

JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN

Volume 8, Nomor 2, Oktober 2021
ISSN: 2089-3906
EISSN:2656-5838

STRESS LEVEL OF STUDENTS OF NURSING STUDY PROGRAM STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS DURING ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Lilis Lismayanti ¹ Lia Amalia ² Heni Marliany

¹ Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

² Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

³Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<i>Article history:</i>	<p>Background: Stress can happen to anyone including students, stress to students can be caused by the inability to carry out their obligations as students or because of other problems, the high complexity of the problems faced, such as in academic life, academic factors that can cause stress for students, namely changes in learning styles, assignments -Lecture assignments, target achievement grades, academic achievement, and the need to self-regulate and develop better thinking skills Objectives: This study aims to determine the Stress Level of Students of the S1 Nursing Study Program STIKes Muhammadiyah Ciamis. Methods: The method used in this study is a descriptive design. The population in this study were 359 students of STIKes Muhammadiyah Ciamis. Sampling was done by using purposive sampling. The number of samples in this study were 78 people. Results: The results of this study indicate that the students of STIKes Muhammadiyah Ciamis experienced normal stress as many as 44 people. Conclusion: The stress level of STIKes Muhammadiyah Ciamis students is in the normal category.</p>
<i>Keywords:</i> <i>Stress, Online Learning</i>	<p>TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS PADA SAAT PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19</p> <p>Latar belakang : Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa, stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain, tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi, seperti dalam kehidupan akademik, faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar, tugas-tugas</p>

Stres, pembelajaran daring	perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik. Tujuan : Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis. Metode : Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rancangan <i>deskriptif</i> . Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis sebanyak 359 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan <i>sampling purposive</i> . Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 78 orang. Hasil penelitian : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis mengalami stres normal sebanyak 44 orang. Kesimpulan : Tingkat stres mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis berada di kategori normal.
----------------------------	---

PENDAHULUAN

Menurut Pawicara & Conilie, n.d. pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Melalui *video conference* mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran dengan tatap muka dan berkomunikasi. Selain itu mahasiswa juga bisa mendapatkan materi dari dosen dengan mengunduh dalam suatu aplikasi tertentu dan mengirimkan tugas yang diberikan melalui internet. Adanya sistem pembelajaran daring, maka terdapat metode pembelajaran yang bisa dilakukan dengan *vidio tutorial, vidio conferensi, live chat, vidio call, tugas online* , kuis atau ujian *online*. Contoh media yang digunakan dapat berupa *google class room, ruang guru, TVRI, zoom, elearning, whatsapp grup, zenius, quipper, cakap, kipin school* dan lainnya. Sehingga perlunya dukungan

perangkat dalam pelaksanaan pembelajaran *online* seperti telepon pintar, laptop, tablet dan komputer (Mangiring & Simarmata, 2020).

Dalam proses pelaksanaannya, perkuliahan daring menimbulkan beberapa masalah. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis daring membuat mereka kurang paham akan materi-materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan daring ini. (Hanifah et al., 2020).

Stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual.

Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik (Muslim, 2020).

Stres menurut Yosep & Sutini (2016) Menjelaskan bahwa stres merupakan tanggapan non spesifik terhadap setiap tuntutan yang diberikan pada suatu organisme, orang yang mengalami stress akan menunjukkan penurunan konsentrasi, kemunduran memori, ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain. dalam menghadapi stres individu lebih sensitive dan cepat marah mereka juga sulit untuk rileks dan merasa tidak berdaya.

Gamayanti & Syafei (2018) yang mengatakan bahwa stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan.

Menurut Lovibon dalam (Oseatiarla *et al*, 2012) untuk menilai dan mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stress bisa menggunakan DASS 42. DASS merupakan skala subjektif dibentuk untuk mengukur

status emosional negatif dari depresi cemas dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah diterima secara internasional. DASS 42 bertujuan untuk mengenal status emosional individu yang biasanya digambarkan sebagai stres. Secara umum terdapat beberapa tingkatan stress diantaranya adalah: stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, stres berat sekali.

Melalui studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Ciamis, terdapat berbagai respon mahasiswa mengenai pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, ada yang merespon baik ada juga yang merespon kurang baik dari hasil *survey* awal terdapat 7 mahasiswa yang mengeluhkan tidak memiliki semangat dalam pembelajaran karena tugas yang diberikan pada saat pembelajaran daring lebih banyak daripada sebelum pembelajaran daring. Bahkan ada yang memberikan tugas dengan *deadline* yang singkat. Hal itu menyebabkan mahasiswa merasa gelisah, pembelajaran daring juga membuat mahasiswa tidak fokus saat mengikuti perkuliahan dan sulit untuk memahami materi yang diberikan oleh dosen. Sedangkan 3 dari mereka menyatakan pembelajaran daring membuat mereka lebih banyak waktu luang dan mereka dapat melakukan kegiatan lain

dirumah yang tidak dapat dilakukan pada saat belajar dikampus seperti biasanya.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Rancangan *deskriptif*. Rancangan penelitian *deskriptif* merupakan metode untuk menggambarkan hasil penelitian dengan mendeskripsikan karakteristik dari objek yang diteliti (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis sebanyak 359 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *sampling purposive*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 78 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu kuesioner yang disebarakan melalui *smartphone* dalam bentuk *googleform*.

Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis pada saat pembelajaran daring di masa pandemi *covid-19* maka penulis melakukan analisis data yang disajikan dalam bentuk frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	F	%
Normal	44	56,4
Ringan	20	25,6
Sedang	10	12,8
Berat	4	5,1

Sangat Berat	0	0
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 78 orang responden, sebanyak 44 orang memiliki tingkat stres normal (56,4%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis pada saat pembelajaran daring di masa pandemi *COVID-19* dan didapatkan hasil kebanyakan responden mengalami stres normal. Hal ini dikarenakan pada saat pembelajaran daring mahasiswa bisa lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga sehingga tidak terjadi stres akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Argaheni, 2020) juga menjelaskan bahwa pembelajaran daring lebih mengefisiensikan waktu dan biaya pembelajaran, dan belajar dapat di akses kapan saja bahkan dimana saja.

Menurut Thapar (2012) mengatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres psikologis seseorang. Faktor usia berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan atau kematangan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, sehingga bertambahnya usia seseorang diharapkan mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab. Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Penelitian yang dilakukan

oleh Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 22 tahun (remaja akhir) lebih dominan mengalami stres. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia <21 tahun lebih dominan mengalami semua tingkat stres, hal ini dikarenakan kebanyakan mahasiswa yang menjadi bagian dari penelitian berusia <21 tahun.

Secara teoritis stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya stres dapat terjadi jika stresor yang datang melebihi kapasitas ketahanan yang kita miliki, sehingga kita tidak dapat menghadapi stresor tersebut. Dalam penelitian ini terdapat 4 mahasiswa yang mengalami stres berat pada saat dilakukannya pembelajaran daring. Menurut asumsi peneliti stres berat dapat terjadi karena keterbatasan dalam mengakses internet, sulitnya mencari jaringan pada saat proses pembelajaran daring, dan sarana-prasarana yang kurang memadai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aji Dalam Mangiring & Simarmata (2020) menambahkan kendala yang dihadapi dengan melakukan metode daring adalah (a) Keterbatasan penguasaan teknologi informasi; (b) Sarana dan prasarana yang kurang memadai; (c) Akses internet yang terbatas; (d) Kurang siapnya penyediaan anggaran

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap dkk pada jurnal “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19” menunjukkan berdasarkan analisis data, diperoleh hasil bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel berjumlah 300 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan rumus deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala berjenis Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Harahap dkk, 2020).

Sistem pembelajaran *online* yang sudah diterapkan kurang lebih selama 1 tahun di Indonesia tentunya membawa dampak yang beragam, mulai dari kejenuhan dalam proses pembelajaran online, bahkan sampai pada tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan pada mahasiswa. Hasil penelitian Agus dkk, menyebutkan mahasiswa menjadi terbebani dengan adanya sistem pembelajaran online dikarenakan beratnya tugas yang diberikan oleh masing-masing dosen berdampak pada tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dengan persentase sebesar 72% (Watnaya, 2020).

Stres akademik berkaitan dengan kegagalan dalam akademik. 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 mahasiswa 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 (KaiWen, 2010).

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

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

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).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis pada saat pembelajaran daring di masa pandemi dari 78 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat stres yang dialami mahasiswa yaitu dalam kategori normal sebanyak 44 orang atau 56,4%. Sedangkan sebanyak 20 orang atau 25,6% mengalami stres ringan, 10 orang atau 12,8% mengalami stres sedang dan hanya 4 orang atau 5,1% mengalami stres berat.

Saran

1. Bagi STIKes Muhammadiyah Ciamis

Diharapkan kampus STIKes Muhammadiyah Ciamis khususnya Program Studi S1 Keperawatan dapat melakukan evaluasi akademik secara mengenai sistem pembelajaran daring agar tidak terdapat mahasiswa yang mengalami stresor. Diharapkan kampus dapat menemukan solusi terbaik dalam menciptakan sistem pembelajaran yang afektif dan efisien dengan mempertimbangkan protokol kesehatan dimasa pandemi *covid-19*.

2. Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai data atau bahan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor apa saja yang bisa menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa.

3. Bagi responden

Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan emosi agar tetap stabil sehingga tidak terjadi peningkatan stres, dan bagi mahasiswa yang mengalami stres berat diharapkan dapat lebih mengontrol diri agar tingkat stres dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistemik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). Self

Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi, 5(1984), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

Hanifah, N., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Andalas, U., Lutfia, H., Psikologi, P. S., ... Andalas, U. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas yang ada di Indonesia untuk melakukan perkuliahan jarak jauh (daring) secara online . belajar mengajar berbasis internet yang dilakukan oleh mahasiswa , 15(1), 29–43.

Mangiring, H., & Simarmata, P. (2020). Tantangan Penerapan Sistem Belajar Online Bagi Mahasiswa Ditengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis (EK&BI)*, 3(1), 277. <https://doi.org/10.37600/ekbi.v3i1.130>

Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193, 23(2), 192–201.

Oseatiarla Arian.K, Taty. H, Nur Oktavia, H. (2012). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional, 1–14.

Pawicara, R., & Conilie, M. (n.d.). ANALISIS PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA TADRIS BIOLOGI, (1).

Sugiyono. (2010). Metode penelitian Kuantitatif kualitatif. Bandung: CV Alfa Beta.

Yosep, H. I., & Sutini, T. (2016). *BUKU AJAR KEPERAWAT JIWA*.