

Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19

Riazul Jannah

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: ayuriazul.1998@gmail.com

Harri Santoso

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: harri.santoso@ar-raniry.ac.id

Abstract

Nowadays, the Covid-19 pandemic is one of the main health crises for every individual from all nations, all nations, races, and socio-economic groups, the implementation of this lockdown has made very significant changes to the teaching and learning process, one of which is the lecture process as a result of many impacts perceived by the students themselves as less effective. This study aims to describe the problems that occur in students who undergo the learning process bravely during this pandemic. The technique used is a literature review by collecting several existing articles. The results showed that the cause of stress that emerged during the pandemic with a bold learning process was ineffective learning methods, and the conclusions that emerged as a result of the conceptual concept of learning applied in face-to-face learning did not work well.

Keywords: *Pandemic, Covid-19; E-Learning; Stress*

A. Pendahuluan

Saat ini, pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Kondisi kesehatan masyarakat terkait penularan Covid-19 dibagi menjadi enam kelompok yaitu orang sehat, orang tanpa gejala, orang dalam pemantauan, pasien dalam pengawasan, orang yang positif Covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali di China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk

memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini (WHO,2020).

Data 30 April 2020, Covid-19 telah dikonfirmasi pada 3.096.686 orang dengan kasus baru 72.955 di seluruh dunia, sedangkan angka kematian sekitar 9.859, sehingga total kematian karena Covid-19 sebanyak 223.198 orang. Angka tersebut meningkat jauh jika dibandingkan dengan data 28 April 2020 dimana jumlah penderita Covid-19 2.957.350 orang dengan jumlah kematian 207.961 orang (WHO, 2020).

Penularan Covid-19 dari satu individu ke individu yang lain telah ditunjukkan dengan gejala demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, dan ada beberapa individu yang positif terkena Covid-19 tanpa gejala (Kemenkes RI, 2020). Penatalaksanaan Covid-19 saat ini bersifat suportif, dan kegagalan pernafasan menjadi penyebab utama mortalitas (Mehta, McAuley dkk, 2020). Penularan Covid-19 dari satu individu ke individu yang lain telah ditunjukkan dengan gejala demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, dan ada beberapa individu yang positif terkena Covid-19 tanpa gejala (Kemenkes RI, 2020). Penatalaksanaan Covid-19 saat ini bersifat suportif, dan kegagalan pernafasan menjadi penyebab utama mortalitas (Mehta, McAuley, Brown, Sanchez, Tattersall, & Manson, 2020).

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menjelaskan supaya setiap proses belajar mengajar di sekolah maupun kampus disetiap perguruan tinggi menggunakan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Coronavirus disease (Covid-19). 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 (Charismiadji, 2020). Banyak sekolah yang menerapkan metode pemberian tugas secara daring bagi para siswa. 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 (Charismiadi, 2020).

Gagapnya para pendidik, bingungnya orangtua yang mendampingi anak-anaknya belajar di rumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas menyebabkan semakin meluas terjadinya kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk (2020) menunjukkan bahwa Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Ansietas dapat berupa perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari kecemasan tersebut tidak diketahui dengan pasti (Nasir, Abdul., Abdul Muhith, 2011). Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Saddock, 2005). Sebagaimana penjelasan diatas, maka artikel ini akan membahas Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan pada artikel ini adalah *Literature Review*. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review atau literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literature berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topic tertentu, Cooper dan Taylor (Farisi, 2010). Fokus penelitian kepustakaan adalah menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman

dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca yang akan dikumpulkan dari beberapa jurnal psikologi yang berkaitan dengan penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Stress

Stress berasal dari bahasa latin yang artinya tegang atau genting, secara harfiah stress dapat didefinisikan stimulus atau situasi yang memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu dalam menghadapi ancaman (Khayat, 2007). Awal mula teori stress berasal penelitian Canon pada tahun 1929 kemudian diadopsi oleh Mayer pada tahun 1951 yang melatih para dokter untuk menggunakan riwayat hidup pasien sebagai sarana diagnostik karena banyak dijumpai kejadian traumatik pada pasien yang menyebabkan penyakit (Khayat, 2007).

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang. Sekitar awal abad keempat belas, istilah stres bisa ditemukan, namun pengertiannya masih pada "kesulitan atau penderitaan yang begitu berat". Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum secara sistematis (Lazarus, 1993).

Kemudian pada abad kedelapan belas hingga awal abad kesembilan belas, kata stres dipahami sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat diberikan pada sebuah objek material atau pada seseorang "organ atau kekuatan mental" (Hinkle, 1974). Pada abad kesembilan belas, istilah stres juga sebenarnya sudah mulai digunakan dalam ilmu kesehatan dan sosial (Bartlett, 1998). Namun istilah stres baru dikaitkan pada kondisi manusia di bidang kajian-kajian ilmiah semajak tahun 1930 (Lyon, 2012). Kemudian selama abad kesembilan belas hingga abad kedua puluh,

istilah stres dan tekanan pun mulai dikosep sebagai penyebab permasalahan dalam kesehatan secara fisik maupun psikologis (Hinkle, 1974).

Berdasarkan konsep yang diperkenalkan Cannon tersebut, “the fight-or-flight response”, stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Namun seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan bertambahnya penelitian di bidang stres, berbagai teori tentang stres pun bermunculan. Beberapa teori tersebut diantaranya: (1) Person-Environment Fit, (2) Conservation of Resources Theory, dan (3) The Job DemandsControl-support Model of Work Design (Dewe O’Driscoll & Cooper, 2012).

Walaupun teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut adalah: (1) stres model stimulus (rangsangan), (2) stres model response (respons), dan (3) stres model transactional (transaksional) (Lyon, 2012). Stres Sebagai Stimulus Menurut konsepsi ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (environment). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat.

- Stres Sebagai Respon Konsepsi kedua mengenai stres menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Dalam konteks ini stress merupakan variabel tergantung (dependen variable) sedangkan stressor merupakan variabel bebas atau independent variable.
- Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan Menurut pandangan ketiga, stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (agent) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Konsepsi di atas dapat diperjelas berdasarkan kenyataan yang ada. Misalnya

saja stressor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga terjadi individu memberikan reaksi yang berbeda pada stressor yang sama.

- Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Bahwa stressor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang dideritanya, konflik internal, dst. Oleh sebab itu lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik stressor internal maupun eksternal. Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.¹³ 1) Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
- Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.

Faktor yang menyebabkan stres disebut stressor Stressor dapat bersifat fisiologik (dingin, panas, infeksi, rasa nyeri dan pukulan), psikologis (takut, khawatir, cemas, marah, kecewa, kesepian, dan jatuh cinta) dan stressor sosial-budaya (mengganggu, perceraian dan perselisihan). Stressor dapat mengakibatkan perubahan di dalam tubuh yang dapat bersifat positif yang disebut stres positif (eustres) dan dapat juga bersifat negatif yang disebut stres negatif (distres). Stres dikatakan positif apabila kondisi dan situasi yang terjadi dapat memotivasi, memberi inspirasi dan tidak mengancam kesehatan. Sebaliknya distres mengacu pada penderitaan fisik atau mental yang dapat membuat individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas dan merasa bersalah. Distres terbagi atas dua bentuk yaitu stres akut dan stres kronik. Stres akut muncul cukup kuat, tapi menghilang dengan cepat. Sebaliknya, stres kronik muncul tidak cukup kuat tapi durasinya berlangsung dalam waktu yang lama bahkan sampai hitungan bulan. Stres kronik yang terjadi berulang dapat mempengaruhi kesehatan.

Dalam batas tertentu, stres baik untuk diri kita karena dapat membantu kita untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi, stres yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya (coping ability) dan dapat menyebabkan distres emosional (Laura, 2010).

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada aspek dan sistem tubuh seseorang. Stres berdampak pada emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara emosional meliputi cemas, depresi, tekanan fisik, dan psikologis (Perry & Potter, 2010). Stres dapat menimbulkan dampak yang sangat luas dan berpengaruh pada banyak hal dalam kehidupan. Stres dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologis, masalah ditempat kerja, gangguan dalam keluarga dan kehidupan sosial, kecanduan, dan mungkin perilaku kriminal (Cooke, Baldwin & Howison, 2008).

2. Covid-19

Sejak kasus pertama di Wuhan, terjadi peningkatan kasus COVID-19 di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Awalnya kebanyakan laporan datang dari Hubei dan provinsi di sekitar, kemudian bertambah hingga ke provinsi-provinsi lain termasuk China, Tanggal 30 Januari 2020, telah terdapat 7.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 di China, dan 86 kasus lain dilaporkan dari berbagai negara seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman. (Adityo, Martin, dkk. 2020.)

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus.⁹ Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian.¹⁰ Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara.^{5,11} Per 30 Maret 2020, terdapat 693.224 kasus dan 33.106 kematian di seluruh dunia. Eropa dan Amerika Utara telah menjadi pusat pandemi COVID-19, dengan kasus dan kematian sudah melampaui China. Amerika Serikat menduduki peringkat pertama dengan kasus COVID-19 terbanyak dengan penambahan kasus baru sebanyak 19.332 kasus pada tanggal 30 Maret 2020 disusul oleh Spanyol dengan 6.549 kasus baru. Italia memiliki tingkat mortalitas paling tinggi di dunia, yaitu 11,3%. (Adityo, Martin, dkk 2019).

Perjalanan penyakit dimulai dengan masa inkubasi yang lamanya sekitar 3-14 hari (median 5 hari). Pada masa ini leukosit dan limfosit masih normal atau sedikit menurun dan pasien tidak bergejala. Pada fase berikutnya (gejala awal), virus menyebar melalui aliran darah, diduga terutama pada jaringan yang mengekspresi ACE2 seperti paru-paru, saluran cerna dan jantung. Gejala pada fase ini umumnya ringan. Serangan kedua terjadi empat hingga tujuh hari setelah timbul gejala awal. Pada saat ini pasien

masih demam dan mulai sesak, lesi di paru memburuk, limfosit menurun. Penanda inflamasi mulai meningkat dan mulai terjadi hiperkoagulasi. Jika tidak teratasi, fase selanjutnya inflamasi makin tak terkontrol, terjadi badai sitokin yang mengakibatkan ARDS, sepsis, dan komplikasi. (Adityo, Martin, dkk 2019).

Rekomendasi WHO dalam menghadapi wabah COVID-19 adalah melakukan proteksi dasar, yang terdiri dari cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek. Rekomendasi jarak yang harus dijaga adalah satu meter.¹²² Pasien rawat inap dengan kecurigaan COVID-19 juga harus diberi jarak minimal satu meter dari pasien lainnya, diberikan masker bedah, diajarkan etika batuk/bersin, dan diajarkan cuci tangan (Adityo, Martin, dkk 2019).

Perilaku cuci tangan harus diterapkan oleh seluruh petugas kesehatan pada lima waktu, yaitu sebelum menyentuh pasien, sebelum melakukan prosedur, setelah terpajan cairan tubuh, setelah menyentuh pasien dan setelah menyentuh lingkungan pasien. Air sering disebut sebagai pelarut universal, namun mencuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk menghilangkan coronavirus karena virus tersebut merupakan virus RNA dengan selubung lipid bilayer. ¹⁴ Sabun mampu mengangkat dan mengurai senyawa hidrofobik seperti lemak atau minyak (Adityo, Martin, dkk 2019)

Selain menggunakan air dan sabun, etanol 62-71% dapat mengurangi infektivitas virus.²⁹ Oleh karena itu, membersihkan tangan dapat dilakukan dengan hand rub berbasis alkohol atau sabun dan air. Berbasis alkohol lebih dipilih ketika secara kasat mata tangan tidak kotor sedangkan sabun dipilih ketika tangan tampak kotor.¹²⁶ Hindari menyentuh wajah terutama bagian wajah, hidung atau mulut dengan permukaan tangan. Ketika tangan terkontaminasi dengan virus, menyentuh wajah dapat menjadi portal masuk (WHO, 2020).

3. Pembatasan Sosial Berskala Besar

Pada tanggal 31 Maret 2020, Presiden Jokowi mengadakan Konferensi Pers, dengan tujuan untuk mengumumkan kepada publik mengenai kebijakan yang dipilihnya guna menyikapi COVID-19 sebagai pandemi global yang sedang dihadapi oleh masyarakat Indonesia saat ini. Pada konferensi pers tersebut, Presiden Jokowi mengeluarkan pernyataan bahwa kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) merupakan kebijakan yang dipilih dalam merespon adanya Kedaruratan Kesehatan.

Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan menjadi dasar hukum dari adanya kebijakan antisipatif tersebut. Pengertian Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Covid-19 sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran Covid-19 (Aprista, 2020).

Langkah PSBB adalah strategi yang efektif untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus corona. Tentu saja hal ini harus didasari oleh kesadaran masyarakat untuk tidak berkumpul dan tetap mematuhi protokol yang ada ketika berada diluar rumah. Langkah PSBB lebih tepat jika dibandingkan dengan Lockdwon, karena masyarakat sama sekali tidak diperbolehkan untuk keluar rumah, segala transportasi mulai dari mobil, motor, kereta api, hingga pesawat pun tidak dapat beroperasi, dan bahkan aktivitas perkantoran bisa dihentikan semuanya jika terjadi Lockdown, maka dari itu langkah PSBB jauh lebih baik diterapkan. Hampir seluruh kegiatan dirumahkan dan kebijakan ini disebut dengan PSBB. PSBB itu sendiri merupakan singkatan dari Pembatasan Sosial Berskala Besar. Hal ini merupakan salah satu strategi pemerintah dalam pencegahan virus corona. PSBB dapat membantu mencegah penyebaran virus corona ke suatu tempat wilayah, sehingga masyarakat yang berada di suatu wilayah tersebut diharapkan dapat terhindar dari wabah yang cepat menyebar tersebut. Kebijakan ini hanya dapat dilakukan oleh pemerintah dengan terlebih dahulu melakukan pemeriksaan secara ketat sebelumnya ke beberapa wilayah dan mempertimbangkan konsekuensinya secara matang, baik dari segi ekonomi, sosial dan pendidikan (Rindam & Islamul 2020).

4. Perkembangan Covid-19 Di Indonesia

Pemerintah menyatakan bahwa kasus Covid-19 di Indonesia terus bertambah karena masih adanya penularan virus corona di masyarakat. Informasi ini disampaikan pemerintah melalui Satuan Tugas Penanganan Covid-19 yang dilihat Kompas.com pada Sabtu (25/7/2020) sore. Dalam data yang dihimpun hingga Sabtu pukul 12.00 WIB, saat ini ada 97.286 kasus Covid-19 di Tanah Air, terhitung sejak kasus pertama yang diumumkan pada 2 Maret 2020 (Kompas, 2020).

Dikutip dari Kompas 2020, Adapun, lima provinsi dengan penambahan kasus tinggi dalam sehari sebagai berikut: 1. DKI Jakarta dengan 376 kasus baru 2. Jawa Timur dengan 310 kasus baru 3. Jawa Tengah dengan 191 kasus 4. Sulawesi Selatan dengan 136 kasus baru 5. Kalimantan Selatan dengan 118 kasus baru Data pasien

sembuh dan meninggal Berdasarkan data dalam periode yang sama, ada 55.354 pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh.

5. Perkuliahan selama pandemi

Pemerintah telah membuat kebijakan yakni *physical distancing* yang diantaranya berupa kebijakan khusus para peserta didik dimulai dari TK, SD, SMP, SMA sampai PT belajar dari rumah. Pendidik/guru, dosen, siswa, mahasiswa serta orang tua, berinteraksi melalui teknologi. Kebijakan ini menjadi hal yang tentu membuat para pendidik untuk gencar melatih dan membiasakan diri terhadap perubahan yang akan terjadi. Cepatnya penyebaran virus ini dan korban positif yang semakin meningkat membuat Presiden Joko Widodo menetapkan wabah virus Corona COVID-19 ini sebagai bencana nasional. Beberapa aturan dan kebijakan terus dilakukan untuk menekan penyebaran dan memutus mata rantai virus ini. Salah satunya dengan pemberlakuan kebijakan *social distancing* atau jarak sosial agar masyarakat menjaga jarak fisik untuk melindungi diri dari penyebaran virus. Sejalan dengan hal tersebut bekerja dari rumah, belajar dari rumah, beribadah dari rumah dan menjaga jarak dan kesehatan diri diberlakukan. Sekolah dan universitas sebagai lembaga pendidikan formal tentu harus merespon dan mengambil sikap akan situasi ini dengan tepat. Aktivitas pembelajaran di sekolah dan universitas di seluruh Indonesia dihentikan, sebagaimana tertuang dalam Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat (Kossasy, 2020)

Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Kesehatan lahir dan batin mahasiswa, pendidik dan seluruh warga sekolah menjadi pertimbangan utama penghentian aktivitas pendidikan di sekolah dan universitas[9] . Ketika kegiatan di sekolah “diliburkan”, bukan berarti aktivitas belajar tidak dilakukan. Mendikbud dengan tegas menyatakan bahwa ruang aktivitas belajar dipindahkan dari sekolah ke rumah sehingga proses pembelajaran tetap berjalan seperti biasa. Salah satu cara dalam pembelajaran jarak jauh yang dilakukan adalah dengan menerapkan pembelajaran daring atau online. Pemanfaatan teknologi di era globalisasi dapat dimaksimalkan dalam situasi seperti ini[9] . Sistem pembelajaran online berbasis proyek memberikan banyak peluang untuk mengakses bahan ajar oleh warga pembelajar. Banyak platform maupun media online yang bisa diakses melalui jaringan internet oleh pengajar maupun peserta didik. Beberapa hal yang menjadi kendala dalam penerapan pembelajaran

online diantaranya kuota internet yang terbatas dan masih belum familiarnya tenaga pendidik beserta peserta didik dalam mengaplikasikannya (Arizona, Abidin dkk. 2020).

6. Dampak Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi

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)

Penelitian yang dilakukan oleh Livana dkk pada jurnal **“Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19** menunjukkan hasil penelitian menunjukkan bahwa “Tugas pembelajaran” merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah gabungan kualitatif dengan desain fenomenologi dan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Penelitian ini melibatkan 1.129 mahasiswa dari beberapa provinsi di Indonesia. Data diambil menggunakan kuesioner berupa pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pengumpulan data menggunakan teknik total sampling. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan metode Colaizzi dan distribusi frekuensi. Hasil analisis menunjukkan beberapa tema dan hasil distribusinya yaitu “Tugas pembelajaran” (70,29%), “Bosan dirumah aja” (57,8%), “Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan” (55,8%), “Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi” (40,2%), “Tidak dapat mengikuti pembelajaran online karena keterbatasan sinyal” (37,4%), “Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya” (35,8%), “Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat” (Livana dkk, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Citra dkk pada jurnal **“Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah”** menunjukkan Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka akan semakin rendah academic help seeking. Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Stres Akademik terhadap Academic Help Seeking pada

Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah, ditemukan hasil bahwa ada pengaruh negatif stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking bernilai kontribusi 29,7%. Sehingga, dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah academic help seeking yang dialami mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. Sedangkan sisanya sebesar 70,3% mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian, seperti kecemasan, achievement goal orientation, efikasi diri, dan motivasi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran yakni bagi program studi diharapkan agar dapat mengevaluasi sistem pengajaran serta kebijakan metode belajar yang tak hanya untuk meningkatkan IPK mahasiswa, namun juga mendorong mahasiswa untuk menemukan kembali minat serta kepercayaan dirinya dalam belajar sebab hal tersebut dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang memiliki IPK rendah serta membantu meningkatkan academic help seeking pada mahasiswa tersebut. Bagi mahasiswa, diharapkan bagi mereka yang mampu untuk memberikan bantuan akademik agar membantu temannya yang mengalami stres akademik untuk mendapatkan minat belajar serta kepercayaan dirinya serta menciptakan lingkungan belajar yang baik sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan *academic help seeking* yang positif. Selanjutnya, diharapkan juga bagi mahasiswa memiliki IPK rendah agar menemukan kembali minat, kepercayaan diri, dan tujuan akademiknya agar mampu meregulasi diri dalam mengatasi stres akademik sehingga dapat terdorong untuk melakukan academic help seeking yang positif. Kemudian untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah faktor dari variabel lain dan menggali kembali apakah terdapat faktor yang memberikan pengaruh terhadap academic help seeking dengan alat ukur yang menggunakan lebih banyak referensi agar didapatkan hasil yang lebih baik.

Penelitian selanjutnya pun diharapkan lebih memperhatikan lagi strategi dalam pengumpulan data penelitian untuk subjek mahasiswa yang memiliki IPK rendah dan juga menggunakan cakupan subjek yang lebih banyak dan berskala luas.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dkk dengan jurnal yang berjudul **“Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19”** menunjukkan mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan. Sebanyak 79 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 23 mahasiswa mengalami stres ringan dan 7 mengalami depresi ringan. Masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga dampaknya dapat dicegah, atau setidaknya dikurangi. Diharapkan dilakukan screening terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Sampel penelitian berjumlah 190 mahasiswa, penelitian dilakukan pada bulan Mei 2020 pada mahasiswa Akper Dharma Wacana. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS-21. Data dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dkk dengan jurnal yang berjudul **“Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19”** menunjukkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Hal tersebut menyebabkan kejenuhan belajar pada mahasiswa. Selain itu pengaruh lingkungan belajar dirumah yang kurang mendukung seperti ramai, berisik, dan tidak nyaman juga menimbulkan kejenuhan dalam belajar.

Pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember. Hal tersebut diketahui melalui indikator-indikator dari aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Gejala-gejala tersebut diketahui melalui

jawaban dari pertanyaan berupa wawancara, kuesioner, dan dokumentasi yang diberikan kepada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember. Berdasarkan jawaban mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan akibat dari faktor eksternal maupun faktor internal.

Efek paling parah dari kejenuhan adalah frustrasi akut yang dapat menimbulkan perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan. Agar hal tersebut tidak sampai terjadi, maka harus diimbangi dengan kegiatan yang bisa memunculkan gairah semangat selama berljalannya proses pembelajaran daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dkk dengan judul jurnal **“Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19”** menunjukan mahasiswa tidak mengalami stress / normal sebanyak 60 responden (48.4%), stress ringan sebanyak 50 responden (40.3%), stress sedang sebanyak 6 responden (6.5%), stress berat sebanyak 8 responden (8%) dan tidak ada responden yang mengalami stress sangat berat. Dalam penelitian ini, peneliti berharap masalah stress di masa pandemi covid-19 saat ini tidak dianggap sepele karena apabila individu tidak mampu mengatasi stress pada diri sendiri dapat mengakibatkan gangguan kejiwaan.

7. Stres Dan Cara Mengatasi Dalam Perspektif Psikologi

Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stressor psikosial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Stresor psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman dan sebagainya. Namun, tidak semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi stressor akibat perubahan tersebut sehingga sehingga ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit (Musradinur, 2016).

Soewadi, 1990 menjabarkan beberapa usaha dalam upaya mengatasi stress, yakni sebagai berikut;

a) Prinsip Homeostatis.

prinsip ini organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada dirinya. Sehingga bila suatu saat terjadi keadaan tidak seimbang maka akan ada usaha mengembalikannya pada keadaan seimbang. Prinsip homeostatis berlaku

selama individu hidup. Sebab keberadaan prinsip pada dasarnya untuk mempertahankan hidup

organisme. Lapar, haus, lelah, dll. merupakan contoh keadaan tidak seimbang. Keadaan ini kemudian menyebabkan timbulnya dorongan untuk mendapatkan makanan, minuman, dan untuk beristirahat. Begitu juga halnya dengan terjadinya ketegangan, kecemasan, rasa sakit, dst. mendorong individu yang bersangkutan untuk berusaha mengatasi ketidak seimbangan ini.

b) Proses Coping terhadap Stres.

Upaya mengatasi atau mengelola stress dewasa ini dikenal dengan proses coping terhadap stress. Menurut Bart Smet, coping mempunyai dua macam fungsi, yaitu : (1) Emotional-focused coping dan (2) Problem-focused coping. Emotionalfocused coping dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan minuman keras, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, dst. Sedangkan problem-focused coping dilakukan dengan mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stres. Menurut Bart Smet, individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi, dan metoda ini sering dipergunakan oleh

Orang dewasa. Berbicara mengenai upaya mengatasi Stres, Maramis berpendapat bahwa ada bermacam-macam tindakan yang dapat dilakukan untuk itu, yang secara garis besar dibedakan menjadi dua, yaitu (1) cara yang berorientasi pada tugas atau task oriented dan (2) cara yang berorientasi pada pembelaan ego atau ego defence mechanism.

D. Simpulan

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu stress pada mahasiswa, seperti hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti yang sudah dijabarkan secara rinci. Stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor eksternal seperti kurang efektif saat penyampaian materi, dan lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk melakukan proses pembelajaran seperti berisik dll.

Dari hasil literature review ini diharapkan dapat menjelaskan gambaran stress yang dialami oleh mahasiswa yang pada masa pandemi ini melakukan pembelajaran

memalui daring, dan juga dapat menjadi acuan literature untuk peneliti yang akan melakukan penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprista. 2020. *Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945*. Semarang: Fakultas Hukum Universitas Diponegoro.
- Arizona, Abidin, dkk. 2020. Pembelajaran online berbasis proyek salah satu solusi kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1).
- A. King, Laura. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Charismiadji. 2020. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Strss Akademik pada Mahasiswa Baru* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Cooper, Taylor, dan The UCSC University Library. In *Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter*, ed. Mohammad Imam Farisi, paper presented at Konferensi Ilmiah Nasional “Asesmen dan Pembangunan Karakter Bangsa”, 68–77. Surabaya: HEPI UNESA, 2010.
- Cooke, D. J., Baldwin, P. J & Howison, J. (2008). *Menyingkap Dunia Gelap Penjara*. Jakarta. Penerbit: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewe, P. J., O’Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. In Gatchel, R. J. & I. Z. Schultz, I. Z. (eds.) *Handbooks in health, work, and disability* (pp. 23-38). USA: Springer.
- Hinkle, L. E. (1974). The concept of stress in the biological and social sciences. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 335-357. doi: 10.2190/91dk-nkad-1xp0-y4rg.
- Khayat. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kompas, 2008. Tersedia pada <https://www.kompas.com/covid-19>, diakses pada 17 Oktober 2020.
- Kossasy, 2020. *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*, Medan: Universitas Medan Area, Indonesia.
- Kemenkes RI. 2020. *Info Corona virus 2020*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020 pada laman <https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/#.X7Nta3AzblU>.

- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Outlooks. World Journal of Medical Sciences*, 11 (2), 179-185.
- Kaplan., Sadock. 2005. *Gangguan ansietas*, Tangerang : Binarupa Aksara.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651.
- Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc
- Lazarus, R.S. 1993. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Livana, Hasanah, dkk. 2020. *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Musradinur. (2016). Stress dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Edukasi*, vol.2, No.2, 183-200.
- Nasution, I. K. (2007). *Stres Pada Remaja*. Universtas Sumatera Utara.
- Nasir, Abdul Muhith. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogjakarta : Mulia Medika.
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol.3.
- Susilo Adityo, Rumende Martin, dkk. 2020. *Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures*. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam.
- World Health Organization W. *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [Internet]*. Diakses pada tanggal 12 oktober 2020 Pada laman: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-thatcauses-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technicalguidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-thatcauses-it).