieved 16 March 2020
- Zhu, X., & Liu, J. (2020). *Education in and After Covid-19: Immediate Responses and Long-Term Visions*. *Postdigital Science and Education*.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi..... Funsu Andiarna

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>

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 responden. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang disebar dalam bentuk *google form* tentang informasi pembelajaran daring dan stress akademik. Analisis data yang digunakan uji analisis regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stress akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

Katakunci: Pembelajaran daring, stress akademik, pandemi covid-19

Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic

Abstract

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

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

Pendahuluan

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

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

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

yang cepat (Nizam, 2020).

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

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

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

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

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

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut dengan stress akademik (Barseli & Ildil, 2017). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian 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

Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi..... Funsu Andiama

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 dilaksanankan secara daring untuk mencegah penyebaran virus covid-19. Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat

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

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

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

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

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

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

Efektifitas pembelajaran daring dapat dilihat ditabel 4. Ketidakefektifan pembelajaran daring disebabkan oleh karena mahasiswa merasa pemahaman belajar mandiri dari membaca materi dan penugasan kurang memuaskan dan sulit membuat mahasiswa faham, mahal 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) Keterampilan 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 keterampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Tujuan pendidikan nasional dapat dilaksanakan melalui proses pembelajaran secara daring, namun masih perlu kesiapan dan perbaikan sistem untuk menunjang proses pembelajaran daring agar tidak berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya berpusat pada mahasiswa, namun sarana prasarana dan keterampilan dosen sebagai fasilitator juga sangat diperlukan.

Daftar Pustaka

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

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

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

Lampiran 2

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

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 kusioner 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

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 Thalialia, 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

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 pengoperasian 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% (Habeb 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 57orang, Penelitian dilakukan secara online dengan cara pengisian kusioner 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 dilakuakn oleh Sanjaya R (2020) Menurut Sanjaya F.R (2020). Komentar Negatif yang didapatkan dari hasil survey 80% dari pasrtisipan 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 bermutu. 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 stress ringan, sebanyak 16 (28,1%) tingkat stress sedang dan 9 (15,8%) tingkat stress berat.

Mahasiswa yang memiliki tingkat stress 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 stress ringan, sebanyak 14 (56%) mahasiswa memiliki belajar online yang kurang baik yang memiliki tingkat stress 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 stress yang rumit dan kompetitif namun tidak selalu mendukung. Secara teknis, stress 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 stress ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stress 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 stress berat. Selain itu terdapat sebanyak 30 (93,8%) mahasiswa memiliki belajar online yang baik yang memiliki tingkat stress 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 $r_s=0,556$. 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 dan sedih. (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 stres mahasiswa 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 di masa 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 komunikasi dan desain URS Bandung

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

Kemenkes RI, 2020, *Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus dissa*

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

- Lailiya Wardani, 2018, *Pengaruh Tingkat Stress terhadap proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa pendidika agama Islam Universitas Islam Indonesia*, Fakultas studi pendidikan agama Islam, UII, Yogyakarta.
- Masturoh dan Anggita, 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Pusat pendidikan sumber daya manusia kesehatan
- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Pawicara & Conilie, 2020, *Analisi Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN JEMBER DI TENGAH PANDEMI COVID 19*, IAIN : Jember.
- Rucker, J. 2012. The relationship between motivation, perceived stress and academic achievement in students [thesis]. Enschede:
- Sanajaya F.R, 2020, 21 *Refleksi Pembelajaran Daring Di Masa Darurat*, Universitas Katolik SoegijaPranata. Semarang
- Sari M.K, 2020, *Tingkat Stres Mahasiswa SI Keperawatan dalam menghadapi wabah covid 19 dan perkuliahan daring di Stikes Karya Husada Kediri* STIKES KARYA HUSADA,
- Setiawan A.R 2020, *Scientific Literacy Worksheets for Distance Learning in the Topic of Coronavirus 2019 (COVID19)*, Reading Academic Articeles, Kudus
- Wahyudi, dkk, 2015, *Gambaran Tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau*, Fakultas kedokteran Riau : Riau
- Yusuf Thalia, 2020, *Gaya hidup orang percaya berlandaskan Mazmur 91 : 1-16 dalam menyikapi masalah virus corona (Covid-19) masa kini*, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Sulawesi Selatan

Lampiran 3

Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 13 (1) ; Maret 2021
Hal : 25 - 37

p-ISSN: 2301-9255 e-ISSN: 2656-1190

ARTIKEL PENELITIAN

Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

*Atikah Pustikasari¹⁾, Lia Fitriyanti²⁾

Program Studi DIII – Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Corresponden author: Atikahpustikasari73@gmail.com

Received : 17 Februari 2021

Accepted : 29 Maret 2021

Published: 30 Maret 2021

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>

ABSTRAK

Pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia menyebabkan diterapkannya pembelajaran daring di institusi Pendidikan. Termasuk di Universitas Mohammad Husni Thamrin. Perubahan yang cepat dalam metode pembelajaran menimbulkan Permasalahan yang berdampak pada Kesehatan fisik dan psikis. Tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran Kecemasan dan kelelahan (*fatigue*) pada mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. Metode penelitian deskriptif kualitatif Desain *Cross sectional*, jumlah sampel 134 mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin. Kuesioner menggunakan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran daring 62,7 % menggunakan aplikasi zoom. 83,6 % responden mengalami stress ringan dan 59,7% responden mengalami kelelahan saat pembelajaran daring. Ada hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stress dan kelelahan (*Fatigue*). Media pembelajam menggunakan aplikasi zoom berisiko 2 kali mengalami kelelahan pada mahasiswa dan berisiko 4 kali mengalami stress. Ada hubungan yang bermakna antara sakit saat pembelajaran daring, Frekuensi makan dan durasi belajar dengan kelelahan, dan ada hubungan yang bermakna antara durasi belajar dengan stress. Modifikasi media pembelajaran dengan berbagai aplikasi yang tidak memerlukan konsentrasi yang tinggi Sehingga kelelahan dan stress pada mahasiswa tidak terjadi. Serta dipilih desain/ metode yang digunakan saat pembelajaran online di masa pandemi Covid-19, yang efektif dan dapat meminimalisasi dampak secara fisik, psikis maupun sosial pada mahasiswa.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring, Covid-19, Stres, Kelelahan /Fatigue.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that occurred in Indonesia led to the implementation of online learning in educational institutions. Including at the Mohammad Husni Thamrin University. Rapid changes in learning methods cause problems that impact physical and psychological health. The research objective was to obtain a description of student anxiety and fatigue during online learning during the Covid-19 pandemic. Qualitative descriptive research method. Cross sectional design, total sample of 134 students of Nursing Diploma Program at Mohammad Husni Thamrin University. The questionnaire uses google form. The results showed that 62.7% of online learning used the zoom application. 83.6% experienced light stress and 59.7% were tired. There is a significant relationship between online learning and stress and fatigue. Using the zoom application has twice the risk of experiencing fatigue for students and 4 times the risk of experiencing stress. There is a significant relationship between illness, the frequency of eating and the duration of learning with fatigue, there is a significant relationship between the duration of learning and stress. Modification of learning media with various applications so that fatigue and stress on students do not occur. The method used when online learning is chosen which is effective and can minimize the physical, psychological and social impact on students.

Keywords: Online Learning, Covid-19, Stress, Fatigue.

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 ini memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan, termasuk Perguruan Tinggi. Untuk melawan Covid-19 dan mencegah terjadinya penularan maka ditetapkan kebijakan pembatasan kegiatan masyarakat (*social distancing*) memakai masker dan mencuci tangan. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran secara daring atau *online* (Firman, F., & Rahayu, S., 2020). Sistem pembelajaran jarak jauh dilakukan secara daring dengan mengandalkan teknologi informasi dan komunikasi. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan secara online menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jaringan sosial. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka tetapi melalui platform yang tersedia. Segala bentuk materi pembelajaran didistribusikan secara online. Komunikasi dilakukan secara online dan tes juga dilaksanakan secara online. Argaheni, (2020).

Metode pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri dirumah untuk mata kuliah yang sifatnya kuantitatif maupun kualitatif. Sebanyak 64 % jenis mata kuliah yang diadakan bersifat kuantitatif atau perhitungan. Durasi perkuliahan dilakukan sama dengan perkuliahan di kelas yaitu 2,5- 3 jam untuk 1 mata kuliah. Mahasiswa harus tetap menggunakan perangkat seperti ponsel pintar maupun komputer atau laptop dalam durasi perkuliahan tersebut. Pancaran sinar yang dihasilkan dari perangkat tersebut dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental (Wahyuningtyas, 2019).

Kebijakan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran dan mencegah terjadinya penularan covid-19 menganjurkan pemberlakuan proses belajar menggunakan metode daring. Perubahan metode pembelajaran yang dilakukan melalui pembelajaran tatap muka menjadi daring yang dilakukan secara tiba-tiba berdampak pada kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Dampak kesehatan yang terjadi karena adanya perubahan metode pembelajaran langsung menjadi PJJ dengan daring adalah masalah fisik seperti kelelahan, nafsu makan menurun, masalah pencernaan, demam, insomnia, sakit kepala dan denyut jantung meningkat. Dampak Secara mental adalah stress. Kondisi ketika seseorang merasa begitu tertekan yang mungkin terjadi akibat beban kerja berat atau berlebihan (Gaol, 2016). Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan

yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Suliswati,2015).

World Health Organization (WHO) ,2019 hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan depresi, di Indonesia terdapat 6.1% penduduk berusia > 15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yekealo (2018) mahasiswa di Eritrea institute of technology cenderung mengalami stress sedang (71%). pada penelitian ini juga menunjukkan masalah fisik yang terjadi selama proses pembelajaran daring adalah kelelahan (24,4%).

Mahasiswa merupakan faktor utama yang menentukan kegiatan perkuliahan berjalan lancar. Proses belajar yang lama antara 1 hingga 3 jam menjadikan mahasiswa mengalami banyak keluhan mulai dari stress kerja, bagian tubuh tertentu mengalami sakit, tidak fokus dan lain-lain. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi tenaga pengajar pada umumnya untuk dapat menciptakan suasana yang menarik, tidak membosankan dan nyaman. (Wadji,2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa dampak perubahan metode pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh dengan daring mengakibatkan dampak kesehatan seperti stress dan kelelahan pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yekealo (2018) mahasiswa di Eritrea institute of technology cenderung mengalami stress sedang (71%). Pada penelitian ini juga menunjukkan masalah fisik yang terjadi selama proses pembelajaran daring adalah kelelahan (24,4%) (Rizky, 2020).

Program pembelajaran daring dilaksanakan di prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin sejak minggu ke 2 maret 2020 sesuai dengan edaran yang dikeluarkan oleh Rektor Universitas MH. Thamrin.

METODE

Penelitian ini menggunakan sumber data primer, dengan pendekatan kualitatif. Desain penelitian adalah Cross sectional untuk melihat hubungan kuliah daring terhadap stress dan kelelahan pada mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin. Jumlah sampel 134 mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas MH. Thamrin. Kuesioner disebar melalui *Google form*. Pengukuran stress menggunakan kriteria HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran daring adalah metode pembelajaran yang dilakukan menggunakan media online dengan jaringan internet, yang disampaikan oleh dosen selama masa pandemic Covid-19 baik pembelajaran teori maupun pembelajaran praktek. Media yang digunakan adalah zoom dan google meet. Selama proses pembelajaran 1 semester.

Tabel 1.
Distribusi responden berdasarkan komponen pembelajaran daring di prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin

Variabel	Jumlah (n=134)	%
Media pembelajaran		
1. Zoom	84	62,7
2. Gcr.WA	50	37,3
Hambatan		
1. Tidak ada hambatan	2	1,5
2. Kuota	54	40,3
3. Jaringan	78	58,2
Waktu Belajar		
1. < 8 jam	26	19,4
2. ≥ 8 jam	108	80,6
Pencahayaan yg digunakan		
1. Terang	128	95,5
2. Gelap	6	4,5
Sakit saat kul. daring		
1. ya	43	32,1
2. Tidak	91	67,9
frekuensi makan		
1. < dari 3 kali sehari	90	67,2
2. ≥ 3 kali sehari	44	32,8
Stress		
1. Tidak stress	22	16,4
2. Stress Ringan	112	83,6
3. Stress sedang	0	0
4. Stress berat	0	0
Kelelahan		
1. Ya	80	59,7
2. Tidak	54	40,3

Dari tabel, diatas dapat dilihat bahwa, media pembelajaran daring sebagian besar (62,7 %) menggunakan aplikasi zoom Hampir semua mahasiswa mengalami hambatan saat pembelajaran daring, Sebagian besar (58,2 %) karena hambatan jaringan, Durasi/waktu belajar rata rata yang diikuti oleh mahasiswa dalam sehari Sebagian besar (80,6 %) ≥ 8 jam, pencahayaan yang digunakan saat pembelajaran daring Sebagian besar (95,5%) menggunakan pencahayaan yang terang, Sebagian kecil (32,1%) mahasiswa yang mengalami sakit saat kuliah daring dan sebagian besar lebih (67,2%) memiliki Frekuensi

makan < dari 3 x sehari. tingkat stress yang terjadi pada responden Sebagian besar (83,6 %) mengalami stress ringan selama proses pembelajaran daring. Sebagian besar (59,7%) responden mengalami kelelahan saat pembelajaran daring.

Tabel 2.
Hubungan antara pembelajaran daring dan faktor lain dengan Kelelahan pada mahasiswa prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin

Daring	Kelelahan		OR 95% CI	P-Value
	n	%		
zoom	84	62,7	2,348	0,019
Gcr+Wa	50	37,3	1,145-4,812	
Jumlah	134	100		
Pencahayaan				0,227
Terang	128	95,5	0,283	
Gelap	6	4,5	0,032-2,493	
Jumlah	134	100		
Sakit				0,034
Ya	43	32,1	2,314	
Tidak	91	67,9	1,057-5,065	
Jumlah	134	100		
Frekuensi makan				0,048
< 3 x sehari	90	67,2	2,084	
≥ 3 x sehari	44	32,8	1,000-4,343	
Jumlah	134	100		
Waktu Belajar				0,046
< 8 jam	26	19,4	2,667	
≥ 8 jam	108	80,6	0,993-7,163	
Jumlah	134	100		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hubungan kelelahan dengan media pembelajaran daring menggunakan zoom diperoleh p value 0,019. Dengan nilai OR: 0,019 Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara kelelahan dengan media pembelajaran daring menggunakan zoom. Dengan aplikasi pembelajaran daring menggunakan zoom berisiko 2 kali mahasiswa mengalami kelelahan dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan media Gcr+Wa). Pencahayaan yang digunakan oleh mahasiswa diperoleh P value 0,227 nilai OR,0,283. kesimpulan uji tidak ada hubungan antara pencahayaan dengan kelelahan. Sakit saat pembelajaran dengan kelelahan diperoleh P Value 0,034 dengan nilai OR 2,314. Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara sakit dengan kelelahan, mahasiswa yang sakit saat pembelajaran daring berisiko 2 kali mengalami kelelahan dibandingkan mahasiswa yang tidak sakit. Frekuensi makan dengan kelelahan diperoleh hasil P Value 0,048 dengan nilai OR: 2,084. Kesimpulan uji ada hubungan antara Frekuensi makan dengan kelelahan. Mahasiswa yang frekuensi makan, 3 x sehari berisiko 2 x mengalami kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi makan ≥ 3 kali.

Waktu belajar dengan kelelahan diperoleh P Value 0,046 dengan nilai OR: 2,267. Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara waktu belajar dengan kelelahan. Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran selama ≥ 8 jam dalam sehari selama 1 semester berisiko mengalami kelelahan dibandingkan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran $<$ dari 8 jam.

Tabel 3.
Hubungan antara pembelajaran daring dan faktor lain dengan Stress pada mahasiswa prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin

Daring	Stres		OR 95% CI	P Value
	n	%		
Zoom	84	100	4,579	
Gcr+Wa	50	100	1,281-16.375	0,012
Jumlah	134	100		
Pencahaya				
Terang	128	100	0,828	0,267
Gelap	6	100	0,765-0,896	
Jumlah	134	100		
Sakit				
Ya	43	100	0,985	0,976
Tidak	91	100	0,369-2,627	
Jumlah	134	100		
Frekuensi makan				
< 3 x sehari	90	100	1.816	0,267
≥ 3 x sehari	44	100	0,623-5.297	
Jumlah	134	100		
Waktu Belajar				
< 8 jam	26	100	3,869	0,005
≥ 8 jam	108	100	1,431-10.457	
Jumlah	134	100		

Sedangkan stress yang dialami oleh mahasiswa Prodi D-III Keperawatan diperoleh p value 0,012 dengan nilai OR 4,579. Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stress. Penggunaan media pembelajaran daring dengan aplikasi zoom berisiko 4,5 kali mengalami stress dibandingkan dengan pembelajaran daring menggunakan aplikasi Ger+Wa). Untuk pencahayaan yang digunakan selama kuliah diperoleh hasil P Value 0,267 dengan nilai OR: 1,828. Kesimpulan uji tidak ada hubungan antara pencahayaan dengan stress. Sakit saat pembelajaran daring dengan stress diperoleh hasil P Value 0,976 nilai OR: 0,975. Kesimpulan uji tidak ada hubungan yang bermakna antara sakit dengan stress. Frekuensi makan dengan stress diperoleh hasil P Value 0,267 dengan nilai OR: 1,816. kesimpulan uji tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan stress. Waktu belajar dengan stress diperoleh hasil p Value 0,005 dengan nilai OR: 3,869. kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara waktu/durasi belajar dengan stress.

Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring ≥ 8 jam berisiko 3,8 kali berisiko mengalami stress dibandingkan menggunakan media pembelajaran GCR & WA.

Pembahasan

Pembelajaran daring yang dilakukan di Program Studi D-III Keperawatan universitas MH. Thamrin adalah metode pembelajaran dalam jaringan (online) yang memerlukan jaringan internet dengan menggunakan aplikasi zoom dan bantuan alat laptop atau Hp. Serta Google classroom dan Whatsapp. Untuk mengetahui kelelahan dan stress pada saat pembelajaran daring yang dilakukan adalah setelah mahasiswa (responden) mengikuti pembelajaran daring selama 1 semester diperoleh hasil 62,7 % menggunakan aplikasi zoom dan 37,3% menggunakan google classroom dan Whatsapp. Hasil penelitian ini lebih rendah hasilnya dibandingkan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan selama pandemic covid -19 aplikasi yang tersedia dan sering digunakan adalah zoom, google meet dan whatsapp sebanyak 84,2 % (salehudin, 2020). Belajar secara daring tentu bukan hal yang mudah bagi siswa, dalam pembelajaran daring merupakan salah satu cara menanggulangi masalah pendidikan tentang penyelenggaraan pembelajaran, Pembelajaran daring merupakan metode belajar yang menggunakan model interaktif berbasis internet. (Gillet-Swan, 2017), Kegiatan daring diantaranya kelas online, seluruh kegiatan dilakukan menggunakan jaringan internet dan computer (Sudirman,2019). Maka dengan demikian pemanfaatan teknologi informasi memiliki peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ditengah pandemic covid-19. Proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dengan adanya teknologi informasi yang sudah berkembang saat ini diantaranya E-learning, google class. Whatsapp, zoom serta media informasi lainnya serta jaringan internet yang dapat menghubungkan antara dosen dengan mahasiswa saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik

Pembelajaran daring merupakan alternatif solusi yang dapat dilakukan saat kondisi pandemic covid-19 sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid -19. Banyak platform maupun media online yang dapat diakses oleh dosen maupun mahasiswa untuk proses pembelajaran. meskipun pembelajaran daring menggunakan berbagai aplikasi, namun dosen harus tetap memperhatikan bagaimana model /metode pembelajaran dan skenario pembelajaran yang digunakan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. serta harus dapat memodifikasi dan menggunakan lebih dari satu aplikasi atau menggabungkan pemakaiannya sehingga memudahkan mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran. Hambatan pembelajaran daring pada penelitian ini diperoleh hasil hanya 1,5 % yang tidak memiliki hambatan.

Sedangkan yang memiliki hambatan kuota sebanyak 40,3 % dan 58,2 % hambatan jaringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jambi dimana diperoleh hasil tantangan/hambatan dalam pembelajaran daring adalah ketersediaan layanan internet, Sebagian mahasiswa mengakses internet menggunakan seluler dan Sebagian kecil dengan WiFi. Ketika pembelajaran daring diterapkan mahasiswa pulang kampung, mereka mengalami kesulitan sinyal seluler ketika di daerah masing-masing. Dan kendala lain adalah pembiayaan pembelajaran daring. Mahasiswa mengeluarkan biaya cukup mahal untuk membeli kuota internet. (Sadikin, 2020).

Walaupun pembelajaran daring (online) dapat menunjang proses pembelajaran dimasa pandemic covid-19 tetap harus memperhatikan hambatan yang dialami oleh mahasiswa agar tujuan pembelajaran tercapai. Untuk mengurangi hambatan kuota dan jaringan setiap dosen harus memilih aplikasi yang penggunaan kuota yang rendah atau menggabungkan beberapa aplikasi sehingga pengeluaran mahasiswa untuk biaya kuota tidak terlalu tinggi. Durasi belajar/waktu yang dihabiskan dalam satu hari diperoleh hasil rata rata yang diikuti oleh mahasiswa dalam sehari Sebagian besar (80,6 %) \geq 8 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri (2020) terdapat 262 mahasiswa (55,7 %) mengikuti pembelajaran daring \geq 12 kali dalam 3 minggu. Durasi penggunaan komputer menimbulkan berbagai gejala yang timbul. Apabila durasi di depan komputer memakan waktu lama mengakibatkan cahaya masuk ke mata, mata berkedip lebih sedikit maka akan menyebabkan mata menjadi kering dan terasa panas. Sayekti (2012). Dalam pembelajaran daring durasi belajar yang dilakukan disesuaikan dengan jumlah SKS yang ada 1 mata ajar. Bila dalam satu hari ada 3 - 4 mata ajar maka akan membutuhkan waktu yang 5-8 jam dalam sehari itu bila dilakukan dalam pembelajaran tatap muka, tidak akan banyak menimbulkan masalah tetapi apabila dilakukan secara daring (online) maka akan dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan, sehingga perlu diatur Kembali dan didesain waktu yang efektif dalam pembelajaran daring sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pencahayaan yang digunakan saat pembelajaran daring Sebagian besar (95,5%) menggunakan pencahayaan yang terang. Lingkungan /Cahaya merupakan salah satu pendukung dalam proses pembelajaran baik tatap muka maupun daring. Gelombang dan radiasi yang dihasilkan oleh sebuah monitor diantaranya sinar X, sinar ultraviolet, gelombang mikro, radiasi elektromagnetik frekuensi sangat rendah. Studi yang dilakukan American Optometric Association (AOA) mencetuskan bahwa radiasi komputer dapat menyebabkan kelelahan mata dan gangguan mata. Radiasi yang dipancarkan dari layar laptop akan menyebabkan kelelahan mata. Pencahayaan yang baik memungkinkan seseorang dapat melihat objek-objek secara

jas. Pencahayaan yang intensitasnya rendah (poor lighting) akan menimbulkan kelelahan, ketegangan mata, dan keluhan pegal di sekitar mata. Pencahayaan yang intensitasnya kuat akan dapat menimbulkan kesilauan. Penerangan baik rendah maupun kuat bahkan akan menimbulkan kecelakaan kerja. Sayekti (2012).

Saat tatap muka diperlukan lingkungan yang kondusif dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik, begitupun dalam pembelajaran daring. Cahaya dari sekitar ruangan serta cahaya yang keluar dari komputer/laptop perlu menjadi pertimbangan dalam pembelajaran sehingga dapat mendukung proses pembelajaran dengan baik tanpa menimbulkan masalah Kesehatan fisik maupun psikis. Untuk keadaan fisik mahasiswa Sebagian kecil (32,1%) mahasiswa yang mengalami sakit saat kuliah daring. Kondisi sakit adalah suatu kondisi dimana merasa tidak nyaman di tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit perut dll). Sakit juga merupakan gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas, termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya (Parson,1972). Kondisi sakit saat pembelajaran tatap muka maupun saat pembelajaran daring pasti akan membuat mahasiswa menjadi tidak konsentrasi dalam proses pembelajaran (Akbar, 2012).

Frekuensi makan sebagian besar lebih (67,2%) memiliki Frekuensi makan < dari 3 x sehari. Asupan makan yang kurang akan menyebabkan individu menjadi sakit atau tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar adalah kondisi fisiologis individu yaitu kekurangan gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar disamping faktor lain, seperti faktor keluarga, lingkungan, motivasi, serta sarana dan prasarana yang didapatkan disekolah. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. (Tazkya, et al, 2015).

Gambaran Kelelahan yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19

Belajar secara daring bukan hal yang udah bagi mahasiswa, terkait dengan beban kerja yang harus dihadapi saat pandemic Covid-19. Hal ini disebabkan mahasiswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara regular, sedangkan pembelajaran daring sebelumnya hanya dilakukan secara insidental. Sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan bagi mahasiswa. Permasalahan yang muncul adalah kelelahan dimana mahasiswa mengikuti pembelajaran secara konferensi yang membutuhkan konsentrasi yang lebih serta fokus yang lama didepan komputer/ laptop atau handphone, yang tentunya sangat

berbeda dengan pembelajaran tapa muka , hal inilah yang dapat menimbulkan kelelahan fisik terutama kelelahan pada mata apabila pencahayaan yang ditimbulkan dari kamera laptop/hp/ komputer terlalu terang atau gelap.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan selama pembelajaran daring sebanyak 59,7% . Hasil penelitian ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo, dkk 2020, dimana mahasiswa yang mengalami kelelahan (social media fatigue) mencapai 71,7 % . Walaupun kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan penelitian lain. Tetapi Sebagian mahasiswa mengalami kelelahan. Hal ini berdampak pada efektivitas pembelajaran, sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif serta tujuan pembelajaran menjadi tidak tercapai.

Hubungan pembelajaran daring serta faktor lain terhadap stress dan kelelahan pada mahasiswa di masa pandemic covid-19.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring menggunakan media zoom mengakibatkan stress dan kelelahan pada mahasiswa. Kelelahan dan stress terjadi lebih banyak pembelajaran menggunakan aplikasi *zoom* dibandingkan *Goggle class* dan *Whatsapp*. Media pembelajam menggunakan aplikasi zoom berisiko 2 kali mengalami kelelahan pada mahasiswa dan 4 kali berisiko mengalami stress dibandingkan dengan penggunaan media pembelajaran menggunakan Google class dan Whatsapp. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Rahardjo 2020, bahwa media sosial sebagai media pembelajaran yang seharusnya dapat digunakan sebagai coping stress dalam penelitiannya menjadi sumber baru penyebab stress dan kelelahan . karena sosial media fatigue yang dialami mahasiswa yang belajar dirumah dan peran aktivitas berinternet telah banyak mengambil banyak aspek dalam kehidupan pribadi individu, terutama tekanan kecemasan terkait Covid-19. *Teori person environment fit* memperlihatkan bahwa *fatigue* bisa muncul karena tekanan yang berlebihan, baik itu dari sisi kognitif maupun psikologis yang terjadi karena ketidak seimbangan tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasi masalah (Chou & Yu,2019).

Mahasiswa yang dalam Kondisi sakit saat proses pembelajaran berisiko 2,3 kali mengalami kelelahan. Sakit adalah suatu kondisi dimana merasa tidak nyaman di tubuh karena menderit sesuatu (demam, sakit perut dll). Sakit juga merupakan gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas, termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya (Parson,1972). Dalam pembelajaran daring kondisi sakit yang dialami mahasiswa akan mempercepat terjadinya kelelahan atau berdampak pada gangguan fisik

lain. Kondisi Kesehatan dalam hal ini dapat mempengaruhi kelelahan yang dialami individu dalam beraktifitas /bekerja yang dapat dilihat dari riwayat penyakit yang dideritanya (Muftia,2005).

Dalam penelitian ini pula bahwa kondisi sakit tidak berpengaruh terhadap kejadian stres. Hasil penelitian lain (Putri 2020) tidak ada hubungan yang signifikan antara gejala gangguan somatoform dengan tingkat stress. Meski demikian mahasiswa yang mengalami sakit beresiko mengalami stress, sesuai dengan teori bahwa Stres dapat menyebabkan perubahan fisiologis sebagai respon tubuh terhadap stressor. Ketika stress mengaktifkan sistem saraf simpatis dan adrenokortikal, hal ini mempengaruhi homeostasis dan interaksi dengan lingkungan dan berperan terhadap fungsi katabolik. Perubahan ini dapat mempengaruhi keadaan fisiologis seseorang, seperti imunitas yang menurun dan gangguan kardiovaskuler (Nathania 2019).

Mahasiswa yang memiliki Frekuensi makan, 3 kali sehari berisiko 2 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi makan ≥ 3 kali sehari. Secara normal individu untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya adalah 3 x sehari. Bila itu tidak sesuai dengan standar akan menimbulkan masalah baru yaitu kurangnya asupan gizi dan kurangnya asupan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat melakukan aktifitas fisik. Selain timbulnya masalah fisik saat pembelajaran daring adalah kelelahan dimana Salah satu faktor penyebab kelelahan adalah keadaan gizi/ nutrisi, (Kroemer,1997).

Waktu belajar yang diikuti oleh mahasiswa ≥ 8 jam berisiko 2,6 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang mengikuti belajar < 8 jam. Kegiatan /aktivitas yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kelelahan dan tidak dapat berkonsentrasi, sehingga dalam penelitian ini diharapkan waktu yang digunakan dalam pembelajaran daring dimodifikasi untuk tidak terlalu Panjang/lama durasi pembelajaran yang menggunakan media conference.

Pada penelitian ini waktu pembelajaran daring ≥ 8 jam berisiko 3,8 kali mengalami stress dibandingkan dengan waktu pembelajaran < 8 jam. Hasil peneliti lain, (Putri,2020) ada hubungan yang signifikan antara frekuensi pembelajaran PJJ dengan tingkat stress. Pada penelitian ini mahasiswa mengalami perubahan pembelajaran dalam waktu yang relatif singkat dari pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran daring. Pada saat situasi ini memang perlu adanya adaptasi lingkungan dari perubahan tersebut. Penelitian Freud menemukan bahwa perubahan situasi yang tidak diinginkan pada seseorang akan dapat menyebabkan stress psikologik, hal ini karena aktivitas yang biasa dilakukan sehari -hari

cenderung membentuk suatu pola tertentu sehingga meminimalkan jumlah energi dan sumber daya yang dikeluarkan.

Pencahayaan dalam penelitian ini dihasilkan Sebagian besar mahasiswa menggunakan pencahayaan yang terang saat pembelajaran daring, dan pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara pencahayaan dengan kelelahan, Namun dalam faktor yang mempengaruhi kelelahan adalah faktor pencahayaan atau cuaca (Kroemer, 1997). hasil penelitian ini berlawanan dengan konsep yang ada bahwa Radiasi yang dipancarkan dari layar laptop akan menyebabkan kelelahan mata. Pencahayaan yang baik memungkinkan seseorang dapat melihat objek-objek secara jelas. Pencahayaan yang intensitasnya rendah (poor lighting) akan menimbulkan kelelahan, ketegangan mata, dan keluhan pegal di sekitar mata. Pencahayaan yang intensitasnya kuat akan dapat menimbulkan kesilauan. Penerangan baik rendah maupun kuat bahkan akan menimbulkan kecelakaan kerja. Sayekti (2012).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Media pembelajaran daring yg digunakan sebagian besar menggunakan aplikasi zoom, Hampir semua mahasiswa mengalami hambatan saat pembelajaran daring, Sebagian besar karena hambatan jaringan. Sebagian besar mengalami stress ringan dan Sebagian besar responden mengalami kelelahan

Ada hubungan yang bermakna antara media zoom, kondisi sakit, frekuensi makan, dan waktu/durasi dengan kelelahan dan ada hubungan yang bermakna antara media zoom, waktu/durasi dengan stress. Berdasarkan hasil tersebut maka disarankan kepada dosen dapat memilih aplikasi pembelajaran yang murah , efektif dan efisien, Durasi/ waktu pembelajaran sebaiknya dibatasi sampai ambang batas kemampuan individu menerima informasi melalui media conference online sehingga mahasiswa tidak mengalami masalah baik fisik maupun psikis. Modifikasi media pembelajaran dengan berbagai aplikasi yang tidak memerlukan konsentrasi yang tinggi Sehingga kelelahan dan stress pada mahasiswa tidak terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada Rektor Universitas MH. Thamrin dan Ketua Yayasan Pendidikan Abdul Radjak yang telah memberikan dana penelitian dalam bentuk Hibah internal, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

REFERENSI

1. Akbar, M. S. Profil gaya hidup sehat mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) (skripsi) Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia: 2012
2. Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108
3. Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.
4. Kroemer, K. H., Kroemer, H. J., & Kroemer-Elbert, K. E. (1997). *Engineering physiology*. NY, NY: Van Nostrand Reinhold
5. Nathania, A., Dinata, I. M. K., & Griadhi, I. P. A. (2019). Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
6. Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45.
7. Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social Media Fatigue pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19: Peran Neuroticism, Kelebihan Informasi, Invasion of Life dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*.
8. Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19:(Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214-224.
9. Sayekti, H.F., (2013). Bahaya radiasi layar Laptop terhadap ketajaman penglihatan. *Jurnal ilmiah UNY*, diakses 12 November 2020

Lampiran 4



Universitas Indraprasta PGRI
Address: Jl. Nangka No. 58 C (TB. Simatupang), Kel. Tanjung Barat, Kec. Jagakarsa, Jakarta Selatan 12530, Indonesia.
☎ +62 (021) 7818718 – 78835283; url: www.unindra.ac.id; ✉ psycirev@unindra.ac.id



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor: Sisca Folastris

Publication details, including author guidelines
URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/psycr/about/submissions#authorGuidelines>

The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education

Hutomo Atman Maulana
Politeknik Negeri Bengkalis, Riau, Indonesia

Article History

Received : 05 Februari 2021
Revised : 15 Maret 2021
Accepted : 15 Maret 2021

How to cite this article (APA 6th)

Maulana, H. A. (2021). The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education. *Psychocentrum Review*, 3(1), 10–21. DOI: 10.26539/psycr.31560

The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/psycr.31560>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Hutomo Atman maulana Politeknik Negeri Bengkalis, Riau, Indonesia 28711, and E-mail: hutomomaulana@pobeng.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.



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

Copyright by Maulana, H.A. (2021)

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

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia
<https://doi.org/10.26539/psycr.31560>

Original Article

The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education

Hutomo Atman Maulana

Politeknik Negeri Bengkalis, Riau, Indonesia

Abstract. This study aimed to determine the influence of psychological impact that consist of depression, anxiety, and stress in students due to online learning in vocational higher education conducted during the Corona virus disease 2019 (COVID-19) on student's academic achievement. The samples in this study were 180 students of the Undergraduate Program Department of Commercial Administration of Politeknik Negeri Bengkalis. The Samples were taken using the purposive sampling technique focused solely on students who gained online learning in theory and practice courses since the use of online learning because of the COVID-19. The Data was collected using a DASS 42 instrument through online questionnaire. The results of this study showed that the psychological impact of depression, anxiety, and stress experienced by students because online learning does not have a partial significant effect but simultaneously affects academic achievement. Psychological impact contributed only 5.7% while the remaining 94.3% was influenced by other factors.

Keywords: Psychological Impact, Online Learning, Vocational Education

Corresponding author: Hutomo Atman Maulana, hutomomaulana@polbeng.ac.id, Riau, Indonesia

 This work is licensed under a CC-BY-NC

Introduction

Indonesian Law Number 20 Year 2003 on the National education system stated that education is a conscious and planned effort to realize the atmosphere of learning and learning process so that learners actively develop their potential to have religious spiritual power, self-control, personality, intelligence, noble morals, as well as the necessary skills themselves, society, nation and State. Based on this understanding, it can be understood that education must be realized its importance and planned systematically, so that the atmosphere of learning and learning process runs optimally. With the formation of the atmosphere and learning process, students will actively develop their potential in accordance with their talents and interests. With the development of potential learners, they will have religious spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble morals, as well as the necessary skills of themselves, society, nation and State. This condition will continue even in the emergency of the Covid-19 pandemic as it is today. Teachers still try to give their best for the implementation of learning objectives such as making learning videos, carrying out online learning, even some who come directly to the students' homes.

In the early year of 2020, the world was surprised by the coronavirus diseases (COVID-19) outbreak which later infected almost all countries globally. COVID-19 is spreading rapidly globally and directly impacts 33 countries around the world that are affected. A total of 33 countries affected by COVID-19 reported 78,966 deaths caused by COVID-19 at the beginning of 2020 and the death toll increased by approximately 2,468 deaths every day (Khan & Fahad, 2020). The rapid transmission and growing number of cases caused WHO to decide on March 11, 2020, as the day of the COVID-19 Pandemic (Mona, 2020). In addition to causing death, based on UNESCO data, there are 290 million students (students and students) who are disrupted in the learning process, as a result of the closure of schools and campuses (Purwanto et al., 2020). Since the government announced the case of covid-19 in Indonesia, people are encouraged to do social distancing, where all activities such as work, study and worship are carried out at home to prevent the spread of covid-19. The National Disaster Management Agency (BNPB) issued decree number 13 A related to the determination of the emergency period due to coronavirus. Based on the determination, the Ministry of Education and Culture issued a Circular Letter of the Minister of Education and Culture Number: 36962/MPK.A/HK/2020 dated March 17, 2020 on Online Learning and Working from Home in order to Prevent the Spread of Corona Virus Disease (COVID-19). Meanwhile, at the higher education level, the Circular letter of the Director General of Higher Education and Culture No. 1 of 2020 concerning the Prevention of the Spread of Corona Virus Disease (COVID-19) in Universities. This then makes all universities have to stop the process of teaching and learning activities (KBM) face-to-face in the classroom and organize online learning.

Some universities in Indonesia have implemented online learning through blended learning system technology, which is a learning process that combines online and face-to-face learning between lecturers and students. However, due to the unexpected emergence of COVID-19, all universities in Indonesia and even worldwide are required to implement Information Technology (IT) to be used as an online learning media. Teachers, educators and learners, especially in Indonesia feel the impact of COVID-19, which according to Wahyudi (2020), this causes a variety of panic at the higher education level who are not ready to do online teaching.

During the current COVID-19 pandemic, almost all universities prepare the implementation of online learning methods for all courses by utilizing the Learning Management System (LMS). Universities that are used to doing distance lectures, learning online using LMS is common every day). Through LMS, students can access lecture materials, discussion boards through discussion forums, chatrooms, and access lecture assignments provided by lecturers. Through online learning, lecturers are also required to be more creative in providing learning materials by creating learning videos in the form of tutorials uploaded on Youtube, maximizing the use of Google Classroom, WhatsApp Group and video conferencing applications such as Zoom, Skype, Hangouts and Webex (Wahyudi, 2020). Electronic system-based teaching can improve self-learning capabilities and the ability to display information with technology devices. Undeniably, technology always has two sides, namely advantages and disadvantages. Online learning also has weaknesses, the negative side of the online learning system, one of which is that not all lecturers and students have the same level of understanding towards operating devices and internet network problems such as depleted quotas and internet networks are often errors if in the area. This makes online learning take place only to assign tasks remotely without any feedback or interaction with learners. So that if done continuously can cause psychological impacts for learners.

Several studies related to online learning have been done. Khairani, Daud, & Adnan (2020) conducted research on students' perception of the use of Google Classroom in blended learning. The results showed that students' perception of Google Classroom usage was 69% with excellent categories. Tantri (2018) conducted research on social presence in online learning based on the point of view of open and distance education learners. The results showed that online learning has a positive impact on the expectation of connectedness, aspects of knowledge, and social aspects (socio-emotional). Maulana & Hamidi (2020) conducted research on students'

perception of online learning in practical subjects in vocational education. The results showed that students give positive perceptions for aspects of the learning process, lecturer capabilities, and facilities and infrastructure. Mustakim (2020) conducted research related to the effectiveness of online learning in grade XI students of WAJO High School in mathematics subjects. The results showed that 23% of students rated online math learning as highly effective, 46.7% rated effective, 20% rated it as normal, and 10% rated it ineffective.

Previous research has only focused on the implementation of online learning on the effectiveness of learning, while research related to the impact of online learning on students' psychological is still not done. This is because during the COVID-19 pandemic, not only one or two courses are conducted online, but all courses must be conducted online. The application of online learning based on Islamic education is affected by social distancing in the world of Islamic education, especially among students with poor student psychological consequences. As a result, students lack social interaction with the surrounding environment, the effectiveness of learning is reduced and feel boredom (Mahmudah, 2020). Online learning in vocational education resulted in 48% of students experiencing stress above normal (Maulana & Iswari, 2020). This is because the burden of teaching in vocational education programs is prepared by prioritizing the load of practical courses compared to the load of theoretical courses. This will be very difficult for students without direct guidance by lecturers who are teaching courses. Therefore, this study aims to find out the psychological impact (depression, anxiety, and stress) that caused of online learning during the COVID-19 pandemic on academic achievement in students in vocational higher education. It is expected that this research can be a consideration for educators in designing online learning.

Method

This Research was associative research with a quantitative approach. This is because this study looked at the effects of psychological impacts that consist of depression, anxiety, and stress caused by online learning during the pandemic on student academic achievement. The research was conducted in March-August 2020 and took place at Politeknik Negeri Bengkalis.

Participants

The sample in this research was a student of Applied Bachelor Program of The Department of Commercial Administration of Politeknik Negeri Bengkalis. The Commerce Administration Department was chosen because it can conduct online lectures for theory and practicum lectures, while other majors cannot conduct practicum lectures online due to tool limitations. The students sampled were semester II, IV, and VI students. Semester VIII students are not sampled because they are taking an undergraduate thesis.

Sampling Procedures

Sampling techniques are carried out using purposive sampling techniques that only focus on students of the Applied Bachelor Program of the Department of Commercial Administration who are taking theory and practice courses conducted online. Students got online learning for all courses started from March 27 to June 12, 2020, namely since the enactment of the Circular Letter of the Director of Politeknik Negeri Bengkalis on March 24, 2020 on the implementation of online learning to avoid the spread of COVID-19. Online lectures start from the 6th to the 14th meeting using the Zoom Meeting or Google Classroom platform and come with learning videos uploaded on YouTube. The number of samples in the population is as many as 323 people so with an error of 5%, then by using the Slovin's formula obtained a sample of at least 178 people.

Materials and Apparatus

Psychological impact research data consisting of depression, anxiety, and stress were obtained by using questionnaires that filled out online by students at the end of the 14th meeting using Google Form. The questionnaire used adapted the DASS 42 Instrument issued by the Psychology Foundation of Australia and has been translated into Indonesian by (Evalina Debora Damanik, 2006), Faculty of Psychology, University of Indonesia. The validity and reliability of the instruments were tested in two independent groups with a total sample of 144 people, and were declared valid with the lowest validity being 0.3532, while the reliability value was 0.9483 (Damanik, 2011). Respondents were asked to respond using the ordinal scale, namely: 0 = never, 1 = sometimes, 2 = often, 3 = often. In addition, in-depth interviews are also used to some students to get more detailed information. Student academic achievement data is obtained from the Department of Academic and Student Administration (BAAK).

Procedures

Psychological impacts consisting of depression, anxiety, and stress were measured using a questionnaire in the form of DASS 42 Instruments through GoogleForm. The questionnaire was given after students got the 14th meeting which was the last meeting. The interpretation of depression, anxiety, and stress levels experienced by students in this study refer to the measurement standard of DASS 42, as in Table 1.

Table 1. Interpretation of DASS 42 Instrument Score.

Category	Depression (D)	Anxiety (A)	Stress (S)
Normal	0 - 9	0 - 7	0 - 14
Mild	10 - 13	8 - 9	15 - 18
Moderate	14 - 20	10 - 14	19 - 25
Severe	21 - 27	15 - 19	26 - 33
Extremely Severe	28 +	20 +	34 +

Source: (Lovibond & Lovibond, 1995)

Design or Data Analysis

In this study, there are three independent variables: the level of depression, anxiety, and stress of students. At the same time, the dependent variable is the academic achievement of students. The data analysis technique used in this study was multiple linear regression. The hypotheses and research models in this study are as follows:

- H₁ : Student depression level due to online learning affects academic achievement partially.
- H₂ : Student anxiety level due to online learning affects academic achievement partially.
- H₃ : Student stress level due to online learning affects academic achievement partially.
- H₄ : Student depression, anxiety, stress level due to online learning affects academic achievement simultaneously.

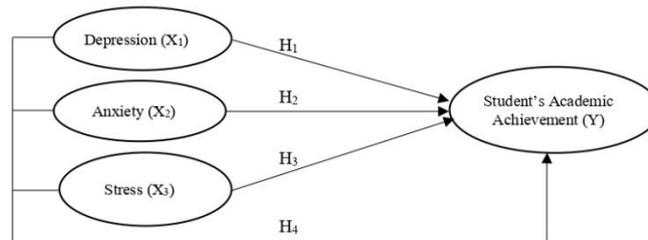


Figure 1. Research Model

Result

DASS42 instruments in the form of questionnaires were filled out online by students majoring in commercial administration from the applied undergraduate program of international business administration (ABI) semester II and semester IV, and applied undergraduate study program of public finance accounting (AKP) semester II with a total of 180 respondents. Students majoring in commercial administration were chosen because they could conduct practical courses online. The characteristics of respondents can be seen in Table 2.

Table 2. Characteristics of Respondents

	Number of Respondents					
	Male (%)		Female (%)		Total (%)	
Gender	17 (9)		163 (91)		180 (100)	
Age (Years)	17 (9)	18 (9)	19 (9)	20 (9)	21 (9)	22 (9)
	4 (2)	36 (20)	89 (50)	45(25)	4 (2)	2 (1)
						180 (100)

Source: Processed data, 2020

Normality Test

Normality test is done by using SPSS 25. The Kolmogorov-Smirnov test was used to see if residual Normally distributed. The hypothetical formulation as follows:

H₀ : Residual have Normal distribution.

H_a : Residual did not have Normal distribution.

Based on Table 3, it shows that P_{value} for Kolmogorov-Smirnov Test of 0.200 > 0.05, then H₀ is not rejected so it can be concluded that residual have Normal distribution.

Table 3. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	,057	180	,200*	,981	180	,017

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Source: SPSS output, 2020

Multicollinearity Test

Multicollinearity in regression is viewed as more of disadvantage, as it practically inflates unnecessarily the standard errors of coefficients in regression. Variance Inflation Factor (VIF) of 5 and above is not good for the regression model because it might render other significant variables redundant (Akinwande, Dikko, & Samson, 2015). Based on Table 4, it shows that all independent variables have a VIF value of less than 5, so it can be concluded that there is no Multicollinearity.

Table 4. Collinearity Test

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1		
	(Constant)	
	Depression D	,352 2,840
	Anxiety A	,286 3,498
	Stress S	,307 3,255

Source: SPSS output, 2020

Heteroskedasticity Test

Heteroscedasticity produces a distinctive fan or cone shape in residual plots (Frost, 2019). Heteroscedasticity checked by assessing the residuals by fitted value plots specifically. Typically, the telltale pattern for heteroscedasticity is that as the fitted values increases, the variance of the residuals also increases. Based on Figure 2, it appears that there is no specific pattern in the scatterplot, so it can be concluded that there are no symptoms of heteroscedasticity.

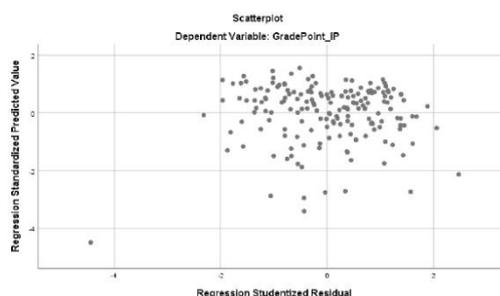


Figure 2. Scatter Plot Residual vs Predicted value
Source: SPSS output, 2020

Autocorrelation Test

Autocorrelation means that the data has a correlation with its lagged value. To confirm whether or not the data has a correlation with the lagged value, run test of randomness is applied. The criteria of decision making on the run test are if the value of Asymp. Sig (2-tailed) is less than 0.05, then there are symptoms of autocorrelation. Whereas if the value

of Asymp.Sig (2-tailed) is more than 0.05 then there are no symptoms of autocorrelation based on Table 5 seen that the value of Asymp. Sig = 0.55 > 0.05, so it can be concluded that there are no symptoms of autocorrelation.

Table 5. Result of Runs Test

	Unstandardized Residual
Test Value ^a	.01017
Cases < Test Value	90
Cases ≥ Test Value	90
Total Cases	180
Number of Runs	87
Z	-.598
Asymp. Sig. (2-tailed)	.550

a. Median

Source: SPSS output, 2020

Multiple Linear Regression

Multiple linear regression analysis was performed to measure the strength of the influence of independent variables on the dependent variable that consist of partial tests (t_{test}), simultaneous tests (F_{test}), and determinant coefficient tests (R^2). A partial test (t_{test}) conducted to measure how much the influence of each independent variable on the dependent variable partially.

Table 6. Result of Partial Test (t_{test})

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant)	3,652	,029	126,179	,000
	Depression D	-.006	,003	-.228	,066
	Anxiety A	,003	,003	,138	,314
	Stress S	-.003	,003	-.135	,309

a. Dependent Variable: GradePoint_IP

Source: SPSS output, 2020

Based on the results of the partial test (t_{test}) in Table 6 showed that the regression coefficient for depression was -0.006 with a significant value of 0.066 greater than α (0.05) then H_1 was rejected. Therefore, it can be concluded that depression experienced by students because online learning has no significant effect on academic achievement. The regression coefficient for anxiety was 0.003, with a significant value of 0.314 greater than α (0.05) then H_2 was rejected. Therefore, it can be concluded that the anxiety experienced by students because online learning has no significant effect on academic achievement. The regression coefficient for depression is -0.003 with a significant value of 0.309 greater than α (0.05) then H_3 is rejected. Therefore, it can be concluded that the stress experienced by students because online learning has no significant effect on academic achievement.

Simultaneous test (F_{test}) is conducted to see the effect of all independent variables on dependent variables simultaneously. Based on the results of F_{test} in Table 7 showed that the value of p_{value} or significance of 0.016, which is greater than α (0.05) then H_4 is received. Therefore, it can be concluded that depression, anxiety, and stress experienced

17 | The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education

by students because online learning has a significant impact on academic achievement simultaneously.

Table 7. Result of ANOVA Test (F_{test})

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,372	3	,124	3,540	,016 ^b
	Residual	6,170	176	,035		
	Total	6,542	179			

a. Dependent Variable: GradePoint_IP

b. Predictors: (Constant), Stress_S, Depression_D, Anxiety_A

Source: SPSS output, 2020

Based on the results of multiple linear regression analysis obtained regression equation as follows:

$$Y = 3.652 - 0.006X_1 + 0.003X_2 - 0.003X_3 \quad (1)$$

which:

- Y = Grade Point (IP)
- X₁ = Depression
- X₂ = Anxiety
- X₃ = Stress

Based on Table 7, the result of the coefficient determinant for regression model in equation (1) is 0.057. This shows that depression, anxiety, and stress experienced by students due to online learning contributed to the influence of academic achievement by only 5.7% while the remaining 94.3% were influenced by other factors.

Table 7. Coefficient of Determination

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,239 ^a	,057	,041	,18723	1,684

a. Predictors: (Constant), Stress_S, Depression_D, Anxiety_A

b. Dependent Variable: GradePoint_IP

Source: SPSS output, 2020

Discussion

Online learning is considered to be the best solution for the implementation of teaching and learning activities in the midst of the COVID-19 pandemic. Online learning will provide an opportunity for students to still be able to attend a lesson or course without any distance and time restrictions. So that students can follow the learning in a safe environment with the aim of maintaining health and safety. The implementation of online learning must be supported by adequate infrastructure and competent human resources so that it can run effectively. This is to avoid the negative effects of online learning, such as online learning that takes place only as a medium to assign tasks remotely without any feedback or interaction with students. So if done continuously can cause psychological impacts such as depression, anxiety, and stress of the task given by lecturers. This can get worse if the existing infrastructure is not supported especially in rural areas such as slow internet connections, inadequate electricity, and incompatible student devices.

The Effect of Depression on Student Academic Achievement

Depression is a mood disorder, a prolonged emotional condition that colors the entire mental process (thinking, feeling, and behaving a person) (Kaplan, et al., 2010). In the discussion of emotions covered include affects, mood, other emotions, psychological disorders related to mood (Sadock, 2010). Major depression is a common and treatable mental disorder characterized by changes in mood, and cognitive and physical symptoms over a 2-week period (Sarmiento & Lau, 2020). The results of the t_{test} on regression showed that depression experienced by students due to online learning had no effect on academic achievement. Based on the results of the questionnaire, 29% of students had depression levels above normal. The results of interviews with students who have severe levels of depression show that their mood changes because in every online lecture is always constrained by unstable internet networks/ connections. This is due to the domicile of students who are on the island of Bengkalis, which is in the outermost category of regions, so that there is still uneven internet access. Online lectures conducted by lecturers at the State Polytechnic using GoogleClassroom are equipped with learning videos from YouTube, so that even though the internet condition is unstable students can still download it and watch it repeatedly to understand the lecture material. This is what causes depression experienced by students because online learning has no effect on academic achievement. The results of this study are in line with Gunawan & Sumarman (2017) that the use of GoogleClassroom provides 88% effectiveness to the learning outcomes of vocational school students. This is also in line with the research results of Nurfayanti & Nurbaeti (2019) which showed that the implementation of GoogleClassroom resulted in average student learning outcomes in high categories. Sari (2019) also found that Google Classroom services have a significant influence in terms of ease, benefit, and quality on the effectiveness of learning. Santosa, Negara, & Samsul Bahri (2020) added that the use of GoogleClassroom LMS needs to have supporting applications in order for learning to be effective.

The Effect of Anxiety on Student Academic Achievement

Anxiety disorders are common in childhood, adolescence, and adulthood, and frequently comorbid with other mental disorders (Essau, Lewinsohn, Lim, Ho, & Rohde, 2018). Anxiety disorders occur due to the interaction of biopsychosocial factors, including genetic susceptibility that interacts with certain conditions. It is characterized by excessive and irrational anxiety and worries even sometimes unrealistic to various events of daily life. This condition is experienced for at least 6 months (Sullivan et al., 2007). The results of the t_{test} on regression showed that the anxiety experienced by students due to online learning had no significant effect on academic achievement. Based on the results of the questionnaire, 70% of students had above normal anxiety levels. The results of interviews with students who experience anxiety at a very severe level indicate that there are several causes, namely: limited internet quota, unstable internet connection, and a lot of lecture assignments in a short time. This causes anxiety and anxiety from yourself to be able to attend lectures online and complete tasks given on time. So that students have responded incorrectly and incorrectly to threats caused by selective attention to negative things in the environment, distortions in the processing of information and a very negative view of the ability of one's self to deal with threats (Howard et al. 2007). Some higher education institutions provide internet quota assistance to students for the implementation of online learning. In addition, based on the circular of the Director General of Higher Education Number 821 year 2020 concerning Internet Quota Provision Program for Students and Lecturers. The government through the Minister of Education and Culture provides this free program to students and educators. This program aims to support the implementation

of distance learning during the COVID-19 pandemic. The form of assistance is provided in the form of internet quota (data package) to access conference meeting applications in order to keep face-to-face learning online. With this assistance, students no longer have anxiety about running out of internet quota, so the anxiety that occurs because online learning has no significant effect on academic achievement.

The Effect of Stress on Student Academic Achievement

Stress is an unpleasant feeling and is interpreted differently from one individual to another (Kaplan & Saddock, 2010). Stress can be defined as a state when there is a discrepancy between the demands received and the ability to cope (Maramis, 2009). The results of the t_{test} on regression showed that the stress experienced by students due to online learning had no significant effect on academic achievement. Based on the results of the questionnaire, 46% of students had above normal stress levels. Based on the results of interviews with students who have stress levels in very heavy categories indicate that there are several causes of stress experienced by students when attending online learning, namely: incompatible devices/gadgets, limited internet quota, unstable internet connection, a lot of lecture assignments in a short period of time, and elusive material. This is because to participate in online learning, every student must have supporting facilities/devices. In addition, in terms of lecture materials, especially in vocational higher education that has more composition of practical courses, during this time when facing obstacles during practicum, it can directly ask the lecturers who help the course of lectures. However, this cannot be done through online learning using GoogleClassroom. The type of stress experienced by students in the form of frustration is the expectations desired and the reality that occurs is not as expected. This is due to the demands of too many lectures and makes students work too hard because of the necessity to do it (Smet, 1994). Each student's response will be different to the stressor given. Personality type and level of student development can affect the body's response where the more mature in its development, the better the ability to overcome stressors (Yusuf, 2008). Politeknik Negeri Bengkalis has a policy of giving practicum report collection time up to one week in accordance with academic regulations in 2019, so that students have enough time to complete the practicum report. This results in the stress experienced by students have no significant effect on academic achievement.

Conclusion

Based on the results of the study, it can be concluded that the psychological impact of depression, anxiety, and stress experienced by students because online learning does not have a significant effect partially but simultaneously affects academic achievement. Psychological impact contributed only 5.7% while other factors influenced the remaining 94.3%. This is because online learning is carried out using GoogleClassroom which is equipped with Video from Youtube so that it can solve some problems in rural areas, such as unstable internet connection or limited electricity. Internet quota program from the Ministry of Education and Culture is very helpful for students in the implementation of online learning.

References

- Akinwande, M. O., Dikko, H. G., & Samson, A. (2015). Variance inflation factor: as a condition for the inclusion of suppressor variable (s) in regression analysis. *Open Journal of Statistics*, 5(07), 754.
- Damanik, D. E. (2006). *Pengujian Realibilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*. Faculty of Psychology, University of Indonesia, Indonesia.
- Damanik, E. D. (2011). *The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Lim, J. X., Moon-ho, R. H., & Rohde, P. (2018). Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in four major developmental stages. *Journal of affective disorders*, 228, 248-253.
- Frost, J. (2019). *Introduction to statistics: An intuitive guide*. Statistics by Jim publishing: State College, PA, USA, 196-204.
- Gunawan, F. I., & Sunarman, S. G. (2017). Pengembangan kelas virtual dengan google classroom dalam keterampilan pemecahan masalah (problem solving) topik vektor pada siswa SMK untuk mendukung pembelajaran. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Emomatnesia* (pp. 340-348).
- Howard, E., et.al. (2007). *Anxiety Disorders, Synopsis of Psychiatry, Tenth ed.* Williams & Wilkins Co.
- Indonesia, P. R. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Kaplan, H. I, Sadock, B. J, Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kaplan & Sadock. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Khairani, A., Daud, A., & Adnan, M. (2020). Students' acceptance of The Use of Google Classroom as a Platform in Blended Learning. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 1-16.
- Khan, N., & Fahad, S. (2020). Critical Review of the Present Situation of Corona Virus in China. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3543177>
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales 2nd Ed.* Sydney: Psychology Foundation. ISBN 7334-1423-0.
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Al-Mau'izhoh*, 2(2).
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2*. Airlangga university Press.
- Maulana, H. A., & Hamidi, M. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 224-231.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. *Khazanah Pendidikan*, 14(1).
- Mona, N. (2020). Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek contagious (kasus penyebaran virus corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117-125.
- Mustakim, M. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika. *Al asma: Journal of Islamic Education*, 2(1), 1-12.
- Nirfayanti, N., & Nurbaeti, N. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Google Classroom Dalam Pembelajaran Analisis Real Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 2(1), 50-59.

- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R.S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Sadock, B. J. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis edisi 2*. Jakarta: EGC
- Santosa, F. H., Negara, H. R. P., & Bahri, S. (2020). Efektivitas pembelajaran google classroom terhadap kemampuan penalaran matematis siswa. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Matematika (JP3M)*, 3(1), 62-70.
- Sari, I. N. (2019). *Pengaruh Penggunaan Googleclassroom terhadap Efektivitas Pembelajaran Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Sarmiento, C., & Lau, C. (2020). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 125-129.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sullivan, G. M., Gorman, J. M., et.al. (2007). *Anxiety Disorder: Comprehensive Textbook of Psychiatry, volume 1B*. Williams & Wilkins Co.
- Tantri, N. R. (2018). Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*, 19(1), 19-30.
- Wahyudi, M. (2020). Covid-19 dan potret pembelajaran berbasis e-learning. *Republika Online*.
- Yusuf, M. (2008). *Kesehatan Mental*. Bandung: RIZQI PRESS.

Lampiran 5



E-ISSN 2621-0703

P-ISSN 2528-6250

Jurnal Muara Pendidikan Vol. 6 No. 1 (2021)

PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP DEPRESI, STRES, DAN KECEMASAN MAHASISWA

Maya Primeradama Yanti¹, Nurul Retno Nurwulan²
 Program Studi Teknik Industri Universitas Sampoerna^{1,2}
 e-mail: maya.yanti@sampoernauniversity.ac.id¹,
nurul.nurwulan@sampoernauniversity.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat depresi, stres dan kecemasan mahasiswa pada saat mengikuti pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19 menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Sebanyak 106 mahasiswa Universitas Sampoerna yang berusia 17-25 tahun berpartisipasi di penelitian ini. Pengambilan data dilakukan secara *accidental sampling* dengan meminta kesediaan partisipan untuk terlibat dalam penelitian ini. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa susahnyamenikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa.

Kata kunci: Depresi, Stres, Kecemasan, Pembelajaran Daring, Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate depression, stress, and anxiety on college students due to the online classes during COVID-19 pandemic using Depression Anxiety Stress Scale (DASS). A total of 106 college students from Sampoerna University with age ranging from 17 to 25 years old participated in this study. The data collection was done using accidental sampling technique by asking students' consents to participate in this study. Multiple regression analysis was used to measure the factors affecting stress and anxiety on students during the online learning. The results of the study showed that difficulty to enjoy free time and feeling scared for no reason are the causes of the depression, stress, and anxiety on college students.

Keywords: Depression, Stress, Anxiety, Online Learning, College Students.

PENDAHULUAN

Sejak merebaknya virus Corona atau yang sekarang dikenal dengan COVID-19 di seluruh dunia, segala kegiatan yang melibatkan kerumunan orang diminimalisir. Hal ini juga berdampak pada kegiatan pembelajaran di sekolah dan universitas. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia mewajibkan semua proses pembelajaran di seluruh tingkat pendidikan diadakan secara jarak jauh dengan metode daring untuk menekan penularan wabah COVID-19 dikarenakan kegiatan pembelajaran di ruang kelas memiliki potensi yang besar menularkan wabah ini

(Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pembelajaran daring adalah jenis pembelajaran menggunakan *website*, *email*, pesan singkat, maupun video konferensi dalam penyampaian dan diskusi materi pelajaran (Nurwulan et al., 2021). Terdapat dua macam pembelajaran daring yaitu yang daring secara keseluruhan dan daring secara sebagian. Pembelajaran daring secara sebagian dilakukan menggunakan *website* untuk menyimpan materi maupun mengumpulkan tugas, namun proses pembelajaran di ruangan kelas secara



tatap muka tetap dilakukan. Sedangkan pada pembelajaran daring secara penuh, seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara *virtual* (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Pembelajaran daring secara penuh memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti pelajaran, berdiskusi, mengumpulkan tugas, dan mengikuti ujian di manapun mahasiswa tersebut berada (Li, 2020). Meskipun demikian, terbatasnya interaksi antara mahasiswa dengan dosen berpotensi menghambat transfer materi dalam proses pembelajaran dikarenakan sulitnya mahasiswa memahami penjelasan dari dosen (Zhou et al., 2020). Ditambah lagi, tugas kelompok yang harus dilakukan oleh mahasiswa menjadi lebih sulit untuk dilakukan dikarenakan mereka tidak berada dalam satu tempat yang sama (Nurwulan et al., 2021).

Meskipun pembelajaran daring merupakan pilihan yang tepat untuk menekan penularan wabah, perubahan signifikan secara drastis ini diindikasikan dapat mempengaruhi kondisi mental dari para mahasiswa. Pada pembelajaran daring, interaksi mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa lain menjadi kurang kondusif dikarenakan komunikasi hanya dapat dilakukan secara *virtual*. Mahasiswa dapat merasa tertekan dikarenakan penjelasan dan instruksi dari dosen tidak sejelas saat pembelajaran secara tatap muka di kampus. Selain itu, kondisi ekonomi mahasiswa yang mungkin tidak memiliki gawai yang mumpuni maupun akses internet yang layak akan memperburuk keadaan. Studi terdahulu yang dilakukan terhadap 500 mahasiswa, sebanyak 83% mahasiswa setuju bahwa pandemi COVID-19 memperburuk kondisi mental mahasiswa karena berubahnya kebiasaan dari belajar di kampus menjadi belajar di rumah dan terbatasnya interaksi sosial (Sahu, 2020). Selain itu 26% mahasiswa mengaku mengalami gejala depresi berat, 31.5% mahasiswa mengakui mengalami gejala kecemasan berat, dan

19% mengaku mengalami gejala stres berat (Sahu, 2020).

Fenomena tersebut di atas cukup serius dan akan berdampak fatal apabila tidak ditanggulangi (Nurwulan & Selamaj, 2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang berkuliah di universitas internasional dengan pengantar Bahasa Inggris tentu lebih besar daripada mahasiswa yang berkuliah di universitas biasa. Hal ini dikarenakan mahasiswa harus lebih meningkatkan kemampuan mendengar Bahasa Inggris mereka selama pembelajaran daring. Untuk menekan tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa, pengidentifikasian faktor-faktor penyebab stress, kecemasan, dan depresi yang mungkin muncul akibat pembelajaran secara daring perlu dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa dampak dari pembelajaran daring pada kesehatan mental mahasiswa universitas internasional dengan pengantar Bahasa Inggris selama pandemi COVID-19. Kesehatan mental yang dievaluasi adalah depresi, stress, dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi tantangan-tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa selama pembelajaran daring.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa menggunakan *Google Form*. Teknik pengumpulan data menggunakan *accidental sampling technique* di mana responden diminta untuk mengisi sejumlah pertanyaan setelah memberikan persetujuan mengikuti penelitian. Adapun kuesioner yang harus diisi berupa data demografis responden seperti umur dan jenis kelamin serta kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1990). Kuesioner DASS mengukur depresi, kecemasan, dan stres dengan masing-masing 7 pertanyaan pada tiap kategori agar



responden dapat merefleksikan pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Setiap respon dari pertanyaan memiliki skor 0 (tidak sesuai dengan keadaan saya sama sekali) hingga skor 3 (sangat sesuai dengan keadaan saya). Kemudian pengkategorian dilakukan berdasarkan total skor dari setiap responden, dimana nilai normal adalah kurang dari 9 untuk kategori depresi, kurang dari 7 untuk kategori kecemasan, dan kurang dari 14 untuk kategori stres (Nurwulan & Selamaj, 2020). Pengumpulan data menggunakan kuesioner ini dilakukan untuk menganalisis persepsi mahasiswa mengenai pembelajaran daring secara psikologis.

Sebanyak 106 mahasiswa Universitas Sampoerna (46 laki-laki dan 60 perempuan) dengan usia 19 ± 0.67 tahun berpartisipasi pada penelitian ini. Seluruh mahasiswa tersebut mengikuti pembelajaran secara daring dengan menggunakan bantuan *website* dan video konferensi. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda.

Berdasarkan data yang terkumpul, sebanyak 60 mahasiswa mengalami depresi, cemas, dan stres selama mengikuti pembelajaran daring saat pandemi. Tabel 1 menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Universitas Sampoerna selama pembelajaran daring berlangsung. Dari Tabel 1 terlihat bahwa 30% mahasiswa mengalami depresi berat dan sangat berat, 61% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan sangat berat, dan 47% mahasiswa mengalami stres berat dan sangat berat. Adapun beberapa faktor penyebab depresi, kecemasan, dan stres (Y) antara lain adalah sulitnya menikmati waktu luang (X_1) dan perasaan takut tanpa alasan (X_2) dan kesulitan dalam pembelajaran daring (X_3) dengan persamaan regresi $Y = 1.107 + 0.391X_1 + 0.304X_2 + 0.091X_3$.

Selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Tabel 2 menunjukkan pendapat mahasiswa mengenai tantangan-tantangan dalam pembelajaran daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Mahasiswa

Kategori	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	27%	10%	22%
Ringan	20%	8%	9%
Sedang	23%	21%	22%
Berat	9%	19%	24%
Sangat Berat	21%	42%	23%

Tabel 2. Tantangan selama Pembelajaran Daring

No	Variabel	STS	TS	N	S	SS
1	Koneksi internet	11%	7%	35%	31%	16%
2	Kondisi ekonomi	10%	15%	43%	23%	9%
3	Fasilitas pembelajaran daring	11%	13%	41%	24%	11%
4	Kesulitan menghubungi dosen	14%	12%	35%	30%	9%
5	Kesulitan berdiskusi dengan teman	7%	9%	32%	33%	19%

Respon mahasiswa mengenai tantangan selama pembelajaran daring pada Tabel 1 disajikan dalam bentuk persentase pendapat mahasiswa di mana

STS adalah Sangat Tidak Setuju, TS adalah Tidak Setuju, N adalah Netral, S adalah Setuju, dan SS adalah Sangat Setuju.



Depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa biasa terjadi pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 dikarenakan perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran di sekolah menengah atas dan di universitas (Nurwulan & Selamaj, 2020), sedangkan pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 dikarenakan adanya tuntutan untuk melakukan magang dan skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada masa pandemi, para mahasiswa mengalami perubahan yang sangat signifikan dari pembelajaran tatap muka di kelas menjadi pembelajaran secara daring melalui video konferensi (Zhou et al., 2020). Penjelasan materi dari dosen secara daring tidak akan mungkin seoptimal penjelasan secara tatap muka, terutama untuk mata kuliah yang membutuhkan berhitung dan analisis yang kuat. Selain daripada sulitnya memberikan penjelasan dikarenakan fasilitas yang kurang memadai ataupun kurangnya pengalaman dosen dalam mengajar daring, mahasiswa cenderung merasa malas untuk memperhatikan dosen saat kelas daring dilaksanakan dikarenakan kontrol dari dosen pada saat pembelajaran daring tidak dapat sebesar saat pembelajaran di kelas. Beberapa mahasiswa enggan untuk menyalakan kamera dan bahkan mereka menggunakan foto yang dibuat agar seolah-olah mereka menyimak dosen saat pembelajaran daring. Permasalahan ini tidak dikaji secara mendalam pada penelitian ini, namun akan lebih baik jika penelitian selanjutnya menggali penyebab mengapa mahasiswa merasa kurang antusias mengikuti pembelajaran daring dibandingkan saat di kelas.

Kondisi tersebut di atas diperburuk oleh tidak berubahnya kewajiban mahasiswa seperti tugas individu, tugas kelompok, tugas besar, dan ujian. Terlepas dari segala keterbatasan pembelajaran daring, mahasiswa harus tetap melaksanakan kewajibannya (Nurwulan et al., 2021). Ditambah lagi dengan adanya larangan untuk berkerumun dan banyaknya mahasiswa yang pulang ke kampung halaman yang

menyebabkan minimnya interaksi sosial antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa lain. Sesuai dengan hasil analisis regresi berganda bahwa sulitnya mahasiswa menikmati waktu luang ($p < 0.05$) merupakan faktor utama dari penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Para mahasiswa dituntut untuk tinggal di rumah untuk mengikuti kuliah daring dan mengerjakan tugas-tugas kuliah daring, namun tidak mampu untuk bermain bersama teman dikarenakan larangan untuk berkerumun.

Kondisi pandemi yang berkepanjangan dan banyaknya korban jiwa akibat COVID-19 sedikit banyak memberikan perasaan takut kepada para mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat 3 dan 4 yang harus melaksanakan magang dan skripsi. Selama pandemi, hanya sedikit sekali perusahaan yang menerima mahasiswa magang maupun mahasiswa tingkat akhir yang hendak mengambil data untuk skripsi. Tentu saja hal ini menyebabkan mahasiswa merasa putus asa karena sulitnya melakukan magang maupun skripsi namun kedua hal ini wajib dilaksanakan oleh para mahasiswa sebagai syarat kelulusan. Bukan hanya itu saja, banyaknya perusahaan yang bangkrut dan melakukan pemutusan hubungan kerja semakin mempersulit mahasiswa tingkat akhir yang berniat untuk mencari pekerjaan setelah lulus. Kondisi dunia dan masa depan yang tidak menentu menyebabkan para mahasiswa sering mengalami perasaan takut yang terkadang muncul begitu saja tanpa alasan ($p < 0.05$).

Kesulitan untuk memahami materi pelajaran dalam pembelajaran daring juga merupakan salah satu faktor penyebab depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa, namun pada penelitian ini pengaruhnya tidak terlalu signifikan ($p > 0.05$). Meskipun demikian, kesulitan dalam pembelajaran daring berkorelasi positif terhadap depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Dari persamaan regresi sendiri, terlihat bahwa



meskipun tanpa ketiga faktor di atas (sulitnya menikmati waktu lain, perasaan takut tanpa alasan, dan kesulitan dalam pembelajaran daring), kondisi pandemi COVID-19 itu sendiri telah membuat para mahasiswa mengalami depresi, stres, dan cemas. Hal tersebut ditunjukkan oleh konstanta sebesar 1.107.

Adapun tantangan-tantangan dalam kuliah daring dapat dikategorikan menjadi lima antara lain koneksi internet, kondisi ekonomi, fasilitas pembelajaran daring, kesulitan menghubungi dosen, dan kesulitan berdiskusi dengan teman. Sebanyak 47% mahasiswa merasa bahwa koneksi internet merupakan hambatan dalam pembelajaran daring, sedangkan 18% mahasiswa merasa bahwa koneksi internet bukanlah suatu hambatan. Cukup tingginya mahasiswa yang merasa kondisi internet menjadi hambatan adalah karena meskipun terdapat kuota belajar yang diberikan oleh pemerintah, hal ini bukanlah jaminan koneksi internet yang baik. Indonesia yang merupakan negara kepulauan memiliki kualitas jaringan internet yang tidak merata.

Sebanyak 32% mahasiswa mengungkapkan kondisi ekonomi merupakan tantangan dalam pembelajaran daring, sedangkan 25% merasa kondisi ekonomi bukanlah tantangan dalam pembelajaran daring. Kondisi ekonomi yang memburuk akibat pandemi menyebabkan sulitnya masyarakat memenuhi kebutuhannya. Pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk memiliki komputer dan internet yang mungkin bukanlah suatu hal yang mudah untuk dipenuhi oleh sebagian mahasiswa.

Adapun mengenai fasilitas pembelajaran daring, tiap sekolah dan universitas memiliki kebijakan sendiri tentang *website* maupun aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran daring. Mendadakannya perubahan pembelajaran dari tatap muka menjadi daring membuat sebagian dosen dan mahasiswa tidak siap dalam menggunakan fasilitas pembelajaran dikarenakan kurangnya

pemahaman terhadap teknologi. Sebanyak 35% mahasiswa setuju bahwa fasilitas pembelajaran daring merupakan salah satu tantangan dalam pembelajaran daring.

Dikarenakan mahasiswa dan dosen sama-sama melakukan pembelajaran dari rumah menggunakan koneksi internet, komunikasi antara mahasiswa dan dosen pun menjadi terhambat. Sebanyak 39% mahasiswa setuju bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menghubungi dosen apabila memiliki masalah yang berkaitan dengan kuliah. Selain itu, kurangnya kontrol dosen dalam kuliah daring menyebabkan kurangnya motivasi mahasiswa untuk mengikuti kuliah maupun bertanya apabila tidak mengerti dengan mata kuliah.

Tantangan terakhir pada pembelajaran daring adalah sulitnya berdiskusi dengan teman yang mana 52% mahasiswa merasa setuju bahwa hal ini merupakan tantangan dari kuliah daring. Kurikulum perkuliahan yang menuntut mahasiswa berpikir kritis dan bekerja sama dengan mahasiswa lain menyebabkan dosen sering memberikan tugas kelompok yang membutuhkan komunikasi yang rutin antar mahasiswa. Sayangnya dalam pembelajaran daring tidak dapat dilakukan diskusi secara langsung di tempat yang sama. Seluruh diskusi harus dilakukan secara daring yang menyebabkan munculnya berbagai masalah termasuk konflik antar mahasiswa (Nurwulan et al., 2021). Konflik dengan teman sekelas tentu saja akan berdampak besar terhadap kondisi mental dari mahasiswa.

Secara garis besar, pembelajaran daring memang tidak seefektif pembelajaran tatap muka, namun hal ini harus dilakukan selama kondisi pandemi COVID-19 masih melanda dunia. Adapun yang dapat dilakukan hanyalah dengan menyadari dampak-dampak negatif dari pembelajaran daring dan bagaimana cara meminimalisirnya sehingga tidak akan mengakibatkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.



KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi kondisi mental mahasiswa selama pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 berlangsung. Pengukuran kondisi mental dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 106 mahasiswa program sarjana Universitas Sampoerna, dapat disimpulkan bahwa sulitnya menikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab utama dari depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa. Adapun tantangan-tantangan yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring antara lain koneksi internet yang tidak stabil, kondisi ekonomi yang kurang baik, fasilitas pembelajaran daring yang kurang memadai, sulitnya komunikasi dengan dosen, dan sulitnya komunikasi dengan teman. Penelitian ini dilakukan dengan mahasiswa Universitas Sampoerna sebagai responden, hasil yang berbeda mungkin saja akan didapatkan pada responden dari universitas lain. Penelitian lebih lanjut yang melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas akan memberikan hasil yang lebih relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-Cov-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), em0060.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*. Jakarta.
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y. P., & Mak, Y. W. (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3933.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney Psychology Foundation Australia.
- Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working University Students in Riau Archipelago: Dual Role and Depression. *Jurnal Educativa: Journal of Educational Studies*, 5(2), 123-135.
- Nurwulan, N. R., Nurhayati, A., Yanti, M. P., Putri, R. A., Trinita, U., & Varza, P. E. (2021). Konflik pada Grup Diskusi Mahasiswa saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 8(1), 1-19.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4), e7541.
- Zhou, L., Wu, S., Zhou, M., & Li, F. (2020). 'School's Out, but Class' On', the Largest Online Education in the World Today: Taking China's Practical Exploration during the COVID-19 Epidemic Prevention and Control as an Example. *Best Evidence in Chinese Education*, 4(2), 501-519.

CURRICULUM VITAE



A. Biodata Peneliti

Nama : Rizky Retno Wulandari
NIM : 17010035
Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 13 Juni 1998
Alamat : Jl. PB Sudirman Gang Sumbertyo No. 21
Tempeh Tengah, Lumajang
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nomer Telepon : 083857753407
E-mail : rizky.rwu13@gmail.com
Status : Mahasiswa

B. Riwayat Pendidikan

1. TK PGRI Pasirian (2004-2005)
2. SD Negeri 04 Pasirian (2005-2011)
3. SMP Negeri 1 Pasirian (2011-2014)
4. SMK Muhammadiyah Lumajang (2014-2017)
5. S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi (2017-2021)