

**TINGKAT STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN DARING
SEBAGAI DAMPAK PANDEMI COVID-19 BAGI MAHASISWA DI STIKES
DIRGAHAYU SAMARINDA**

Vinsensia Tetty¹, Norsanah²
Stikes Dirgahayu Samarinda¹, Stikes Dirgahayu Samarinda²
(Jl. Pasundan No. 21, telp 0541-748335)
e-mail: tetty.vinsen@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan metode pembelajaran secara daring dalam kondisi pandemic COVID-19 menyebabkan peserta didik perlu beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaksiapan peserta didik dalam belajar. **Tujuan:** Mengetahui tingkat stres akademik dalam pembelajaran daring sebagai dampak pandemi COVID-19 bagi mahasiswa di STIKES Dirgahayu Samarinda. **Metode:** desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* yang dilakukan secara *online*. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *total sampling*. Jumlah responden 132 mahasiswa. Pengumpulan data diperoleh menggunakan kuesioner yang dibuat dalam *Googleform*. Analisis data menggunakan analisis univariat. **Hasil:** Sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tingkat sedang yaitu 71,9 %, stres pada kategori tingkat tinggi 24,3 % dan stres pada kategori tingkat rendah sebesar 3,8 %.

Kata kunci: tingkat stres, Covid-19, pembelajaran daring, STIKES Dirgahayu Samarinda.

ABSTRACT

Background: Changes in online learning methods during the COVID-19 pandemic have caused students to need to adapt to new learning methods. This change can lead to unpreparedness of students in learning. **Objective:** To determine the level of academic stress in online learning as a result of the COVID-19 pandemic for students at STIKES Dirgahayu Samarinda. **Methods:** quantitative descriptive research design using a survey method conducted online. Sampling using total sampling technique. The number of respondents is 132 students. Data collection was obtained using a questionnaire created in *Googleform*. Data analysis used univariate analysis. **Results:** Most of the students experienced academic stress in the medium level category, namely 71.9%, stress in the high level category 24.3% and stress in the low level category at 3.8%.

Key Words: stress level, Covid-19, online class, STIKES Dirgahayu Samarinda.

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* (*Corona Virus Disease 2019*) telah melanda berbagai negara termasuk Indonesia. *Covid-19* ini awalnya muncul di Wuhan, China pada sekitaran Desember 2019, kemudian menyebar ke berbagai negara hanya dalam waktu beberapa bulan. Setahun yang lalu tepatnya pada Maret 2020, Indonesia mengumumkan adanya kasus pertama *Covid-19* dan sejak saat itu penyebaran *Covid-19* terjadi. Hal inilah yang kemudian mendorong beberapa negara memberlakukan kebijakan *lockdown* dimana seluruh aktifitas yang ada dihentikan sementara waktu dengan *stay at home* (tetap berada di rumah) bagi

seluruh masyarakat untuk mencegah penyebaran *Covid-19*. Di Indonesia sendiri telah diberlakukan kebijakan dalam bentuk Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai upaya mengurangi penyebaran virus ini (Harahap *et al.*, 2020).

Pemberlakuan *lockdown* dipercaya oleh 76,5% responden merupakan solusi sementara sebagai upaya untuk mencegah penyebaran infeksi *Covid-19*, namun ternyata disisi lain bisa menimbulkan masalah baru seperti masalah psikologis (67,5%), masalah sosial (53,5%), masalah ekonomi (48,5%), dan juga masalah akademik (57,5%) apabila *lockdown*

Covid-19 masih berlanjut. *Lockdown* dipercaya dapat berpengaruh pada kinerja akademik siswa (Bhat, 2020).

Pandemi Covid-19 telah membuat sistem pembelajaran di semua kampus terpaksa berubah secara drastis dari pertemuan tatap muka menjadi sistem pembelajaran secara daring. Banyak kampus yang belum memiliki infrastruktur pembelajaran daring namun diwajibkan melakukan perkuliahan secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik dalam pembelajaran Daring sebagai dampak pandemi Covid-19 bagi mahasiswa di STIKES Dirgahayu Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan kuesioner yang dilakukan secara online.

STIKES Dirgahayu Samarinda mendukung kebijakan belajar dari rumah dengan memberlakukan pembelajaran daring menggunakan aplikasi Zoom untuk tatap muka, *WhatsApp* dan *googleclassroom* untuk memberikan materi kuliah serta penugasan untuk media belajar daring. Metode ini diterapkan untuk semua mata kuliah teori dan beberapa mata kuliah praktikum yang dengan pertimbangan tertentu dapat dilaksanakan secara daring.

Berdasarkan penelitian Affani (2021) terhadap 208 mahasiswa diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu sebesar 77,32% mengalami stres akademik pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa mahasiswa menilai adanya tuntutan akademik yang cukup tinggi terhadap dirinya dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19*. Begitupun dengan ketiga aspek pembentuk stres akademik dalam penelitian ini juga berada pada kategori sedang.

Dalam penelitian Raj dan Fatima (2020), lebih dari 50% siswa mengalami stres dan kesehatan mental mereka sedang dalam kondisi tidak baik. Mereka terdampak oleh *lockdown* dan pembelajaran disana terganggu. Mahasiswa juga mengalami stres karena

pembelajaran dan merasa tidak nyaman dengan kelas daring. Memulai kelas daring dengan sedikit persiapan juga bisa menimbulkan masalah bagi siswa di dalam proses studinya.

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital. Banyak sekolah yang menerapkan metode pemberian tugas secara daring. Penugasan itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama *WhatsApp grup*. Dalam kondisi darurat karena adanya virus corona seperti sekarang, bentuk penugasan yang dipandang efektif dalam pembelajaran jarak jauh. Konsekuensinya, pengenalan konsep mengenai suatu pelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran tatap muka tidak bisa berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran tatap muka akan ada penyampaian konsep pembelajaran dan tujuannya terlebih dahulu. Kemudian pembelajaran berlanjut sampai pemahaman dan pengembangannya. Tahapan-tahapan tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang (Charismiadj, dalam Jannah dan Santoso, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Sedangkan penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan data berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2002). Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1, 2 dan 3 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu. Pengumpulan data dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner tingkat stress melalui *googleform*. Data yang sudah lengkap diolah menggunakan analisis univariat.

HASIL

Tabel 4.1 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (n=132)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	5	3,8
Sedang	95	71,9
Tinggi	32	24,3
Jumlah	132	100

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil bahwa dari 132 responden mengalami stres akademik kategori rendah, 3,8 % ,mengalami stres pada kategori sedang sebesar 79,1 % dan 24,3 % responden mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Dengan demikian disimpulkan sebagian besar responden mengalami stres akademik pada tingkat sedang .

Tabel 4.2 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Stres Akademik (n=132)

Aspek-Aspek Yang dinilai	Kategori Tingkat Stres					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Ekspektasi Akademik	-	-	90	90,1	13	9,9
Tuntutan perkuliahan & Ujian	19	14,4	101	76,5	12	9,1
Persepsi Diri Akademik	6	4,5	111	84,1	15	11,4

Berdasarkan tabel 4.2 disimpulkan bahwa 90,1 % responden mengalami stres akademik pada

kategori sedang pada aspek ekspektasi akademik, 76,5 % responden mengalami stres akademik tingkat sedang pada aspek Tuntutan perkuliahan & Ujian, 84,1 % responden mengalami stres akademik tingkat sedang pada aspek Persepsi Diri Akademik.

PEMBAHASAN

Stres akademik sering dialami mahasiswa karena banyaknya tuntutan akademik yang terkadang melebihi kemampuan pada diri individu tersebut. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang banyak dialami oleh peserta didik, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun di perguruan tinggi. Hal tersebut bisa dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya tugas-tugas, ujian, dan lain sebagainya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring sebagai dampak pandemi Covid-19. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa 90,1 % responden mengalami stres akademik pada kategori sedang pada aspek ekspektasi akademik, 76,5 % responden mengalami stres akademik tingkat sedang pada aspek Tuntutan perkuliahan & Ujian, 84,1 % responden mengalami stres akademik tingkat sedang pada aspek Persepsi Diri Akademik.

Sebagian besar responden yang mengalami stres kategori sedang menunjukkan bahwa mereka menjawab waktu menyelesaikan tugas dirasakan kurang, tugas yang diberikan terlalu banyak sehingga tidak punya waktu yang cukup untuk istirahat setelah menyelesaikan tugas, adanya tuntutan akademik yang terlalu banyak, soal ujian yang sulit dijawab serta adanya rasa takut tidak dapat menyelesaikan kuliah selama perkuliahan secara daring.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Affani (2021) yang menyatakan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres kategori tingkat sedang yaitu sebesar 77,32 %. Stresor yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring dapat disebabkan oleh banyak faktor antara lain: koneksi internet yang kurang baik atau terganggu, media pembelajaran (tidak memiliki laptop atau PC), waktu penyelesaian tugas yang dirasakan kurang, walaupun sebenarnya proses pembelajaran jarak jauh atau secara daring dapat memudahkan proses pembelajaran terutama bagi mahasiswa yang terbiasa dengan tugas mandiri. Namun bagi sebagian mahasiswa yang lambat merespon tugas dan tidak terbiasa dengan tugas mandiri membutuhkan waktu untuk beradaptasi dan waktu tersebutlah yang menjadi salah satu faktor yang membuat stres.

Penelitian yang dilakukan Livana *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa Indonesia selama pandemi *Covid-19* adalah tugas pembelajaran (70,29%). Hal ini sesuai dengan *stressor* akademik yang dijelaskan oleh Tarwiyah *et al.*, (2020), salah satunya *stressor* pada tugas meliputi kuantitas tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu pengerjaan tugas, mempersentasikan hasil tugas dan koordinasi antar anggota kelompok.

Proses belajar mengajar secara daring memiliki berbagai dampak pada kemampuan mahasiswa yang membuat kemampuan mereka lebih meningkat atau menurun, mahasiswa yang lebih menyukai metode belajar secara mandiri akan merasa lebih nyaman dan lebih mudah memahami dengan sistem belajar daring, namun mahasiswa yang lebih menyukai sistem belajar dengan berkumpul bersama orang banyak dalam satu ruangan akan

merasa kesulitan dalam proses belajar menggunakan sistem daring, dan mahasiswa yang terbiasa memahami penjelasan materi secara langsung/*offline* akan merasa kesusahan dalam memahami suatu penjelasan (Harahap, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 132 responden, terdapat sebagian besar mengalami stres pada kategori sedang yaitu sebesar 79,1 %, mengalami stres akademik kategori rendah, 3,8 % dan 24,3 % responden mengalami stres akademik pada kategori tinggi.

SARAN

Sebagai mahasiswa tentunya tidak terlepas dari tuntutan akademik apalagi selama pembelajaran daring saat ini yang tentunya dituntut untuk beradaptasi, maka dari itu perlunya memiliki manajemen stres maupun *coping stress* untuk meminimalisir tingkat stres yang berkaitan dengan akademik. Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan atau mengkaji lebih dalam penelitian ini atau bahkan dikembangkan dengan variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Affany. (2021). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Diperoleh pada tanggal 10 April 2022 dari <https://eprints.umm.ac.id/75210/1/SKRIPSI.pdf>
- Adrian *et al.* (2021). *Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi*. Diperoleh pada tanggal 11 April

- 2022 dari
<https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/viewFile/276/149>
- Bhat. (2020). Collateral effect of COVID-19 on public health in low-resource countries. Sage Journal. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0049475520941276>
- Lubis *et al.* (2021). *Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
<http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/download/5454/pdf>
- Harahap *et al.* (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
<http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/4804/0>
- Hikmat *et al.* (2020). *Efektifitas Pembelajaran Daring selama Masa Pandemi Covid-19, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
<http://digilib.uinsgd.ac.id/30625/1/FISIP%20Kelompok%207.pdf>
- Jannah & Santoso (2021). *Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19*. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
<https://journal.ar-raniry.ac.id/index.php/jrpm/article/view/638/503>
- Livana *et al.* (2020). *“Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19*. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
<https://journal.ppniyateng.org/index.php/jikj/article/view/590>
- Raj & Fatima. (2020). *Stress in Students after Lockdown Due to COVID-19 Threat and the Effects of Attending Online Classes*. Diperoleh pada tanggal 11 April 2022 dari
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3584220
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Tarwiyah *et al.* (2020). *Metode Podomoro untuk Mengatasi Attention Residue pada Masa Pembelajaran Daring*
<https://ijcoreit.org/index.php/coreit/article/view/270>