

STRESS PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Nurul Fajriyah Prahastuti

Fakultas Ilmu Kesejahteraan Sosial, UIN Sunan Kaljaga Yogyakarta

nurul.prahastuti1@uin-suka.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala psikologis, yaitu *Self-Reported Questionnaire (SRQ-20)*. SRQ-20 terdiri dari 20 aitem dengan respon jawaban format skala likert. Penelitian ini diikuti oleh 134 subjek yang merupakan mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring di masa pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa berada dalam kategori sedang cenderung tinggi.

Kata kunci: stress, pembelajaran daring, pandemi Covid-19

Abstract

This study aims to determine the level of stress in students undergoing online learning during the Covid-19 pandemic. This research was conducted using a quantitative approach using a psychological scale, namely the Self-Reported Questionnaire (SRQ-20). The SRQ-20 consists of 20 items with responses in a Likert scale format. This study was followed by 134 subjects who were students who were undergoing online learning during the pandemic. The results showed that the level of stress experienced by students was in the moderate category, which tended to be high.

Keywords: *stress, online learning, Covid-19 pandemi*

PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 merupakan musibah yang dialami oleh seluruh negara, pembelajaran daring menjadi salah satu cara untuk tetap melaksakan pendidikan jarak jauh (Syarifudin, 2020). Kegiatan belajar dan mengajar tetap harus dilaksanakan meskipun tidak harus bertemu langsung karena setiap orang diwajibkan menjaga diri dan keluarga dengan menerapkan *social distancing*. Menurut Pradana, Casman, & Nur'aini (2020), beberapa kegiatan yang diatur dengan adanya *social distancing* yaitu libur sekolah, kegiatan keagamaan, bekerja, fasilitas umum, dan lainnya. Sebagai masalah yang mengancam status kesehatan masyarakat dunia, setiap orang diharapkan dapat bertanggungjawab untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran daring menjadi salah satu solusi yang efektif agar proses belajar dan mengajar tetap dapat berlangsung tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu dengan menggunakan *video conference (synchronus)* atau media pembelajaran (*asynchronus*) (Farell et al., 2021). Kelebihan dari metode *synchronus* adalah memungkinkan interaksi langsung dan komunikasi secara *real-time* antara mahasiswa dan pengajar. Mahasiswa dapat bertanya langsung, mendapatkan tanggapan segera, dan berdiskusi dengan pengajar atau teman sekelas. Sementara itu, metode *asynchronus* yaitu mahasiswa dapat mengakses materi pembelajaran dan mengerjakan tugas kapan saja sesuai dengan kenyamanan dan jadwal

masing-masing. Metode ini memungkinkan mahasiswa untuk mengatur waktu sendiri dan dapat lebih mandiri dalam pembelajaran.

Tanggungjawab tersebut bukan hal yang mudah mengingat ada banyak sekali kegiatan manusia yang dijalankan dengan cara sangat berbeda dari sebelumnya pada masa sebelum pandemi, sehingga manusia pun akan rentan mengalami stress. Stress merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk beradaptasi terhadap ancaman internal maupun eksternal (Liu, Lithopoulus, Zhang, Garcia-Barrera, & Rhodes, 2021).

Iqbal & Rizqulloh (2020) menemukan dalam penelitiannya bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental banyak dipengaruhi oleh kondisi pandemi Covid-19. Selain itu, World Health Organization (2019) menyebutkan bahwa salah satu stress yang muncul diantaranya adalah munculnya rasa cemas tentang kesehatan diri sendiri dan orang lain, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Sebelum terjadi pandemi Covid-19, mahasiswa sudah memiliki beban belajar yang cukup berat, kemudian berubahnya sistem belajar tatap muka di kelas menjadi sistem belajar daring selama pandemi, membuat mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami stress. Terdapat sekitar 75% gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 (Walean et al., 2021). Pelajar mengalami stress berupa rasa frustasi, penuh konflik, dan kecemasan selama

menjalani pembelajaran di masa pandemi Covid-19, dimana kondisi stress yang dialami oleh masyarakat memang kerap terjadi ketika ada suatu pandemi (Barseli, Ifdil, & Linda, 2020; Liu et al., 2021).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan tujuan penelitiannya yaitu, memberikan gambaran tentang stress pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pedoman untuk membuat suatu kebijakan. Kebijakan yang nantinya dapat diputuskan oleh pihak penyelenggara pendidikan, agar mahasiswa dalam menjalani kuliah daring memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan Google Form sebagai perangkat untuk mengumpulkan data. Kriteria subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan secara daring selama pandemi Covid-19. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti berhasil mendapatkan subjek sebanyak 134 orang, terbagi atas kelompok subjek perempuan sebanyak 111 orang dan subjek laki-laki sebanyak 23 orang. Rentang usia subjek berkisar dari 18 hingga 33 tahun yang terdiri atas jenjang pendidikan yang berbeda.

Skala *Self-Reporting Questionnaire-20* atau selanjutnya

disebut sebagai SRQ-20. SRQ-20 telah banyak digunakan untuk melakukan skrining mengenai gangguan mental di beberapa negara. Dalam penelitian ini SRQ-20 digunakan untuk mengetahui stress yang dialami oleh mahasiswa selama menempuh pendidikan secara daring. SRQ-20 telah banyak diteliti mengenai keabsahannya sebagai instrument untuk mengukur gangguan mental individual yang mencakup faktor energi, kognitif, fisiologis, depresi, dan kecemasan (Prasetyo et al., 2022). SRQ-20 terdiri atas 20 aitem. Skoring dilakukan dengan cara memberikan nilai 1 sampai 5 untuk setiap aitem dengan ketentuan makna skor sebagai berikut:

1 = hampir tidak pernah mengalami

2 = kadang-kadang mengalami

3 = jarang mengalami

4 = sering mengalami

5 = sangat sering mengalami

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Secara umum, skor subjek penelitian ini yang mengerjakan SRQ-20 berkisar dari 25-90, dengan rata-rata 55. Hasil uji reabilitas diperoleh nilai koefisien sebesar 0,87.

Hasil penelitian mengenai gambaran stress pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori Stress	Tingkat Rendah	Tingkat Sedang	Tingkat Tinggi
17 mahasiswa	9	2	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 17 mahasiswa memiliki tingkat stress yang rendah, 97 mahasiswa memiliki tingkat stress yang sedang, dan 20 mahasiswa memiliki tingkat stress yang tinggi. Selain itu, ditemukan bahwa terdapat 127 orang mahasiswa belum menikah dan 7 telah berstatus menikah.

Pembahasan

Tuntutan akademik yang tinggi serta kondisi yang tidak stabil dalam berbagai ranah selama pandemi Covid-19 berlangsung membuat mahasiswa terbukti mengalami stress. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress rendah jauh lebih sedikit bila dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami stress sedang dan stress kategori tinggi. Tuntutan akademik yang tinggi serta kondisi yang tidak stabil dalam berbagai ranah selama pandemi Covid-19 berlangsung membuat mahasiswa terbukti mengalami stress. Menurut penelitian Fauziyyah et al., (2021), terdapat dampak pandemi Covid-19 terhadap tingkat stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Beralih ke pembelajaran jarak jauh adalah

tantangan baru bagi mahasiswa yang memunculkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teknologi, kesulitan memahami materi, dan kurangnya interaksi sosial dengan teman sekelas maupun dosen.

Interaksi pembelajaran daring lebih sedikit, membuat kebutuhan akan dukungan sosial dari teman sebaya kurang didapatkan oleh pelajar. Kebutuhan akan dukungan sosial ini sangat penting, sebagaimana disebutkan oleh Prahastuti & Santhoso (2021), remaja membutuhkan kegiatan bersosialisasi dengan teman sebaya agar dapat memperoleh dukungan sosial dan keadaan kesehatan mental yang baik.

Diperlukan suatu usaha besar untuk dapat tetap beraktivitas sembari melakukan *social distancing*. Pembelajaran daring dipakai sebagai sebuah model yang praktis dan paling memungkinkan untuk tetap dapat melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar. Pembelajaran jarak jauh menggunakan media dan internet saat ini menjadi andalan dan digunakan dalam berbagai jenjang pendidikan. Beberapa *platform* yang digunakan untuk melaksanakan pembelajaran daring yaitu *Google Classroom*, *Zoom*, *Google Meet*, dan *Whatsapp Group* (Yunitasari & Hanifah, 2020). Model pembelajaran daring sebenarnya bukan sesuatu yang baru. Sebelum mewabahnya virus Covid-19, telah banyak sekolah melakukan pembelajaran daring. Hanya saja pelaksanaan proporsinya yang berbeda, bila dulu menjadi salah satu metode

yang dijadikan variasi pembelajaran dan pemanfaatan teknologi, saat ini di tengah pandemi Covid-19 pembelajaran daring menjadi solusi. Perubahan ini mengharuskan setiap orang yang terlibat dan melakukan pembelajaran daring melakukan adaptasi karena pelaksanaannya tidak bebas hambatan dan masih memiliki kekurangan. Salah satu kekurangan dari pembelajaran daring adalah sedikitnya interaksi dan pembicaraan yang dianggap kurang penting (Syarifudin, 2020). Penerapan kebijakan menjaga jarak fisik dan sosial, atau *social distancing* ini selama pandemi juga berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa (Ramadhany et al., 2021). Pembatasan sosial dan pergerakan selama pandemi menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi secara sosial, terutama jika mereka tinggal di asrama atau jauh dari keluarga. Pandemi Covid-19 telah menyebabkan gangguan dalam rutinitas sehari-hari yang biasanya dijalani oleh banyak orang. Kebijakan pembatasan sosial, termasuk *lockdown* dan *physical distancing*, telah mengakibatkan penurunan interaksi sosial antarindividu. Ketika seseorang merasa kesepian dan kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, hal ini dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Rasa kesepian dan kurangnya hubungan sosial yang erat dengan teman sebaya dapat menyebabkan perasaan terisolasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress dan kecemasan yang

dialami mahasiswa berada pada rentang sedang cenderung tinggi. Hasil penelitian dari (Walean et al., 2021), bahwa stressor akademis adalah penyumbang kecemasan paling sering yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19. Stres akademik merupakan bentuk respon individu dalam menghadapi tuntutan akademik atau segala hal yang terkait dengan kegiatan belajar-mengajar, stress akademik hadir dalam bentuk reaksi negatif pada perilaku atau emosi. Mahasiswa mengalami stres akademik karena adanya tekanan untuk memenuhi harapan diri sendiri atau keluarga. Mahasiswa cemas mengenai masa depan, takut gagal dalam ujian, dan khawatir tentang penilaian negatif dari teman-teman jika mereka mendapatkan nilai rendah. Selain itu stress akademik juga dapat disebabkan oleh jadwal kuliah yang padat dan beban tugas yang berat (Barseli et al., 2020).

Stres akademik yang tinggi akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar dan bekerja secara efektif, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kinerja akademik seperti menurunnya indeks prestasi (Walean et al., 2021). Stres akademik yang berkepanjangan adalah kondisi di mana seorang mahasiswa menghadapi tekanan dan tuntutan akademik yang tinggi secara terus-menerus. Kondisi ini menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa yang mengalami.

Mengatasi stres akademik adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan

mental dan kinerja akademik yang baik. Terdapat beberapa cara yang dapat disarankan untuk mengatasi stress akademik, baik itu menurunkan tingkatan stressnya maupun sebagai upaya preventif bagi mahasiswa. Pertama, membuat rencana dan mengatur waktu dengan baik, terutama membuat jadwal belajar yang tertib dan efisien. Kedua, menentukan prioritas tugas dan alokasikan waktu yang cukup untuk setiap mata pelajaran atau tugas. Ketiga, menghindari menunda-nunda pekerjaan dan jangan menimbun tugas hingga mendekati batas waktu. Dengan menjalankan usaha-usaha tersebut, harapannya mahasiswa akan memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup, kehidupan yang lebih seimbang, serta kondisi mental yang lebih sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disebutkan bahwa memang mahasiswa sebagai pelajar mengalami stress selama menjalani pembelajaran daring. Stress yang dialami mahasiswa dapat dibagi menjadi tiga kategori yakni kategori stress tinggi, rendah, dan sedang. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa memang mahasiswa mengalami stress, dilihat dari gambaran bahwa mahasiswa yang mengalami stress kategori sedang dan tinggi lebih banyak.

Saran

Penelitian ini mendapatkan subjek perempuan jauh lebih banyak daripada subjek laki-laki, sehingga

peneliti tidak membandingkan tingkat stress mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mendapatkan subjek dengan jumlah yang berimbang di kategori tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. 5(2), 5.

Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependidikan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>

Farell, G., Ambiyar, Simatupang, W., Giatman, M., & Syahril. (2021). Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring pada SMK dengan Metode Asynchronous dan Synchronous. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3, 1185–1190.

Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>

Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). *Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire*. 3(1), 5.

Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 168, 110351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>

Pradana, A. H., Casman, & Nur'aini. (2020). Pengaruh kebijakan social distancing pada wabah Covid-19 terhadap kelompok rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 61–67.

Prahastuti, N. F., & Santhoso, F. H. (2021). Persepsi terhadap dukungan sosial ditinjau dari karakteristik remaja panti asuhan dengan remaja non-panti asuhan. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(1), 65–80.

Prasetyo, C. E., Triwahyuni, A., & Prathama, A. G. (2022). Psychometric Properties of Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20) Indonesian Version. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 69. <https://doi.org/10.22146/jpsi.69782>

Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65–71.

Syarifudin, A. S. (2020). Implementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31–34. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072>

Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>

World Health Organization. (2019). *Mental Health During Covid-19 Pandemic*.

Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap minat belajar siswa pada masa Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 232–243. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i3.142>