

“TUGAS PEMBELAJARAN” PENYEBAB STRES MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

Livana PH^{1*}, Mohammad Fatkhul Mubin², Yazid Basthomi³

¹Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31A Kendal, Jawa Tengah, Indonesia 51311

²Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50273

³Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145

*livana.ph@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan semua aktifitas pembelajaran berubah menjadi daring. Perubahan system pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab stres mahasiswa selama pandemic 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*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “*Tugas pembelajaran*” merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Kata kunci : Covid-19; mahasiswa; tugas pembelajaran; stres

"LEARNING TASK" ATTRIBUTABLE TO STUDENTS' STRESS DURING THE PANDEMIC COVID-19

ABSTRACT

The pandemic Covid-19 has turned virtually all learning activities into online. Changing the learning system from face to face to an online system has caused students to be stressed. The present research aims to analyze the factors that cause the students' stress during the pandemic Covid-19. Resorting to both qualitative with phenomenological design and quantitative with descriptive analytic design, this study involved 1,131 students from several provinces in Indonesia. The data were collected from a total sample using a questionnaire in the form of open and closed questions. The data were analyzed using the Colaizzi method and frequency distribution. The analysis shows several themes and the results of its distribution, namely "Learning tasks" (70.29%), "Being bored at home" (57.8%), "Online learning processes that start to get boring" (55.8%), "Inability to meet loved ones" (40.2%), "Inability to take part in online learning due to poor connectivity" (37.4%), "Inability to carry out hobbies as usual", (35.8%), "Inability to carry out laboratory practice due to unavailability of tools". The results show that "learning task" was the major factor causing stress to students during the pandemic Covid-19.

Keywords: covid-19; college students; learning task; stress

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 (OS), orang tanpa gejala (OTG), orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang yang positif Covid-19 (Kemenkes RI, 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).

Data 15 Mei 2020 di Indonesia didapatkan 16.496 terkonfirmasi Covid-19 dengan kasus baru 490 orang, 11.617 orang dalam perawatan, 3.803 dinyatakan sembuh, 1.076 meninggal. Sedangkan orang dalam pemantauan (ODP) sebanyak 262.919 dan pasien dalam pengawasan (PDP) sebesar 34.360 orang (Gugus Covid, 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).

Respons yang diperlukan, seperti isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada di rumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan

instansi pendidikan telah mengubah kehidupan sehari-hari secara tiba-tiba. Mahasiswa sebagai salah satu individu yang jumlahnya paling banyak di institusi pendidikan tentunya sangat merasakan dampak pandemi Covid-19, dimana sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka baik di lingkungan kampus ataupun lahan praktek berubah menjadi daring.

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat Covid-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa. Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Selain itu, tinggal di daerah perkotaan (OR = 0,810, 95% CI = 0,709 - 0,925), stabilitas pendapatan keluarga (OR = 0,726, 95% CI = 0,645 - 0,817) dan tinggal bersama orang tua (OR = 0,752, 95% CI = 0,596) - 0,950) adalah faktor pencegahan ansietas. Selain itu, memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi COVID-19 adalah faktor risiko terjadinya ansietas pada mahasiswa (OR = 3.007, 95% CI = 2.377 - 3.804). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa efek ekonomi, dan efek pada kehidupan sehari-hari, serta keterlambatan dalam kegiatan akademik, secara positif berhubungan dengan gejala ansietas ($P < 0,001$). Namun, dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat ansietas ($P < 0,001$).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemic covid 19 menggunakan 7 pertanyaan dari kuesioner DASS-21 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 5 mahasiswa mengalami stres sedang, 2 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid 19 melalui penelitian kualitatif dan kuantitatif.

METODE

Penelitian menggunakan metode gabungan yaitu penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi dan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Sampel penelitian melibatkan 1.129 mahasiswa semua jurusan di 22 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, diantaranya yaitu, Bali, Banten, Kalimantan Timur, Kepulauan Riau, Lampung, Maluku, Nanggroe Aceh Darussalam, Nusa Tenggara Barat, Papua, Papua Barat, Sulawesi Barat, Sumatera Barat, Yogyakarta, Sumatera Selatan, Sumatera Utara, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner berupa pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Adapun pertanyaan yang diutarakan ke mahasiswa yaitu “Apakah pandemic Covid-19 menyebabkan

Anda stres? “Apakah yang menyebabkan Anda stres selama pandemic Covid 19?”. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan metode Colaizzi dan selanjutnya hasil tema yang didapatkan dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL

Hasil analisis didapatkan 7 tema sebagai berikut:

1. Tugas pembelajaran
2. Bosan dirumah saja
3. Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi
4. Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan
5. Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidakterediaan alat
6. Tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/ online karena kuota internet yang terbatas
7. Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya

Hasil analisis univariat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1
 Usia Responden (n=1129)

Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
20,68	2,5	17	50

Tabel 2.
 Karakteristik Responden (n=1139)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	190	16,8
Perempuan	939	83,2
Jenjang pendidikan		
D3	171	15,1
S1	39	3,5
S2	759	67,2
S3	144	12,8
Profesi Ners	16	1,4

Tabel 3.
 Lama Pendidikan Responden Berdasarkan Semester (n=1139)

Semester	f	%
1	25	2,2
2	404	35,8
3	8	0,7
4	313	27,7
6	218	19,3
7	8	0,7
8	93	8,2
9	16	1,4
10	44	3,9

Tabel 4.
 Hasil Analisis Penyebab Stres Mahasiswa (n=1129)

Penyebab	f	%
Tugas pembelajaran	795	70
Bosan dirumah saja	654	57,8
Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan	631	55,8
Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi	455	40,2
Tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/ online karena kuota internet yang terbatas	423	37,4
Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya	405	35,8
Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat	396	35

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata usia responden 21 tahun dan usia minimal 17 tahun dan usia maksimal 50 tahun. Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan mayoritas sedang menenpug S1. Tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden semester 2 baik jenjang D3, S1, S2, maupun profesi Ners. Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas penyebab stress mahasiswa adalah tugas pembelajaran.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 tema terkait penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak diungkapkan responden adalah tugas perkuliahan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, dan Zheng (2020) bahwa

keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Hasil ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyebab stres mahasiswa yaitu stres akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok (Fink, 2009; Yusoof & Rahim, 2010). Namun dalam keadaan tidak pandemic Covid 19, tugas-tugas kuliah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (Agustin, Hidayatulloh, dan Aminoto, 2018). Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti simpulkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemic Covid-19 adalah tugas pembelajaran.

Hasil penelitian terkait penyebab stress mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan 57,8% mahasiswa merasa bosan karena berada dirumah saja. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan. Sistem pembelajaran pada mahasiswa keperawatan memiliki jadwal perkuliahan yang begitu padat sehingga seringkali tugas menjadi menumpuk. Hal ini tentunya tidak akan terjadi apabila mahasiswa menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Raudha dan Tahlil (2016) bahwa mayoritas responden mengalami stress sedang, dengan strategi koping yang paling dominan digunakan responden adalah strategi koping yang berfokus pada emosi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa 40,2% responden menyebutkan bahwa salah satu penyebab stress selama pandemi Covid-19 yaitu tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dalam kegiatan akademik mahasiswa bersaing dalam prestasi, sehingga menjadi penyebab stress, namun dalam situasi pandemi Covid-19 ini penyebab stress bukan karena persaingan akademiknya, namun karena mereka tidak dapat bertemu secara fisik. Hasil penelitian berbeda dengan penelitian Agustin, Hidayatulloh, dan Aminoto (2018) bahwa relasi teman menjadi faktor yang paling dominan pada tingkat stress mahasiswa dalam adaptasi proses pembelajaran. Penelitian Jain (2017) juga menyebutkan bahwa persaingan dengan sesama mahasiswa lainnya merupakan sumber stress dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan beban tugas (Maharani, 2017).

Hasil penelitian didapatkan 55,8% merasa stress selama pandemi Covid-19 disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan. Hasil penelitian sependapat dengan penelitian yang menyatakan bahwa cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa (Agustin, Hidayatulloh, Aminoto, & Tau, 2018). Penelitian Oktaria, Sari, Azmy (2019) juga menyebutkan bahwa tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan yang luas dengan waktu yang terbatas dapat menyebabkan stress bagi mahasiswa. Tingkat stress tersebut berkaitan dengan stressor kehidupan sehari-hari seperti beban kerja, materi yang harus dipelajari, kurangnya waktu luang, dan tekanan akademik yang penuh kompetitif dalam lingkungan sehari-hari juga merupakan penyebab stress (Sohail, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 35% responden menyatakan bahwa penyebab stress mahasiswa dikarenakan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Praktek laboratorium merupakan kesempatan bagi peserta didik untuk menerapkan seluruh teori yang didapat dikelas sebelum mahasiswa mengaplikasikannya ke dalam suatu tatanan yang nyata yaitu lahan praktek di rumah sakit. Selama menjalankan praktek laboratorium keperawatan rata-rata mahasiswa dituntut untuk selalu aktif dan disiplin dalam setiap melakukan serangkaian tindakan sesuai standar operasional prosedur yang telah ditetapkan. Ketidakmampuan atau tidak dapat melaksanakan praktik laboratorium dapat menyebabkan stress bagi mahasiswa, karena praktik laboratorium merupakan tindakan awal sebelum mahasiswa praktik ke rumah sakit. Seperti penelitian yang dilakukan Rofiah dan Syaifudin (2018) bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress ringan, dan sebagian mahasiswa mengalami stress sedang

dalam melaksanakan praktik klinik. Adapun faktor yang menyebabkan stres yaitu adanya perselisihan kesepakatan dengan temannya sendiri, beban kerja yang berlebihan karena tidak mau membagi tindakan antara teman satu dengan teman yang lainnya.

SIMPULAN

Mayoritas mahasiswa Indonesia yang mengalami stres berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mayoritas penyebab stres mahasiswa Indonesia selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*. 172–181.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.

Maharani, E. A. (2017). Analisis komparatif faktor penyebab dan tingkat stres guru PAUD selama menjalani tugas belajar strata-1 (S1). *On Indonesian Islam, Education And Science (ICIES) 2017*, 437.

Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A. (2019). *Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* *Difference in Stress Levels between Medical Students in Clinical*

Phase at The Minor Department Who Had The Night Shift and Had Not the Night Shift at the Medical Faculty of Lampung University. 3, 112–116.

Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stres dan strategi coping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1)

Fink G. (2009). *Stress: Definition and History*. The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia. Elsevier Ltd

Yusoff, MSB., Rahim, AFA. (2010). *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.

Jain S, Jain, P, Jain AK. (2017). Prevalence, sources and severity of stress among new undergraduate medical entrants. *SouthEast Asian Journal of Medical Education*. 2017; 11(1).

Sohail N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2013; 23(1):67-71.

Rofiah, R., & Syaifudin, A. (2018). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan Di Institusi Pendidikan Swasta Di Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 2(2), 69-75. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JMK/article/view/4004>