



TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Stress Level of College Student in Following the Online Lecture System During the COVID-19 Pandemic

Ismi Cici Pandini¹, Sri Novitayani²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

²Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

Email: srinovitayani@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Sejak adanya wabah COVID-19, aktivitas perkuliahan dilakukan secara daring untuk mencegah penyebarannya. Sistem perkuliahan daring merupakan suatu aktivitas belajar mengajar jarak jauh secara online dengan menggunakan teknologi. Perubahan sistem perkuliahan ini dapat mengakibatkan stres baik bagi dosen, mahasiswa, maupun staf pendidikan jika tidak mampu beradaptasi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang mengikuti proses perkuliahan secara daring selama pandemi COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengumpulan data dilakukan melalui survey online pada 320 responden dengan menggunakan 2 kuesioner (data demografi dan DASS 21). Hasil analisa data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres pada kategori normal (45.31%). Walaupun demikian, proses perkuliahan melalui daring memiliki kendala yang dihadapi mahasiswa, sehingga disarankan untuk memodifikasi metode perkuliahan daring agar kendala dapat teratasi.

Kata kunci: Stres, daring, pandemi COVID-19.

ABSTRACT

Since the COVID-19 outbreak, lecture activities have been carried out online to prevent its spread. The online lecture system is a long-distance learning activity which is delivered online by using technology. This change in the lecture system can cause stress for both lecturers, students, and education staffs if they are not able to adapt well. This study aims to identify the stress level of college students in Universitas Syiah Kuala who participate in online lectures during the COVID-19 pandemic. The study design used was descriptive with a cross sectional study approach. Data collection was conducted through an online survey on 320 respondents by using 2 questionnaires (demographic data and DASS 21). The results of data analysis showed that the majority of respondents had stress levels in the normal category (45.31%). However, the online lecture process has obstacles faced by college students thus it is recommended to modify the online lecture method to overcome the obstacles.

Keywords: Stress, online lecture, COVID-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Corona virus merupakan virus yang menyebabkan penyakit infeksi pernapasan yang saat ini sedang mewabah di dunia. Corona virus, atau lebih dikenal dengan istilah COVID-19, muncul pertama kali pada awal Desember 2019 di Wuhan, Cina (Phelan, Kats, & Gostin, 2020). Wabah COVID-19 menyebar luas hingga ke negara lain, salah satunya Indonesia, sejak bulan Februari 2020. Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2020) melaporkan adanya 1.562.868 kasus positif COVID-19 yang

terjadi di Indonesia dimana 42.443 orang meninggal. Banyaknya angka kematian yang terjadi akibat COVID-19 membuat wabah ini menjadi hal yang paling ditakutkan di abad 21.

Penularan COVID-19 pada manusia terjadi melalui kontak fisik atau droplet dari manusia ke manusia, dan/atau dari hewan ke manusia (Xu, 2020). Hal ini mengakibatkan Pemerintah RI memutuskan untuk aktivitas tatap muka selama aktivitas pendidikan dilakukan secara daring dalam rangka mencegah terjadinya

penularan COVID-19 (Surat Edaran No.4, 2020).

Daring merupakan salah satu metode pembelajaran melalui jaringan web (online) dimana setiap proses aktivitas belajar mengajar baik itu materi, tugas, maupun penilaian dilakukan secara online dalam jangka waktu yang telah ditentukan (Bilfaqih & Qomarudin, 2015). Sistem daring yang masih belum terbiasa dilakukan dapat membuat mahasiswa merasa kurang efektif dan mengalami kendala dalam proses kegiatannya (Melania, 2020). Adapun keluhan mahasiswa yang disebabkan karena mengikuti perkuliahan dengan sistem daring diantaranya pembelian paket data dan jaringan yang susah yang membuat mahasiswa kesulitan mengikuti sistem pembelajaran daring dengan baik (Arsendy, Sukoco, & Purba, 2020).

Stres yang dalam jangka waktu yang lama akan memberikan dampak pada aspek dan sistem tubuh seseorang diantaranya emosional, kognitif, fisiologis dan perilaku. Dampak emosional meliputi cemas, depresi, tekanan fisik dan perilaku (Potter & Perry, 2005). Jika perawat memiliki stres kerja yang tinggi, kemungkinan perawat akan memiliki gangguan dalam melaksanakan pekerjaannya.

Kendala yang dihadapi mahasiswa selama proses kegiatan belajar mengajar melalui daring kemungkinan akan membuat mahasiswa mengalami stress. Stres merupakan suatu respon individu terhadap suatu masalah yang dihadapi akibat adanya perubahan fisik, mental, atau emosi yang dirasakan sehingga menimbulkan ketegangan emosi atau fisik (Videbeck, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan suatu kondisi yang dapat merubah emosi ataupun fisik seseorang dapat menyebabkan seseorang tersebut mengalami stress. Hal ini dapat juga dialami pada mahasiswa yang melaksanakan perkuliahan secara daring yang awalnya menggunakan sistem luring.

METODE

Penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Cluster Random Sampling* dimana terpilih 4 fakultas di Universitas Syiah Kuala dengan jumlah

responden sebanyak 320 mahasiswa ditentukan dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2010).

Pengumpulan data dilakukan dari bulan Juli sampai Agustus 2020 dengan menggunakan 2 kuesioner melalui *Googleform*. Kuesioner yang digunakan diantaranya data demografi dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Data demografi meliputi umur, jenis kelamin, asal daerah, status tempat tinggal dan semester perkuliahan yang sedang diambil. DASS dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) untuk mengukur tingkat stress yang terdiri 14 item pernyataan dengan 4 skala likert diantaranya tidak ada atau tidak pernah (0), sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang (1), sering (2), dan sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat (3). Hasil pengukuran DASS dibagi menjadi 5 kategori yaitu normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), parah (26-33), dan sangat parah (≥ 34).

Uji kuesioner untuk DASS telah dilakukan pada 30 responden. Hasil menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid karena r hitung yang diperoleh ≥ 0.374 dan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* untuk masing-masing sub variabel lebih besar dari 0.6. Analisa data univariat menggunakan metode Statistik Deskriptif. Hasil pengkategorianya ditabulasikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (f) dan persentase (%).

HASIL

Hasil analisa data demografi menunjukkan Sebagian besar responden adalah mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan di semester 4 (39,69%), dewasa (58,13%), perempuan (80,94%), bertempat tinggal di luar banda aceh (58,44), dan tinggal Bersama orang tua (77,81%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (N=320).

Data Demografi	Frekuensi	Persentase
Semester		
2	101	31.56
4	127	39.69
6	92	28.75

Data Demografi	Frekuensi	Persentase
Umur (WHO)		
Remaja (11-19 thn)	134	41.87
Dewasa (20-60 thn)	186	58.13
Jenis Kelamin		
Perempuan	259	80.94
Laki-laki	61	19.06
Asal Daerah		
Banda Aceh	71	22.19
Luar Banda Aceh	187	58.44
Luar Aceh	62	19.38
Status Tempat Tinggal		
Rumah Orang Tua	249	77.81
Rumah Sewa/Kos	66	20.63
Rumah Saudara	5	1.56

Berdasarkan analisa data, Sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa Universitas Syiah Kuala mengalami stress pada kategori normal selama proses perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (N=320).

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	145	45.31
Ringan	60	18.75
Sedang	57	17.81
Parah	43	13.44
Sangat Parah	15	4.69

PEMBAHASAN

Wabah COVID-19 yang penyebarannya sangat cepat terjadi di beberapa negara di dunia, termasuk Indonesia, memberikan dampak perubahan yang besar bagi masing-masing negara. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu di bidang pendidikan dimana sistem perkuliahan yang sebelumnya dilaksanakan secara luring (tatap muka langsung di kelas atau ruang tutorial) berubah menjadi daring (proses pembelajaran via online). Hal ini terjadi di semua tingkat pendidikan dari pendidikan tingkat TK hingga universitas.

Mahasiswa membutuhkan adaptasi dalam melaksanakan sistem perkuliahan daring karena hal ini pertama kali diterapkan. Suatu perubahan situasi ataupun kondisi dapat membuat seseorang mengalami stress, terutama jika dia tidak mampu beradaptasi pada perubahan tersebut.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden (45.31%) mengalami stres pada tingkat yang masih normal. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya dimana 73% mahasiswa memiliki tingkat stress pada kategori normal (Sepriani, 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hasanah, Ludiana, Immawati, dan Livana (2020) juga mendukung penelitian ini dimana mayoritas mahasiswa (87.89%) mengalami stres normal.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi (20.31%), tidak pernah merasa kesulitan untuk relaksasi/ bersantai (23.13%), tidak pernah merasa sulit untuk beristirahat (25.94%), tidak pernah sedang merasa gelisah (32.81%), dan selalu dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi mahasiswa untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukannya (35.31%). Relaksasi ataupun bersantai merupakan salah satu coping strategi yang dapat mengontrol stres. Nurwansyah (2016) membuktikan melalui penelitiannya bahwa relaksasi dapat mengurangi stress yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran, khususnya saat mengikuti ujian. Molloy (2010) juga menyatakan bahwa bersantai merupakan cara untuk mengelola stress. Beristirahat yang cukup merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat membiarkan pikiran dan tubuhnya untuk relaks dan mengumpulkan energi baru. Dengan kata lain, seseorang yang dapat selalu mudah untuk beristirahat akan membuat dirinya memiliki energi baru ketika selesai beristirahat, sehingga segala aktivitas atau masalah yang ada dapat dihadapi dan ditangani dengan pemikiran yang lebih tenang dan tidak akan merasa gelisah. Dengan demikian, orang tersebut dapat memahami kendala yang ada dan menyelesaikan sesuatu yang sedang dikerjakan. Dalam kondisi yang seperti ini, mahasiswa

dapat memiliki stres, namun stress yang dirasakan dalam tingkat normal. Selain itu, responden yang mengalami tingkat stres normal menunjukkan bahwa mereka mampu beradaptasi dengan situasi perkuliahan dengan sistem daring dan hanya memiliki permasalahan ringan yang dapat diatasi dengan baik. Mahasiswa yang masuk universitas dengan daya dukung yang siap dari berbagai hal (salah satunya dukungan finansial) akan mampu mengikuti perkuliahan daring dengan baik karena mahasiswa dapat segera menyediakan peralatan yang diperlukan dalam perkuliahan daring (Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, & Zaqiah, 2020).

Walaupun mayoritas responden berada pada kategori stres normal selama perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19, sebagian responden ada yang mengalami stres pada kategori ringan (18.75%), sedang (17.81%), parah (13.44), dan sangat parah (4.69%). Penulis berasumsi bahwa beberapa mahasiswa yang mengalami stres yang bukan tingkat normal dapat disebabkan karena adanya gangguan sinyal dan jaringan yang membuat mereka merasa cemas. Gangguan sinyal dan jaringan yang sering tidak stabil selama perkuliahan daring dapat menyebabkan mahasiswa menjadi cemas yang berdampak pada stress psikologisnya (Putri, et al, 2020). Dalam penelitian ini, sebanyak 40.31% responden menyatakan kadang-kadang menghabiskan banyak energi untuk merasakan cemas selama proses perkuliahan daring. Selain itu, jaringan internet yang lemah saat perkuliahan daring dapat membuat mahasiswa menjadi resah dan galau, sehingga menyebabkannya marah karena masalah yang dihadapi (Sadikin & Hamidah, 2020). Berdasarkan hasil analisa data, sebanyak 55% responden dalam penelitian ini menyatakan kadang-kadang menjadi marah karena hal-hal sepele, 44.06% responden menyatakan sangat mudah marah, dan 50.63% responden menyatakan sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan selama proses perkuliahan daring.

Adapun penyebab lain mahasiswa mengalami stress selama pembelajaran daring yaitu sulitnya memahami materi perkuliahan karena ada hal-hal yang harus dilakukan secara langsung seperti praktikum yang membutuhkan alat-alat laboratorium yang hanya ada di lab fakultas dan membutuhkan keterampilan yang harus dipraktekkan langsung. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sari (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat S1 mengalami stres selama pembelajaran daring dikarenakan mengalami kesulitan memahami materi yang dipelajari. Materi yang sulit dipahami akan membutuhkan penjelasan secara langsung oleh dosen pengajar (Sadikin & Hamidah, 2020).

KESIMPULAN

Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring umumnya mengalami stres pada kategori normal. Namun, ada juga beberapa mahasiswa yang mengalami stress pada kategori ringan, sedang, parah, bahkan sangat parah. Hal ini kemungkinan disebabkan karena mahasiswa mengalami beberapa kendala selama proses perkuliahan daring berupa koneksi jaringan yang kurang bagus, perlunya dana untuk pembelian paket data, kurang pemahaman terhadap materinya, dan adanya distraksi. Untuk mengatasi beberapa kendala tersebut, pihak institusi pendidikan agar dapat memberikan solusi-solusi yang dapat mengatasi kendala yang ada. Salah satu caranya mungkin dengan memberikan sejumlah paket data kepada mahasiswa atau memodifikasi sistem perkuliahan antara daring dan luring dengan tetap menjalankan protokol kesehatan selama pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsendy, S. G., Sukoco, G. A., & Purba, R. E. (2020). Riset dampak COVID-19: Potret gap akses online belajar dari rumah dari 4 provinsi. [http://Riset dampak COVID-19: potret gap akses online 'Belajar dari Rumah' dari 4 provinsi \(theconversation .com\).](http://Riset%20dampak%20COVID-19%3A%20potret%20gap%20akses%20online%20'Belajar%20dari%20Rumah'%20dari%204%20provinsi%20(theconversation.com).)
- Bilfaqih, Y. Qomarudi, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring Panduan Berstandar Pengembangan Pembelajaran Daring untuk Pendidikan dan Pelatihan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

- Hasanah, U., Ludiana., Immawati., Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemic covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur., Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi pembelajara*, 1(2).
- Lavibond, P. F., & Lovinbond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Melania, E. P. (2020, April). Pembelajaran daring, apakah efektif untuk Indonesia. *Kompas*.
- Molloy, A. (2020). Get A Life: Sukse di tempat kerja Bahagia di rumah. Terjemahan Sujatriani Liza. Jakarta: Penebit Swadaya Group.
- Nurwansyah (2016). Skripsi. Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Siswa Yang Akan Mengikuti Ujian di SMA N 1 Muara Kaman. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah. Samarinda.
- Phelan, A. L., Katz, R., Gostin, L. O. (2020). The novel coronavirus originating in Wuhan, China: challenges for global health. *Jama*, doi:10.1001/jama.2020.10 97.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Maturrohman, N., Addina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan pembelajaran jarak jauh dan gangguan somatoform dengan tingkat stres mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45..
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214-224
- Sari, M. K (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 dan Perkuliahan Daring di Stikes Karya Huasada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19. Diunduh pada tanggal 24 Februari 2021 dari: <https://COVID19.go.id/storage/app/media/Protokol/2020/Oktobre/Pedoman%20Perubahan%20Perilaku%2018102020.pdf>
- Sepriani, R. (2020). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olah Raga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Olah Raga*, 3(10), 9-16
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Cv. Alfabeta
- Surat Edaran Nomor 4. (2020). Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19). [http://Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia \(kemdikbud.go.id\)](http://Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia (kemdikbud.go.id))
- Videbeck, S. L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Xu, J. (2020). Systematic Comparison of Two Animal-to-Human Transmitted Human Coronaviruses: SARS-CoV-2 and SARS-CoV.