

Hubungan Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura

Dea Anggraini¹, Herman¹ Argitya Righo¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

Artikel Penelitian

ABSTRAK

Kata Kunci:

Pandemi Covid-19; Pembelajaran Daring; Tingkat Stress

Riwayat Artikel:

Dikirim: 18 Mei 2024

Diterima: 31 Juli 2024

Terbit: 31 Juli 2024

Korespondensi Penulis:

deaanggraini100517@gmail.com



Latar Belakang: Pembelajaran jarak jauh meninggalkan catatan serius seperti masalah psikologis mahasiswa yang menunjukkan tingkat kecemasan, stres dan depresi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada masa normal. Terdapat hal yang menjadi masalah bagi mahasiswa dalam implementasi pembelajaran secara daring seperti pemahaman penggunaan teknologi yang masih minim, jaringan yang tidak stabil, besarnya biaya yang dikeluarkan untuk proses pembelajaran, dan stress yang dialami mahasiswa.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19 terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura.

Metode: Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan populasi 153 responden.

Hasil: Penelitian menunjukkan semester 2 memiliki tingkat stress sedang sebanyak 35 dari 62 (40,5%) mahasiswa. Responden yang berumur 19 tahun memiliki tingkat stress sedang sebanyak 30 dari 58 (37,9%). Angkatan 2021 memiliki tingkat stress berat sebanyak 35 dari 64 (41,8%). Mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat stress sedang lebih tinggi dari pada laki-laki sebanyak 78 dari 127 (83,0%) mahasiswa perempuan. Hasil didapatkan bahwa nilai signifikan untuk hubungan antara kedua variabel adalah 0.044 yang artinya p.

Simpulan: Ada hubungan sangat kuat pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 terhadap tingkat stress mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.

Abstract

Background: Distance learning leaves serious records such as psychological problems for students who show a much higher level of anxiety, stress, and depression compared to students in normal times. Some things are a problem for students in implementing online learning such as understanding the use of technology that is still minimal, unstable networks, the amount of money spent on the learning process, and the stress experienced by students.

Objective: To find out the relationship between distance learning during the Covid-19 pandemic on the stress level of Tanjungpura University nursing students.

Method: Using a quantitative method with a cross-sectional research design. The sampling technique used purposive sampling with a population of 153 respondents.

Results: Research shows that semester 2 has a moderate stress level of 35 out of 62 (40.5%) students. Respondents aged 19 years had a moderate stress level of 30 out of 58 (37.9%). Class of 2021 has a high-stress level of 35 out of 64 (41.8%). Female students have a moderately high-stress level higher than male students, 78 out of 127 (83.0%) female students. The results show that the significant value for the relationship between the two variables is 0.044, which means p.

Conclusion: *There is a very strong relationship between online learning during the Covid-19 pandemic on the stress level of Tanjungpura University Nursing students.*

KEYWORDS: *Covid-19 Pandemic, Online Learning, Stress Level*

1. LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 yang masih berlangsung menjadi isu global yang masih berlangsung hingga saat ini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengklasifikasikan Covid-19 sebagai pandemi di seluruh dunia. Penularan penyakit terjadi melalui droplet pernapasan yang dikeluarkan oleh individu yang terinfeksi ketika mereka bersin atau batuk (WHO, 2020). Hingga 1 Januari 2021, Indonesia telah mendokumentasikan lebih dari 751 ribu kasus Covid-19 yang dikonfirmasi (Kementerian Kesehatan, 2021). Informasi ini menyoroti tingkat keparahan isu global yang ditimbulkan oleh Covid-19, yang mencakup Indonesia sebagai salah satu negara yang terkena dampak. Wabah pandemi Covid-19 telah berdampak pada Indonesia, seperti yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2021.

Pandemi Covid-19 telah secara signifikan mempengaruhi semua aspek eksistensi manusia, termasuk bidang pendidikan. Sebagai respon, pemerintah Indonesia menerapkan langkah-langkah seperti lockdown serta pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Tindakan ini bertujuan untuk mencegah penyebaran virus corona yang meningkat pesat dengan mencegah pertemuan, menghindari pertemuan massal, dan menjaga jarak minimal 2 meter antar individu. Penerapan langkah-langkah pembatasan sosial memiliki efek luas, terutama di ranah sekolah dan pendidikan tinggi, di mana kegiatan telah dihentikan sementara sesuai dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan. Langkah-langkah ini telah berdampak pada berbagai aspek pada sektor pendidikan.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, melalui Peraturan No. 3 Tahun 2020, memperkenalkan langkah-langkah pencegahan penyebaran COVID-19, khususnya mengenai penyelenggaraan pembelajaran jarak jauh, disesuaikan dengan keadaan spesifik masing-masing perguruan tinggi. Dalam pendekatan ini, pembelajaran daring dimanfaatkan, memanfaatkan teknologi berbasis internet, untuk kegiatan belajar mengajar di lingkungan perguruan tinggi (Fitriyani et al., 2020). Pembelajaran jarak jauh telah muncul sebagai solusi yang cocok selama pandemi COVID-19. Namun, hal itu juga membawa tantangan yang signifikan, terutama mengenai kesejahteraan psikologis siswa. Studi menunjukkan bahwa siswa selama periode ini telah menunjukkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan keadaan normal.

Penerapan metode pembelajaran daring selama pandemi telah menyebabkan meningkatnya kecemasan di kalangan mahasiswa, yang dapat dikaitkan dengan berbagai faktor. Salah satu faktor signifikan adalah volume tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring, seperti yang disoroti oleh Chaterine (2020). Tugas-tugas ini sering dianggap memberatkan, diperparah dengan tenggat waktu yang ketat yang membuat mahasiswa merasa bingung dan kewalahan dalam memenuhi persyaratan akademik mereka (Raharjo & Sari, 2020). Liviana, Mubin, dan Basthomi (2020) melakukan penelitian yang menyoroti lebih lanjut penyebab kecemasan di kalangan mahasiswa selama pandemi. Menurut penelitian mereka, mahasiswa mengalami kecemasan karena berbagai faktor. Ini termasuk perasaan bosan, ketidakmampuan untuk bertemu orang yang dicintai, monoton dalam pembelajaran online, ketidakmampuan untuk terlibat dalam pengalaman belajar praktis, kuota internet terbatas, dan ketidakmampuan untuk menjalankan hobi yang sebelumnya dinikmati. Faktor-faktor ini berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa selama masa yang menantang ini.

Pergeseran metode pembelajaran, seperti transisi ke pembelajaran daring, telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang dapat memicu perubahan psikologis pada mahasiswa, khususnya kecemasan. Kecemasan berkepanjangan dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berpotensi berkontribusi pada masalah psikologis sebagai contoh yakni depresi (Hasanah et al., 2020). Penelitian Sanjaya (2020) mengeksplorasi efek psikologis yang merugikan dari pandemi pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Soejejipranata Semarang dan Universitas Inuka Soejejiprinata. Temuan ini mengungkapkan umpan balik positif dan negatif mengenai pembelajaran online. Sekitar 20% peserta menyatakan pandangan positif, menyoroti fleksibilitas pembelajaran online, partisipasi aktif mahasiswa dalam mengajukan pertanyaan, dan penghapusan biaya transportasi. Di sisi lain, sekitar 80% peserta memberikan umpan balik negatif, hal ini terjadi karena peningkatan penugasan online dibandingkan dengan kuliah yang dilakukan secara tatap muka, kesulitan dalam memahami materi belajar, prosedur yang kompleks, kurangnya keakraban dengan platform online, dan berbagai masalah teknis. Temuan ini menekankan pada dampak luas pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa di seluruh perguruan tinggi (Zulela dan Primasari, 2021).

Berdasarkan survei penelitian dan konsultasi yang dilakukan tentang dampak pembelajaran jarak jauh terhadap mahasiswa di Indonesia selama pandemi COVID-19, telah ditemukan bahwa 92% mahasiswa menghadapi berbagai kendala. Ini termasuk kurangnya keakraban dengan budaya pembelajaran jarak jauh, kesulitan dalam memahami seluruh materi belajar, kurangnya fokus selama pembelajaran online, dan masalah yang berkaitan dengan akses internet. Sebaliknya, 8% mahasiswa melaporkan mengalami hambatan yang lebih sedikit, sementara tidak ada responden yang menyatakan bahwa mereka tidak mengalami masalah dengan pembelajaran online (Saiful Mujani Research and Consulting, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dian Cahyawati dan Muji Gunarto (2020) mengenai faktor-faktor yang menghambat pembelajaran daring, ditemukan bahwa 97% partisipan memberikan pernyataan apabila mereka merasa tidak cukup menerima materi pembelajaran hanya dalam format teks atau file PDF. Sebaliknya, 3% responden merasa bahwa materi berbasis teks saja sudah memadai untuk kebutuhan belajar mereka. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa umumnya tidak menyukai materi pembelajaran dalam bentuk teks dan sebaliknya sangat menginginkan kehadiran dan penjelasan dari dosennya dalam materi pembelajaran yang disediakan.

Penelitian Moh Muslim (2020) telah mengidentifikasi faktor-faktor tertentu yang berperan sebagai hambatan selama pembelajaran online, yang menyebabkan frustrasi mahasiswa dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Sifat sistem pembelajaran online yang tidak jelas telah dikaitkan dengan depresi dan stres di antara banyak siswa (Lindasari et al., 2021). Gejala depresi dapat mendorong individu untuk terlibat dalam tindakan yang berada di luar kendali mereka, termasuk upaya bunuh diri yang tidak disengaja. Individu dalam keadaan seperti itu cenderung mengalihkan fokus stres dan menggunakan berbagai perilaku kognitif, seperti meditasi, teknik relaksasi, atau strategi positif lainnya, untuk mendapatkan kembali kendali atas emosi mereka. Selain strategi koping positif, penting untuk mengakui bahwa individu juga dapat menggunakan perilaku negatif seperti penghindaran, menyalahkan diri sendiri, atau penarikan diri sebagai sarana untuk mengatasi stres. Di sisi lain, *problem-focused coping* adalah strategi di mana individu menghadapi dan secara aktif mengatasi stres yang mereka hadapi. Pendekatan ini melibatkan menghasilkan solusi dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengelola dan mengatasi stres (Lazarus dan Folkman, 1984 seperti dikutip dalam APA, 2019). Sangat penting untuk mengenali berbagai mekanisme koping individu dapat menggunakan dan mendorong penerapan strategi yang sehat dan konstruktif untuk secara efektif menangani stres.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 orang mahasiswa Universitas Tanjungpura di Fakultas Kedokteran studi tersebut mengungkapkan bahwa semua peserta mengalami stres selama pembelajaran daring, yang diterapkan di tengah pandemi Covid-19. Secara khusus, 10 mahasiswa menyatakan ketidakpuasan dengan tingkat penjelasan materi yang diberikan dosen, menyatakan bahwa pemahaman mereka tidak cukup dikarenakan ada beberapa hambatan yang datang kepada mahasiswa selama pembelajaran seperti gangguan orang rumah yang kadang memanggil anaknya selama proses pembelajaran sehingga mengganggu proses pembelajaran, merasa bosan dan cenderung malas.

Selain itu kendala yang didapatkan selama pembelajaran daring mahasiswa mengeluh kouta internet yang sangat mahal dan sinyal internet yang buruk, selama lab mahasiswa juga mengeluh kurang paham dengan skill yang mereka pelajari dan menjadi takut saat turun praktik tidak bisa melakukan skill yang sudah dipelajari. Mahasiswa juga tertetekan dengan tugas yang banyak dan deadline pengumpulan tugas yang dekat. Mahasiswa juga merasa khawatir selama proses daring dikarenakan takut hasil belajar tidak dapat diterapkan dilapangan dan takut nilai Ip turun. Kemudian selama proses pembelajaran daring mahasiswa juga merasa bahwa daring membawa pengaruh yang positif terhadap hasil nilai IP yang meningkat. Hal tersebut memicu atau memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian ini yang berkaitan dengan Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Selama Fase Pembelajaran Online Bagi Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.

Baris pertama paragraf pertama pada semua subbab tidak perlu dibuat indentasi (indentasi baris pertama hanya dilakukan pada paragraf kedua dan seterusnya). Subbab ini diketik dengan format: ukuran huruf 12, spasi 1.5, *align justified*. Masing-masing paragraf terdiri atas minimal dua kalimat. Sitasi diketik menggunakan gaya penulisan Vancouver dan diberi nomor sesuai urutan kemunculannya dalam artikel (dalam artikel, nomor sitasi dicantumkan dalam bentuk *superscript* pada akhir kalimat setelah tanda baca penutup kalimat (lihat contoh di samping)).^{1,2}

Indentasi baris pertama untuk paragraf kedua dan seterusnya dibuat pada jarak 0,75 cm dari tepi kiri teks. Untuk artikel berjenis **hasil penelitian**, subbab ini hendaknya memiliki panjang sekitar 20% dari keseluruhan artikel dan berisi pemaparan singkat mengenai keaslian penelitian (nilai-nilai baru apa saja yang akan disajikan oleh penelitian ini jika dibandingkan dengan teori ataupun studi-studi terdahulu), rumusan masalah dan penjelasan tentang signifikansi penelitian, serta tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian. Untuk artikel berjenis **kajian pustaka**, subbab ini hendaknya memiliki panjang sekitar 15% dari keseluruhan artikel dan berisi rumusan masalah dan penjelasan tentang signifikansi kajian pustaka, serta tujuan yang ingin dicapai sebagai upaya pemecahan masalah.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian cross sectional. Populasi sasaran terdiri dari seluruh mahasiswa keperawatan angkatan 2019-2021 di Universitas Tanjungpura yang berjumlah 248 orang. Purposive sampling digunakan, memilih mahasiswa aktif dari program studi Universitas Tanjungpura yang memenuhi kriteria yang ditentukan. Penelitian ini menggunakan berbagai instrumen untuk pengumpulan data, digunakan dua kuesioner yaitu terdiri dari kuesioner pembelajaran daring dan kuesioner Kuisisioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stress. Kuesioner dalam penelitian ini harus diisi sebagai data responden yang memuat data antara lain, umur, jenis kelamin, semester, angkatan. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi square dengan bantuan software uji statistic.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik responden

Karakteristik	Pembelajaran Daring				Tingkat Stres			Tot %
	KurangBaik	Cukup	Baik	SangatBaik	Ringan	Sedang	Berat	
Semester								
Semester 2	51	6	3	1	0	35	2	62 40.5
Semester 4	35	12	2	2	2	39	1	51 33.3
Semester 6	26	10	3	1	0	36	4	40 26.1
Umur								
18 Tahun	17	1	2	0	0	8	1	20 13.1
19 Tahun	44	10	1	3	0	30	2	58 37.9
20 Tahun	33	11	3	1	1	38	5	48 31.4
21 Tahun	13	5	2	1	1	17	3	21 13.7
22 Tahun	4	2	0	0	0	4	2	6 3.9
Angkatan								
2019	27	10	3	1	0	36	5	41 26.8
2020	31	12	2	3	2	32	1	48 31.4
2021	53	7	3	1	0	29	3	64 41.8
Jenis Kelamin								
Laki-laki	23	2	0	1	1	19	26	17.0
Perempuan	88	27	8	4	1	78	4127	83.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data karakteristik Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura dengan 153 responden yaitu semester 2, 4, dan 6 yang mengikuti perkuliahan daring selama perkuliahan adalah semester 2 sebanyak 62 responden dengan kategori kurang baik sebanyak 51 mahasiswa, mahasiswa semester 4 sebanyak 51 responden yang mengikuti pembelajaran daring selama perkuliahan kurang baik sebanyak 35 mahasiswa, mahasiswa semester 6 sebanyak 40 responden yang mengikuti pembelajaran daring selama kurang baik sebanyak 26 mahasiswa. Diketahui bahwa semester yang memiliki tingkat stres sedang selama pembelajaran daring adalah semester 2 dengan tingkat stres sedang sebanyak 35 mahasiswa, semester 4 dengan tingkat stress sedang sebanyak 39 mahasiswa, semester 6 dengan stres sedang sebanyak 36 mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden umur 18 tahun sampai 22 tahun yang mengikuti selama proses pembelajaran daring mahasiswa lebih dominan mengalami kurang baik selama proses pembelajaran daring. Mahasiswa umur 18 tahun sebanyak 20 responden selama mengikuti proses pembelajaran daring kurang baik 17 mahasiswa, mahasiswa umur 19 tahun sebanyak 58 respondeng selama mengikuti proses pembelajaran daring kurang baik 44 mahasiswa, mahasiswa umur 20 tahun sebanyak 38 responden selama mengikuti proses pembelajaran daring kurang baik 33 mahasiswa, mahasiswa umur 21 tahun sebanyak 17 responden selama mengikuti proses pembelajaran daring kurang baik 13 mahasiswa, dan mahasiswa umur 22 tahun sebanyak 6 responden selama mengikuti proses pembelajaran daring kurang baik 4 mahasiswa. Diketahui bahwa umur yang memiliki tingkat stres selama pembelajaran daring adalah umur 18 tahun dengan tingkat stres berat sebanyak 12 mahasiswa, umur 19 tahun dengan tingkat stress sedang sebanyak 30 mahasiswa, umur 20 tahun dengan tingkat stres sedang sebanyak 38 mahasiswa, umur 21 tahun dengan tingkat stres sedang sebanyak 17 mahasiswa, dan umur 22 tahun dengan tingkat stres seedang sebanyak 4 mahasiswa.

Angkatan 2019 sampai angkatan 2021 yang mengikuti selama proses pembelajaran daring lebih dominan mengalami kurang baik. Angkatan 2019 sebanyak 41 responden selama mengikuti pembelajaran daring kurang baik 27 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 48 responden selama mengikuti pembelajaran daring kurang baik 31 mahasiswa, dan angkatan 2021 sebanyak 64 responden selama mengikuti pembelajaran daring kurang baik 53 mahasiswa. Diketahui bahwa angkatan yang memiliki tingkat stres selama pembelajaran daring adalah angkatan 2019 dengan tingkat stres sedang sebanyak 36 mahasiswa, angkatan 2020 dengan tingkat stres sedang sebanyak 32 mahasiswa, dan angkatan 2021 dengan tingkat stres berat sebanyak 35 mahasiswa.

Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan yang lebih dominan kurang baik selama proses pembelajaran daring. Jenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden selama mengikuti pembelajaran daring kurang baik 23 mahasiswa dan jenis kelamin perempuan sebanyak 127 responden selama mengikuti pembelajaran daring kurang baik 88 mahasiswa. Stres dalam pembelajaran dialami oleh seluruh mahasiswa baik itu yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan selama pembelajaran daring dengan kategori tingkat stres ringan, sedang, dan berat.

Tabel 4.2 Pembelajaran Daring dan Tingkat Stress

Variabel	Kategori	f	%
Pembelajaran Daring	Sangat baik	5	3.3
	Baik	8	5.2
	Cukup	29	19.0
	Kurang baik	111	72.5
Tingkat Stres	Stres ringan	2	1.3
	Stres sedang	97	63.4
	Stres berat	54	35.3

Dilandasi oleh data tabel 4.2 bisa dinyatakan apabila 153 mahasiswa yang diteliti dengan hasil bahwa kategori pembelajaran daringsangat baik sampai kurang baik yang lebih banyak dialami mahasiswa adalah pembelajaran daring kurang baik sebanyak 111 responden (72.5 %) mahasiswa sehingga mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 97 (63.4 %) mahasiswa.

Tabel 4.3 Hubungan Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura

		Total
Nilai Hubungan	r	.163
Pembelajara Daring	<i>p-value</i>	.044
Tingkat Stres	n	153

Menurut temuan yang disajikan pada Tabel 4.3, hubungan yang signifikan diamati antara dua variabel, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,044, menunjukkan $p < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pembelajaran online dan tingkat stres. Selanjutnya, koefisien korelasi Pearson sebesar 0,163 mengungkapkan hubungan negatif yang kuat antara pembelajaran online dan tingkat stres, termasuk dalam kategori kekuatan korelasi "sangat tinggi".

4. PEMBAHASAN

1. Hubungan Karakteristik Responden Terhadap Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring

Responden dalam penelitian ini sebanyak 153 mahasiswa Keperawatan angkatan 2019, 2020, dan 2021 dari Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Responden penelitian ini adalah semester 2-6 yang sedang mengikuti proses pembelajaran daring. Semester 2, 4, dan 6 kurang baik selama mengikuti pembelajaran daring sehingga cenderung mengalami stres sedang selama proses pembelajaran. Selama proses perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi tantangan adaptasi, terutama mengingat penyesuaian global yang sedang berlangsung terhadap pandemi Covid-19, termasuk Indonesia. Seperti yang ditunjukkan oleh Hasanah *et al.* (2020) dalam penelitian mereka, pengenalan konsep pelajaran mungkin tidak seefektif dalam pembelajaran online dibandingkan dengan proses belajar mengajar secara tatap muka.

Tanggapan kuesioner menunjukkan bahwa 100% siswa telah berpartisipasi dalam pembelajaran daring selama semester kedua tahun akademik 2021/2022. Hal ini menunjukkan kepatuhan baik dosen maupun mahasiswa terhadap kebijakan pemerintah, serta peraturan khusus yang ditetapkan oleh universitas, khususnya dalam menanggapi pandemi Covid-19. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK. A/HK/2020 tentang „Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 19)” secara efektif telah dijalankan oleh dosen dan mahasiswa program studi Keperawatan Universitas Tanjungpura.

Karakteristik umur responden pada penelitian ini adalah 18-22 yang mengalami proses pembelajaran daring kurang baik dan selama mengikuti pembelajaran daring mahasiswa rentan mengalami stres sedang. Mahasiswa yang berumur 18 tahun yang mana baru saja memasuki masa perkuliahan sering mengalami stres berat yang diakibatkan oleh masalah dengan penyesuaian diri yang belum terbiasa selama perkuliahan daring. Kelompok usia yang disebutkan sejalan dengan deskripsi yang diberikan oleh Agustin *et al.* (2018), yang mendefinisikannya sebagai remaja akhir, yang mencakup individu berusia antara 18-24 tahun. Tahap ini ditandai dengan perkembangan mental yang signifikan, terutama dalam aspek kognitif. Perkembangan kognitif remaja akhir berperan dalam bagaimana siswa menafsirkan dan merespons stres. Pada tahap ini, individu mungkin mengalami kebingungan ketika dihadapkan dengan keadaan saat ini, karena mereka memiliki kemampuan untuk menganalisis situasi tetapi mungkin berjuang dengan beradaptasi dengan perubahan yang sedang berlangsung dan tuntutan pemecahan masalah.

Dalam proses pembelajaran, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan dan kewajiban, sehingga memerlukan penyesuaian dan adaptasi terhadap perubahan yang dialami selama perkuliahan daring. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah B (2020), yang menemukan signifikansi relasi dari usia dan tingkat stres mahasiswa ($p=0,001$). Seiring bertambahnya usia individu, kemampuan mereka untuk mengelola stres cenderung meningkat. Dengan kata lain, dengan bertambahnya usia, tingkat stres diperkirakan akan menurun bahkan ketika dihadapkan dengan karakteristik stres yang serupa. Namun, selama pandemi Covid-19, mahasiswa menghadapi tantangan unik dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan perkuliahan. Mereka diminta untuk membuat penyesuaian yang diperlukan untuk terlibat dalam pembelajaran online, yang menambah lapisan kompleksitas pada pengalaman akademis mereka.

Ditinjau dari karakteristik responden berdasarkan angkatan bahwa mahasiswa angkatan 2019-2021 dengan responden sebanyak 153 orang yang lebih banyak mengikuti proses pembelajaran daring kurang baik dan cenderung mengalami stres sedang selama proses pembelajaran. Setiap angkatan tidak ada perbedaan yang signifikan yakni hampir sama semua dari tiap angkatan yaitu pembelajaran daring membuat mahasiswa

mengalami beberapa kendala seperti akses sinyal yang tidak lancar dan membuat beberapa mahasiswa terkadang tidak mengikuti kuliah daring sehingga beberapa mahasiswa tidak pulang kampung karena di kampung tidak bagus sinyal dan membuat beberapa mahasiswa tetap tinggal di kota Pontianak dan ada juga mahasiswa yang tetap melakukan kuliah dring dari kampung walaupun sinyal tidak bagus.

Ditinjau dari jenis kelamin dalam pelaksanaan penelitian antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan selama pembelajaran daring kurang baik selama proses pembelajaran sehingga mahasiswa cenderung mengalami stres sedang. Data yang dikumpulkan oleh para peneliti menunjukkan bahwa kondisi stres sebagian besar ditemukan di kalangan mahasiswa perempuan. Hal ini dapat dikaitkan dengan semakin tingginya keterwakilan responden perempuan di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura. Temuan ini juga menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin mengalami stres dibandingkan dengan pria, karena tanggapan yang ditunjukkan dalam perbedaan antara kedua jenis kelamin. Siswa perempuan sering memprioritaskan dan merenungkan tugas-tugas penting yang berkaitan dengan tugas dan ujian yang akan datang. Selain itu, karena terbatasnya jumlah siswa laki-laki, siswa perempuan sering mengambil peran ganda dalam berbagai kegiatan organisasi dan siswa. Peningkatan keterlibatan ini dapat berkontribusi pada tanggung jawab dan komitmen tambahan bagi siswa perempuan, sehingga sulit untuk mengendalikan sesuatu yang seharusnya bisa dikerjakan. Mahasiswa laki-laki lebih teang ketika dihadapi berbagai tantangan selama belajar.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan gender berperan dalam tingkat stres. Beberapa penelitian terkait, termasuk yang dilakukan oleh Mijoc (2009) sebagaimana dikutip dalam Wahyudi *et al.* (2018), telah secara konsisten menunjukkan bahwa individu perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka.

Menurut Rohmatillah *et al.* (2021), perempuan sering mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dikaitkan dengan pengaruh estrogen, hormon yang dapat membuat wanita lebih rentan terhadap kecemasan, sensitivitas, dan dipengaruhi oleh tekanan lingkungan. Mahasiswi lebih rentan terhadap kondisi stres akibat dampak hormon stres seperti oksitosin dan adrenalin, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati (Potter & Perry, 2005). Faktor-faktor ini berkontribusi pada tingkat stres yang lebih tinggi yang diamati di kalangan wanita dalam pengaturan akademik. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ningsih (2020), ditemukan bahwa responden laki-laki dan perempuan berbeda dalam respon mereka terhadap tuntutan tugas. Wanita menunjukkan persentase gejala stres belajar yang lebih tinggi, dengan 84,62% jatuh ke dalam kategori stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, laki-laki menunjukkan persentase yang sedikit lebih rendah, dengan 79,49% mengalami gejala stres belajar (Ningsih *et al.*, 2020). Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa gender dapat memainkan peran dalam bagaimana individu memandang dan menanggapi tuntutan tugas, dengan wanita menampilkan prevalensi gejala stres belajar yang lebih tinggi.

Informasi ini dikuatkan oleh temuan Wibowo & Oktarina (2021), yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres karena berbagai faktor. Pertama, pengaruh siklus pra-menstruasi dapat menyebabkan rasa sakit atau kram, memicu stres pada wanita. Kedua, perbedaan hormon antara wanita dan pria berperan. Wanita memiliki sistem hypothalamic pituitary adrenal (HPA), yang dapat melepaskan hormon stres Adrenokortikotropik hormone (ACTH). Sebaliknya, pria memproduksi testosteron, yang dapat membantu meminimalkan pelepasan oksitosin, hormon yang terkait dengan stres.

Perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat stres seseorang secara langsung, tetapi pada saat berperan dalam terjadinya stres yang disebabkan oleh perbedaan dalam cara pria dan wanita menanggapi konflik. Wanita cenderung memiliki persepsi negatif tentang konflik dan stres, yang dapat memicu

pelepasan hormon yang terkait dengan stres, kecemasan, dan ketakutan. Sebaliknya, pria umumnya memiliki pandangan yang lebih baik tentang konflik dan persaingan, menganggapnya sebagai peluang untuk hasil positif. Akibatnya, ketika wanita mengalami tekanan atau konflik, mereka mungkin lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan pria (Hafifah et al., 2017).

2. Hubungan Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar peserta penelitian menganggap pembelajaran online sebagai pemicu stres yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara kategori pelaksanaan pembelajaran daring, antara lain sangat baik, baik, cukup, dan tidak baik, 111 siswa melaporkan bahwa penerapan pembelajaran daring kurang baik. Selain itu, 61 siswa tidak setuju dengan anggapan bahwa semua kegiatan selama masa darurat COVID-19 dilakukan dengan baik menggunakan sistem pembelajaran daring. Mahasiswa menganggap sangat sulit dalam memahami materi yang diberikan oleh dosen yang disebabkan beberapa faktor seperti lingkungan sekitar yang terkadang membuat mahasiswa tidak fokus selama perkuliahan berlangsung, tugas kuliah terlambat untuk dikirim dikarenakan sinyal yang susah ataupun mahasiswa lupa untuk mengerjakan tugas yang diberikan serta tugas kelompok terkadang tidak semua anggota kelompok mengerjakan. Penelitian yang dilaksanakan sejalan dengan hasil kajian dari Widiyono (2020), yang menyoroti bahwa implementasi pembelajaran daring menunjukkan pemahaman materi yang kurang optimal di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah tugas yang berlebihan membebani mahasiswa, yang mengarah pada persepsi bahwa terdapat kekurangan efektifitas dalam pembelajaran online.

Menurut Firman dan Rahayu (2020), mahasiswa memiliki kebutuhan untuk interaksi tatap muka dengan dosen mereka untuk menerima penjelasan verbal tentang materi kuliah, mirip dengan pembelajaran berbasis kelas konvensional. Diskusi obrolan grup daring, di sisi lain, dianggap tidak cukup dalam memberikan pemahaman yang komprehensif tentang materi kuliah yang sedang dibahas.

Proses pembelajaran online selama pandemi COVID-19 menghadirkan berbagai pemicu stres bagi mahasiswa, termasuk masalah seperti koneksi internet yang tidak dapat diandalkan, tekanan untuk menyelesaikan banyak tugas dalam tenggat waktu yang ketat, kebutuhan untuk segera menanggapi instruksi, dan persyaratan untuk cepat beradaptasi dengan belajar dari rumah. Kondisi ini dapat menyebabkan stres di kalangan mahasiswa, dan penting untuk mengakui bahwa beradaptasi dengan perubahan ini bukanlah tugas yang mudah bagi mereka (Harahap et al., 2020).

Dalam pembelajaran daring, mahasiswa diharapkan dapat mengambil peran yang lebih aktif dalam pembelajaran mandiri. Mereka menerima banyak tugas, dan proses pembelajaran online itu sendiri memiliki beberapa keterbatasan. Akibatnya, banyak mahasiswa menyatakan ketidakpuasan, merasa sulit untuk memahami materi kuliah. Mereka percaya bahwa pembelajaran tatap muka akan lebih kondusif untuk mereka paham dengan penjelasan yang diberikan dosen.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa keperawatan di Universitas Tanjungpura, tingkat stres yang dialami selama pembelajaran daring dikategorikan sebagai stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Mayoritas siswa, khususnya 97 responden, melaporkan mengalami tingkat stres sedang. Siswa sering mengalami stres karena sifat tugas yang menuntut dan kebutuhan untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam jangka waktu terbatas. Dari mahasiswa yang disurvei, 70 dari mereka sering merasa kewalahan menyesuaikan pola belajar mereka dengan tuntutan kondisi perkuliahan. Mereka berjuang dengan beradaptasi dengan berbagai rentang waktu belajar dan merasa sulit untuk secara efektif mengatur waktu belajar mereka. Akibatnya, para mahasiswa ini merasa kurang kontrol atas situasi baru

yang muncul dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ada 54 mahasiswa kadang-kadang mengalami kesulitan mengerjakan tugas yang terkadang mahasiswa tidak mengerti tugas yang diberikan oleh dosen, kesulitan mengumpulkan tugas yang biasanya sinyal sangat buruk, tidak fokus mengikuti kuliah daring karena lingkungan sekitar yang biasanya terlalu berisik, dan sering keluar masuk classroom karena sinyal yang buruk. Ada 72 mahasiswa kadang-kadang merasa bahwa tidak bisa mengatasi masalah dalam mengatur waktu yang membuat mahasiswa lelah seperti merasa terbebani dengan mengikuti kelas lebih dari satu dalam waktu yang sama.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani *et al.* (2020), yang juga melaporkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami tingkat stres sedang. Stres ini sering dikaitkan dengan tuntutan tugas dan kebutuhan untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam jangka waktu terbatas. Tekanan dan hambatan yang meningkat yang dihadapi dalam pembelajaran daring membuat mahasiswa lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Selain itu, menurut Safira dan Theresia Sri Hartati (2021), faktor-faktor seperti kebosanan selama pembelajaran jarak jauh dan kesulitan dalam memahami materi yang disediakan secara online berkontribusi pada pengalaman stres mahasiswa.

Dalam pembelajaran tatap muka, stres telah ditemukan memiliki berbagai dampak, termasuk mempengaruhi kinerja akademik, kesejahteraan psikologis, penurunan prestasi akademik, menghambat penyesuaian ke tingkat pendidikan berikutnya, dan mengurangi ketahanan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (Aryani, 2016). Di sisi lain, dampak stres selama pembelajaran jarak jauh cenderung mengakibatkan perilaku maladaptif seperti penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Selain itu, beberapa mahasiswa mungkin lupa menyerahkan tugas atau bahkan gagal berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran daring (Lubis *et al.*, 2021).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa tidak berkinerja baik dalam pembelajaran online, dengan hanya sebagian kecil yang unggul dalam mode pendidikan ini. Untuk mengatasi stres yang dialami siswa, ada beberapa pendekatan kuratif yang dapat digunakan. Ini termasuk teknik seperti musik klasik, relaksasi otot progresif, instruksi diri, meditasi hening, konseling kelompok menggunakan teknik manajemen diri, konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), penulisan ekspresif, restrukturisasi kognitif, dan konseling modifikasi kognitif perilaku (Karneli *et al.*, 2019). Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi stres dan mendukung mahasiswa dalam mengelola kesejahteraan mental mereka selama pembelajaran online.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya signifikansi relasi dari metode pembelajaran daring dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan di Universitas Tanjungpura ($p = 0,044 < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agus *et al.* (2020), yang juga menemukan korelasi kuat antara perkuliahan daring dengan sikap mental mahasiswa yang mengikuti perkuliahan.

5. SIMPULAN

Berlandaskan pada temuan penelitian, diperoleh data karakteristik mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura dari 153 responden mayoritas semester 2 sebanyak 62 mahasiswa dan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 35, mayoritas responden umur 19 tahun sebanyak 58 mahasiswa dan cenderung mengalami stres sedang sebanyak 30 mahasiswa, mayoritas angkatan 2021 sebanyak 64 mahasiswa dan mengalami stres berat sebanyak 35 mahasiswa, dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 127 responden dan cenderung mengalami stres sedang sebanyak 78 mahasiswa.

Berdasarkan dari hasil penelitian dilaksanakannya pembelajaran daring kurang baik sebanyak 111 responden mahasiswa, sehingga mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 97 mahasiswa sehingga

ada relasi pada metode pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan universitas tanjungpura ($p=0,044 < 0,05$).

Temuan penelitian ini memberikan dasar untuk mengembangkan indikator evaluasi yang bertujuan untuk menerapkan strategi pembelajaran ramah kesehatan mental di dalam institusi pendidikan kesehatan. Mahasiswa didorong untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan mengadopsi mekanisme koping yang efektif dengan terlibat dalam kegiatan positif dan mencari pendekatan inovatif. Tindakan ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang dialami selama pandemi. Penelitian lebih lanjut yang memiliki relevansi topik diharapkan agar menyebarkan kuesioner penelitian secara langsung dan dibimbing oleh peneliti atau asisten peneliti serta dilakukan banding dengan ditambahkan variabel baru seperti difokuskan pada matakuliah yang di e-learning kan.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Setiap artikel wajib mencantumkan pernyataan yang mendeklarasikan ada-tidaknya konflik kepentingan dari masing-masing penulis, baik yang bersifat finansial maupun non-finansial. Konflik kepentingan yang baru muncul selama artikel menjalani proses revisi juga harus dideklarasikan (hal ini tidak akan mempengaruhi proses penyuntingan oleh tim editorial).

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150–161.
- Chaterine, R. N. (2020, March 18). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News*. Retrieved from
- Dian Primasari, I. F. N., & Zulela, Z. (2021). Kendala pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara online selama masa pandemik covid-19 di sekolah dasar. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 5(1), 64.
- Firman, & Sari Rahayu Rahman. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. 02(02), 81–89.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Mia Zultrianti Sar. (2020). Motivasi belajar mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemik covid-19. 6(2), 165–175.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa stikes graha medika. 4(2), 59–67.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Samsul Rivai Harahap. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. 3(1), 10–14.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19*.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap psikologis siswa pada masa pandemik covid 19. *Jnc*, 4(2), 130–137.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. 10(1), 31–39.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. 23(2), 192– 201.

- Ningsih, H. E. W., & Hartati, E. (2019). Pengaruh terapi mindfulness melalui aplikasi android SI-BESUTA terhadap stres pada mahasiswa magister keperawatan. Universitas Diponegoro.
- PH, L., Mubin, M. F., & Yazid Basthomi. (2020). “tugas pembelajaran” penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. 3(2), 203–208.
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik. Suara. Retrieved from
- Saiful Mujani Research & Consulting. (2020). Asesment publik tentang pendidikan online di masa COVID-19.
- Sanajaya F.R, 2020, 21 Refleksi Pembelajaran Daring Di Masa Darurat, Universitas Katolik SoegijaPranata. Semarang
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (Online) pada mahasiswa PGSD di saat pandemi covid 19 Aan Widiyono. 8(2), 169–177.
- WHO (2020). Pertimbangan Kesehatan Mental dan Psikosisial Selama Wabah Covid-19, (18 Maret 2020).
- World Health Organization. Listings of WHO’s response to COVID-19 [Internet]. World Health Organization. 2020 [cited 2020 Oct 3]. Available from: <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>