

Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19

¹Mitha Nurjanah, ¹Azhar Hana Ardiani, ¹Istianah Surury

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl.K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Email : istianahsurury@umj.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran daring merupakan solusi di masa pandemi COVID-19, namun juga memiliki kekurangan. Menghadapi metode pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa cemas. Cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan stress yang mengganggu aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian tingkat stress pada mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain study cross-sectional. Sampel berjumlah 100 mahasiswa dengan teknik sampling Two Stage Cluster dan dilakukan pada Oktober-Desember 2020. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan, variabel sarana prasarana (p -value=0.057) dan kesulitan memahami materi (p -value=0.045) berhubungan dengan tingkat stress dalam pembelajaran daring. Variabel yang tidak berhubungan adalah status ekonomi (p -value=0.621), kendala jaringan (p -value=0.892) dan tugas perkuliahan (p -value=0.442). Faktor sarana dan prasarana seperti gadget memiliki pengaruh yang signifikan dalam memicu tingkat stress pada mahasiswa. Ketika sarana tersebut tidak dapat digunakan untuk mengakses perkuliahan, maka mahasiswa menjadi kesulitan mengikuti pembelajaran daring. Begitu pula ketika materi yang disampaikan tidak dapat dipahami, akibatnya mahasiswa tidak dapat memahami materi dengan baik, dan ini memicu stress mahasiswa.

Kata kunci: COVID-19, Mahasiswa, Pembelajaran Daring, Tingkat Stress.

ABSTRACT

Online learning is a solution during the COVID-19 pandemic, but it also has shortcomings. Facing online learning methods makes students feel anxious. Prolonged and constant anxiety can cause stress that interferes with daily activities. This study aims to determine the factors associated with the incidence of stress levels in students in the online learning process during the COVID-19 pandemic at the Public Health Faculty, Muhammadiyah University, Jakarta. This research is a quantitative study with a cross-sectional study design. The research sample consisted of 100 students with the Two Stage Cluster sampling technique. This research was conducted in October-December 2020. Data were collected using a questionnaire. The results showed that infrastructure (p -value=0.057) and difficulty understanding the material (p -value=0.045) were related to stress levels. The variables not related were economic status (p -value=0.621), network constraints (p -value=0.892) and lecture assignments (p -value=0.442). Infrastructure factors such as gadgets have a significant influence in triggering stress levels in students. This can be understood, when the gadgets cannot be used to access the class, students will have difficulty following online learning. Likewise, when the material presented online cannot be understood by students, as a result students cannot understand the material presented properly, and this triggers student stress.

Keywords: COVID-19, Online Lectures, Stress Level, Student.

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ditemukan di Kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. COVID-19 disebut sebagai pandemi karena penularannya yang sangat cepat dan telah menyebar secara luas di beberapa negara, termasuk Indonesia, dalam waktu yang singkat (Anwar et al., 2020). Kasus COVID-19 hingga saat ini terus mengalami kenaikan. Angka kejadian per tanggal 30 September 2020 terdapat 33.838.566 kasus terkonfirmasi kasus COVID-19, 1.012.589 kasus meninggal, dan 25.143.927 kasus sembuh (Worldometers, 2020) Di Indonesia sendiri, angka kejadian yang terkonfirmasi kasus COVID-19 per tanggal 30 September 2020 terdapat 287.008 kasus terkonfirmasi COVID-19, 10.740 kasus meninggal, dan 214.947 kasus sembuh (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020).

Untuk mencegah terjadinya penyebaran virus, WHO memberikan himbauan untuk menghentikan kegiatan-kegiatan yang dapat membuat kerumunan. Oleh karenanya, pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka di dalam kelas, diubah menjadi secara daring (Rahman, 2020). Menteri pendidikan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan agar seluruh kegiatan pembelajaran baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap penyebaran COVID-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pembelajaran daring merupakan sistem belajar antara mahasiswa dan dosen untuk melakukan interaksi secara *online* atau dengan bantuan internet. Perkuliahan secara daring menjadi solusi di masa pandemi ini, namun juga terdapat kendala dan kekurangan (Sadikin et al., 2020). Menghadapi metode pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa kebingungan, tertekan dan cemas. Banyaknya tugas yang diberikan juga merupakan penyebab terjadinya stress pada mahasiswa.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Livana et al., mendapatkan hasil bahwa tugas perkuliahan merupakan faktor utama penyebab mahasiswa stress selama pandemi COVID-19 (Livana et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, sebanyak 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan (Cao et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maia, Berta Rodrigues, Poulo Caesar menunjukkan bahwa siswa-siswi yang dievaluasi selama masa pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan pada masa normal (Maia & Dias, 2020).

Akibat dari pandemi COVID-19, membuat mahasiswa harus beradaptasi kembali terhadap perubahan yang terjadi, yang mana dapat menimbulkan stress tersendiri. Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-

faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi cross-sectional yang mana pengukuran variabel dilakukan pada satu saat yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober – Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2017-2019 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Berdasarkan perhitungan, menggunakan rumus slovin yang mana didapatkan jumlah sampel minimal sampel sebanyak 81 dan ditambahkan 10% dari jumlah sampel minimal yaitu menjadi 89 dan dibulatkan menjadi 100. Teknik sampling yang digunakan yaitu Two Stage Cluster Sampling dengan menggunakan 3 cluster yaitu angkatan 2017, 2018 dan 2019. Penentuan sampel menggunakan probability sampling with quota yang mana di setiap angkatan dipilih satu orang pertama secara acak, kemudian responden yang terpilih menjadi orang pertama melanjutkan kuesioner ke orang terdekat hingga kuota terpenuhi.

Sampel dipilih dengan mempertimbangkan kriteria inklusi yaitu, mahasiswa aktif angkatan 2017-2019 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Muhammadiyah Jakarta dan bersedia bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada saat pembelajaran daring dan Tes DASS (tes untuk mengetahui tingkat kecemasan, stress dan depresi) menggunakan aplikasi google form yang disebar melalui media online, yaitu WhatsApp dan Instagram. Pertanyaan dalam kuesioner terdiri dari 28 pertanyaan, 14 pertanyaan mengenai faktor-faktor yang dialami dan dirasakan mahasiswa selama kuliah daring dan 14 pertanyaan mengenai tingkat stress. Untuk variabel dependent yaitu tingkat stress, pertanyaan untuk mengukur tingkat stress ini menggunakan DASS yang mana jawaban setiap pertanyaan berupa skor 0-3. Mahasiswa dikatakan stress ringan apabila memiliki skor 0-18 dan dikatakan stress berat apabila memiliki skor >34. Untuk variabel independent yaitu mengenai keterbatasan sarana dan prasarana dalam menunjang pembelajaran daring, kurangnya mahasiswa dalam memahami materi, keterbatasan ekonomi mahasiswa, gagap teknologi mahasiswa, ketidakstabilan jaringan internet, dan tugas perkuliahan yang diberikan dosen selama perkuliahan daring.

Adapun analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Analisis ini menggunakan program SPSS, maka analisis bivariat akan diperoleh tingkat signifikasinya dengan ketentuan jika $p = 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan, yang artinya faktor-

faktor yang dialami dan dirasakan mahasiswa selama kuliah daring memiliki pengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa. Jika $p > 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan, yang artinya faktor-faktor yang dialami dan dirasakan mahasiswa selama kuliah daring tidak memiliki pengaruh sama sekali terhadap tingkat stress mahasiswa.

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian dilakukan pada 100 mahasiswa di 3 angkatan yaitu angkatan 2017, 2018 dan 2019. Hasil penelitian meliputi analisis univariat dan analisis bivariat.

Tabel 1. Analisis Univariat ($n = 100$)

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
● Laki-laki	16	16
● Perempuan	84	84
Domisili		
● Banten	39	39
● DKI Jakarta	19	19
● Jawa Barat	40	40
● Jawa Tengah	1	1
● Kepulauan Belitung	1	1
Angkatan		
● 2019	33	33
● 2018	34	34
● 2017	33	33

Ketersediaan listrik

● Tersedia dan berfungsi	99	99
● Tersedia dan kurang berfungsi	1	1

Ketersediaan internet

● Tersedia dan berfungsi	86	86
● Tersedia dan kurang berfungsi	14	14

Ketersediaan dan kondisi komputer/laptop/tablet

● Tersedia dan berfungsi	84	84
● Tersedia dan kurang berfungsi	15	15
● Tidak tersedia	1	1

Ketersediaan dan kondisi telepon pintar

● Tersedia dan berfungsi	97	97
● Tersedia dan kurang berfungsi	3	3

Aplikasi yang digunakan

● Whatsapp grup		
Ya	47	47
Tidak	53	53
● Google classroom		
Ya	44	44
Tidak	56	56
● Video conference		
Ya	73	73
Tidak	27	27
● Youtube		
Ya	4	4
Tidak	96	96
● E-learning UMJ		
Ya	88	88
Tidak	12	12
● Lainnya		
Ya	8	8
Tidak	92	92

Kesulitan menggunakan aplikasi

● Sangat sulit	2	2
● Sulit	6	6
● Mudah	44	44
● Sangat mudah	48	48

Hari dalam seminggu kuliah

● 1-3 hari	8	8
● 4-5 hari	89	89
● 6-7 hari	3	3

Durasi kuliah dalam sehari

● 3-4 jam	37	37
● 5-6 jam	47	47
● 7-8 jam	12	12
● >8 jam	4	4

Banyaknya tugas Perkuliahan

● Ya	79	79
● Tidak	21	21

Kesulitan mengerjakan tugas

● Sangat sulit	9	9
● Sulit	40	40
● Mudah	45	45
● Sangat mudah	6	6

Hambatan perkuliahan daring

● Kurang konsentrasi		
Ya	89	89
Tidak	11	11
● Sulit memahami materi		
Ya	80	80
Tidak	20	20
● Tidak dapat bertanya langsung pada dosen		
Ya	26	26
Tidak	74	74
● Tidak dapat bertanya langsung pada teman		
Ya	42	42
Tidak	58	58

● **Kendala jaringan**

Ya	61	61
Tidak	39	39

● **Keterbatasan kuota**

Ya	36	36
Tidak	64	64

● **Lainnya**

Ya	3	3
Tidak	97	97

Alokasi dana kuota internet

● <50.000	1	1
● 50.000-100.000	32	32
● 100.000-200.000	25	25
● >200.000	21	21
● Lainnya	21	21

Keluarga terdampak COVID-19

● Ya	70	70
● Tidak	30	30

Bantuan kuota internet dari pemerintah

● Ya	97	97
● Tidak	3	3

Keringanan biaya kuliah oleh kampus

● Ya	92	92
● Tidak	8	8

Tingkat stress

● Normal	26	26
● Ringan	12	12
● Sedang	31	31
● Parah	19	19
● Sangat parah	12	12

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Tingkat Stress				Total		OR (95% CI)	P value
	Berat		Ringan		n	%		
	n	%	n	%				
Sarana Prasarana								
• Kurang Mendukung	22	78.6	6	21.4	28	100	0.341 (0.124-0.941)	0.057
• Mendukung	40	55.6	32	44.4	72	100		
Total	62	62	38	38	100	100,0		
Kesulitan Memahami Materi								
• Ya	54	67.5	26	32.5	80	100	0.321 (0.117-0.881)	0.045
• Tidak	8	40	12	60	20	100		
Total	62	62	38	38	100	100,0		
Status Ekonomi								
• Terdampak	45	64.3	25	35.7	70	100	0.726 (0.304-1.738)	0.621
• Tidak Terdampak	17	56.7	13	43.3	30	100		
Total	62	62	38	38	100	100,0		
Kendala Jaringan Internet								
• Ya	37	60.7	24	39.3	61	100	1.158 (0.504-2.661)	0.892
• Tidak	25	64.1	14	35.9	39	100		
Total	62	62	38	38	100	100,0		
Banyaknya Tugas Perkuliahan								
• Ya	51	64.6	28	35.4	79	100	0.604 (0.228-1.597)	0.442
• Tidak	11	52.4	10	47.6	21	100		
Total	62	62	38	38	100	100,0		

Pembahasan

Analisis Univariat

Hasil penelitian pada tabel 1 menggambarkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 84%. Responden terbanyak berasal dari provinsi Jawa Barat sebanyak 40%, dan paling sedikit berasal dari provinsi Jawa tengah dan Kepulauan Bangka Belitung masing-masing sebanyak 1%. Responden paling banyak yaitu angkatan 2018 sebanyak 34% dibandingkan angkatan 2019 dan 2017 sebanyak 33%.

Ketersediaan internet responden mayoritas tersedia dan berfungsi sebanyak 86%, ketersediaan dan kondisi komputer/laptop/tablet responden mayoritas tersedia dan berfungsi sebanyak 84% dan tidak tersedia sebanyak 1%. Ketersediaan dan kondisi telepon pintar responden mayoritas tersedia dan berfungsi sebanyak 97%. Media/Aplikasi yang digunakan dalam perkuliahan daring paling banyak menggunakan E-learning UMJ Sebanyak 88% sedangkan yang paling sedikit yaitu media lainnya seperti kuis, google meet dan zoom sebanyak 8%. Dalam menggunakan aplikasi untuk perkuliahan daring, 48% responden merasa sangat mudah, sedangkan yang merasa sulit hanya 2%. Responden paling banyak melakukan perkuliahan daring selama seminggu yaitu 4-5 hari sebanyak 89% dan paling sedikit 6-7 hari sebanyak 3%. Durasi perkuliahan dalam sehari paling banyak dilakukan 5-6 jam yaitu sebanyak 47% sedangkan yang paling sedikit >8 jam sebanyak 4%. Mayoritas responden

mengatakan tugas yang diberikan dosen lebih banyak saat perkuliahan daring sebanyak 79%. Mayoritas responden merasa mudah dalam mengerjakan tugas yaitu sebanyak 45%, sedangkan yang paling sedikit yaitu yang merasa sangat mudah 6%. Hambatan yang dialami responden dalam perkuliahan daring paling banyak yaitu kurang konsentrasi sebanyak 89% sedangkan yang paling sedikit yaitu mengalami hambatan lainnya seperti laptop lemot sebanyak 3%.

Mayoritas responden mengeluarkan dana kuota selama satu bulan yaitu 50.000-100.000 sebanyak (32%) dan yang paling sedikit yaitu <50.000 sebanyak (1%). Ekonomi keluarga responden mayoritas terdampak COVID-19 sebanyak (70%). Sebagian besar responden mengatakan mendapatkan bantuan kuota internet dari pemerintah sebanyak (97%). Mayoritas responden mengatakan mendapat keringanan pembayaran semester dari universitas sebanyak (92%). Terakhir, pada dalam tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stress sedang sebanyak 31% sedangkan yang paling sedikit yaitu responden yang mengalami tingkat stress ringan dan sangat parah masing-masing sebanyak 12%.

Analisis Bivariat

a. Hubungan antara sarana prasarana dengan kejadian tingkat stress

Penggunaan smartphone dan laptop dalam pembelajaran daring dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Kemampuan gadget

tersebut dalam mengakses internet membantu mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran daring. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Zakiatul Lutfiah (2020) menunjukkan bahwa kurang tersedianya sarana dan prasarana yang dimiliki murid pada masa pandemi, masih banyak siswa dan orang tua yang tidak memiliki sarana dan prasarana untuk melakukan pembelajaran online seperti gadget dan koneksi internet yang memadai (Lutfiah, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan 78.6% mahasiswa mengalami stress berat karena sarana prasarana kurang mendukung, 21.4 % mengalami stress ringan karena sarana prasarana kurang mendukung. Sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Yikealo (2018) menyebutkan bahwa stressor yang paling sering menjadi pemicu terjadinya stress pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai 40.7% (Kartika et al., 2020).

b. Hubungan antara kesulitan memahami materi dengan kejadian stress

Perkuliahan daring akibat mewabahnya virus COVID-19 menimbulkan stress tersendiri bagi mahasiswa. Pada penelitian ini mahasiswa dihadapkan pada suatu perubahan kebiasaan dalam kurun waktu yang relatif singkat yaitu dari yang biasanya kuliah secara tatap langsung dengan datang ke kampus menjadi kuliah melalui metode e-learning.

Hasil penelitian menunjukkan 67.5% mahasiswa mengalami stress berat dan 32.5% mengalami stress ringan karena kesulitan

memahami materi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melani tahun 2020 Didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang (38,57%), stress berat (28,57%), dan stress ringan (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu berkaitan dengan kesulitan memahami materi pada perkuliahan daring (Kartika, 2020). Penelitian yang dilakukan Rizky dkk (2020) sebanyak 14.8% responden kesulitan memahami materi menjadi salah satu penyebab stress (Putri et al., 2020). Begitupun penelitian yang dilakukan Uswatun et al., (2020) sebanyak 33.69% responden merasa stress karena kesulitan memahami materi saat pembelajaran daring (Uswatun et al., 2020).

c. Hubungan antara status ekonomi dengan kejadian stress

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 64,3% mahasiswa paling banyak mengalami tingkat stress berat dikarenakan status ekonomi keluarga terdampak COVID-19. Setelah dilakukan uji chi-square untuk mencari hubungan antara status ekonomi dengan kejadian stress pada mahasiswa FKM UMJ di peroleh nilai p value = 0.621 yang artinya tidak ada hubungan status ekonomi dengan kejadian stress. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Legirani dkk (2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stastus ekonomi dengan kejadian stress akademik pada mahasiswa dengan p value = 0,822 ($p > 0,05$) (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng pada tahun 2020, hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa efek ekonomi secara positif berhubungan dengan gejala ansietas dengan nilai $p < 0,001$ (Cao et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuallaong (2011) menunjukkan bahwa berbagai masalah finansial dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa yang menyebabkan stress berat (Nuallaong, 2011).

d. Hubungan antara kendala jaringan internet dengan kejadian stress

Perkuliahan daring membutuhkan akses internet yang mumpuni. Jaringan yang tidak stabil menjadi salah satu hambatan yang terjadi dalam pembelajaran dengan metode daring ini. Kondisi jaringan merupakan hal yang utama dalam pembelajaran daring, karena berkaitan dengan kelancaran proses pembelajaran. Tempat tinggal responden yang jauh dari pusat kota dan atau jauh dari jangkauan jaringan provider tentu membuat mahasiswa tidak dapat melaksanakan perkuliahan dengan lancar. Kondisi jaringan yang tidak stabil juga membuat mahasiswa mengalami berbagai kendala teknis, seperti tugas yang tidak terkirim atau terkirim setelah melewati batas pengumpulan, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan memahami penjelasan guru dengan baik. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki oleh setiap mahasiswa juga membuat beberapa mahasiswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran (Morgan, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan 60.7% mengalami tingkat stress berat dan 39.3% mengalami stress ringan dikarenakan adanya kendala jaringan internet. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Uswatun.dkk (2020) sebanyak 31.5% kendala jaringan internet menjadi penyebab stress (Uswatun et al., 2020). begitupun penelitian yang dilakukan Rizky dkk (2020) sebanyak 20,4% merasa stress akibat adanya kendala jaringan internet (Putri et al., 2020).

e. Hubungan antara banyaknya tugas perkuliahan dengan kejadian stress

Gagapnya tenaga pendidik, bingungnya orangtua yang mendampingi anak-anaknya belajar di rumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran secara daring disertai dengan tugas yang menumpuk menyebabkan terjadinya kecemasan yang tinggi, terlebih lagi pada masa pandemi COVID-19 ini. Stress juga dapat terjadi karena banyaknya materi yang harus dipelajari disertai tidak banyaknya timbal balik yang diberikan oleh dosen, kualitas mengajar dosen, dan banyaknya tugas dalam sekaligus (Uswatun et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Barseli dkk (2018) yang dilakukan di SMAN 10 Padang, beberapa siswa merasa kesulitan dan letih dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Salah satu yang menyebabkan terjadinya hal tersebut yaitu karena beberapa guru dari mata pelajaran yang berbeda memberikan tugas

yang cukup banyak. Hal ini tidak sebanding dengan waktu pengumpulan tugas yang singkat sehingga terkadang tugas tersebut dapat menjadi beban dan tekanan tersendiri bagi para siswa dan memunculkan tekanan psikologis berupa stress (Barseli et al., 2018). Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk (2020) didapatkan hasil bahwa faktor utama penyebab stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu tugas pembelajaran (Livana et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan 64,6% mahasiswa mengalami stress berat 35,4% mengalami stress ringan karena banyaknya tugas perkuliahan. Hasil penelitian setelah dilakukan uji chi-square untuk mencari hubungan antara banyaknya tugas perkuliahan dengan kejadian stress pada mahasiswa FKM UMJ diperoleh nilai $p = 0.442$ yang artinya tidak ada hubungan dengan antara banyaknya tugas dengan kejadian stress. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2017) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara stress akademik dengan beban tugas (Maharani. E. A, 2017).

Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yaitu terbatasnya dalam mencari referensi dan literature terkait faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa dalam proses pembelajaran daring dikarenakan hal ini merupakan fenomena baru yang muncul pada saat pandemi. Response rate (tingkat respon) dari responden yang diteliti tidak mencapai 100% dikarenakan berbagai faktor misalnya kesibukan masing-masing mahasiswa, tingkat

kepedulian untuk mengisi kuesioner, waktu yang terbatas, dll. Tingat respon dari responden yang rendah mengakibatkan pengumpulan data membutuhkan waktu yang lama.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel sarana prasarana dan variabel sulit memahami materi memiliki hubungan secara signifikan dengan kejadian tingkat stress pada proses pembelajaran daring. Sedangkan variabel status ekonomi, kendala jaringan internet dan tugas perkuliahan tidak memiliki hubungan secara signifikan dengan kejadian tingkat stress pada proses pembelajaran daring pada mahasiswa FKM UMJ angkatan 2017-2019.

Pembelajaran daring membutuhkan sarana prasarana yang memadai seperti laptop, smartphone, listrik dan akses jaringan internet. Untuk itu diharapkan kepada pemerintah khususnya Kementerian Pendidikan dan Budaya untuk membuat kebijakan yang efektif terkait peningkatan sarana prasarana yang memadai dalam proses pembelajaran daring. Salah satunya seperti menyediakan sarana listrik dan akses internet di daerah-daerah tempat tinggal mahasiswa yang masih belum tersedia listrik dan akses internet khususnya di daerah 3T yaitu daerah tertinggal, terdepan dan terluar di Indonesia. Menyediakan fasilitas dalam menunjang proses pembelajaran daring seperti laptop atau smartphone bagi mahasiswa yang tidak memiliki sarana gadget. Untuk mahasiswa

yang mengalami stress terkait kesulitan memahami materi diharapkan untuk memiliki semangat dan tekad yang kuat agar dapat melaksanakan pembelajaran daring secara efektif sehingga dapat memahami materi-materi yang telah disampaikan oleh dosen. Kondisi pembelajaran daring yang dirasa kurang nyaman perlu disikapi dengan bijaksana dan lapang dada.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada FKM UMJ atas bantuannya dalam penelitian ini, dan terima kasih kepada seluruh mahasiswa FKM UMJ yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Anwar, A. A., Tuhuteru, A., Agama, I., & Negeri, K. (2020). *Ale Rasa Beta Rasa : Covid-19 dan Pembelajaran Daring Mahasiswa FISK IAKN Ambon*. 3.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN HASIL BELAJAR. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January*.
- Kartika, S. M. (2020). *TINGKAT STRES MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT 19 AND ONLINE LECTURER AT KARYA HUSADA HEALTH INSTITUTE*. 31–35.
- Kartika, S. M., Maia, B. R., Dias, P. C., Maharani, E. A, Anwar, A. A., & Tuhuteru, A. (2020). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *30 September*, 3(1), 134–140.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan. In *10 Maret*.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202.
- Livana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lutfiah. (2020). Persepsi Orang Tua Mengenai Pembelajaran Online di Rumah Selama Pandemi COVID-19. *Dealektik*, 2(2), 69–73.
- 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 (ICIIES).*
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). *Ansiedade , depressão e estresse em estudantes universitários : o impacto da COVID-19 Anxiety , depression and stress in university students : the impact of COVID-19.* 1–8.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning During a Pandemic. The Clearing House. *Journal of Education Strategies, Issues and Ideas*, 93 (3), 134–140.
- Nuallaong, W. (2011). Correlation between stressors and academic performance in second year medical students. *J Med Assoc Thai*, 7 (5).
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). *Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students.* 2(1), 38–45.
- Rahman, S. R. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19.* 02(02), 81–89.
- Sadikin, A., Hamidah, A., Pinang, K., Jl, M., Ma, J., Km, B., Indah, M., Jaluko, K., Kode, K. M., & Indonesia, P. (2020). *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic).* 6(1), 214–224.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2020). *Analisis Data Covid-19 Indonesia.* In 30 september.
- Uswatun, H., Ludiana, I., & Livana, P. (2020). *Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19.* 8(3), 299–306.
- Worldometers. (2020). *Corona Virus Update (Live).* In 30 september.