

## GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Melisa Palar\*, Ricky C. Sondakh\*, Woodford B. S. Joseph\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat non spesifik pada setiap tuntutan beban atasnya. Stres dapat terjadi kapanpun dan dimanapun, termasuk pada mahasiswa. Perubahan metode belajar menjadi pembelajaran jarak jauh secara tiba-tiba dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi sehingga menjadi stres. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif, yang dilakukan di FKM UNSRAT Manado pada bulan Desember 2020 sampai Februari 2021. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif FKM UNSRAT Manado, dengan jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa terhadap PJJ secara keseluruhan serta berdasarkan semester dan lokasi tempat tinggal mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara online kepada responden melalui whatsapp. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami stres ringan 19%, stres sedang 25%, stres berat 19%, dan stres sangat berat 4%. Kesimpulan penelitian ini, yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami stres dengan tingkatan yang berbeda-beda juga mahasiswa yang berlokasi tempat tinggal di Kota (69%) serta mahasiswa pada semester 5 (77,3%) mengalami stres dengan tingkat persentase yang lebih tinggi. Saran pada penelitian ini bagi mahasiswa untuk mampu mengelola stres yang dialami dan untuk tenaga pengajar untuk mengubah cara pemberian materi agar mahasiswa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

**Kata Kunci:** Stres, Mahasiswa, Pembelajaran

### ABSTRACT

Stress is a non-specific response of the body to any demands on it. Stress can occur anytime and anywhere, including students. Changes in learning methods from direct learning to distance learning can make students experience difficulties in adapting so that they become stressed. This research is a type of quantitative research with a descriptive research design, which was conducted at FKM UNSRAT Manado from December 2020 to February 2021. The subjects in this study were active students of FKM UNSRAT Manado, with a total sample of 100 students. The purpose of this study was to describe the overall stress level of students on distance learning and based on the semester and also the location of the students residence. Data collection was carried out by distributing online questionnaires to respondents through the WhatsApp application. The results of this study showed that 19% of respondents experienced mild stress, 25% moderate stress, 19% severe stress, and 4% very severe stress. The conclusion of this study are, most students experience stress with different levels as well students who live in the city (69%) and students who are in semester 5 (77,3%) experience stress with a higher percentage level. Sugestions in this study are for students to be able to manage the stress that they experience and for teachers to change the way materials is given, so that students are more interested in participating in learning.

**Keywords:** Stress, Student, Learning

### PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak COVID-19 pada awal tahun 2020, yaitu penyakit pernapasan akut dengan masa inkubasi yang terbilang cepat (Zhou, 2020). COVID-19 awalnya mewabah di Wuhan, Tiongkok pada akhir tahun 2019 dan merupakan varian virus dan

penyakit yang baru (WHO, 2020). Banyak upaya yang dilakukan agar dapat mencegah dan menekan jumlah penderita serta kematian yang dikarenakan COVID-19, salah satunya pemerintah menganjurkan pelaksanaan *physical distancing*, ialah melindungi jarak sepanjang kurang lebih 15

menit dengan orang lain minimum satu meter agar dapat melindungi diri terhindar dari penyakit COVID- 19 yang dapat tertular melalui *droplet* (Ministry of Health NZ, 2020 dalam Putri, 2020).

Anjuran pemerintah mengenai *physical distancing* memberikan dampak atau pengaruh pada berbagai sektor termasuk sektor pendidikan. Hal ini membuat pelajar/mahasiswa harus melaksanakan kegiatan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pembelajaran jarak jauh (PJJ) merupakan proses mengajar belajar dimana tenaga pendidik dan partisipan didik mengajar belajar terpisah serta pembelajarannya secara online dengan menggunakan internet cocok dengan teknologi serta komunikasi dengan memakai dorongan media yang mutakhir.

Perubahan metode belajar dari pembelajaran langsung menjadi pembelajaran jarak jauh secara tiba-tiba dapat membuat pelajar/mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi sehingga berdampak pada kesehatan salah satunya stres. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan stres tersendiri sehingga menghambat proses pembelajaran. Keberhasilan dari proses pembelajaran bukan hanya ditentukan oleh faktor akademik, namun pula sangat dipengaruhi oleh faktor diluar dari akademik (Sumarni, 1998 dalam Suminarsis, 2017).

Seperti kondisi saat ini dimana diterapkannya proses pembelajaran jarak jauh yang termasuk faktor internal dalam mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan terdapat beberapa alasan yang dikeluhkan oleh mahasiswa terkait dengan stres selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh seperti mereka merasa kesulitan dalam menggunakan media pembelajaran, tugas yang terlalu banyak dengan *deadline* yang singkat, merasa kesulitan saat bekerja dalam kelompok (saat menghubungi anggota kelompok untuk pembagian tugas), pengeluaran lebih untuk membeli kuota, terkendala dalam pengadaan alat untuk pembelajaran jarak jauh (tidak ada laptop dan *smartphone* yang tidak memiliki cukup memori), dan merasa bosan (monoton) dengan metode pembelajaran yang seperti itu (pembelajaran jarak jauh).

Maka berdasarkan penjelasan diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado untuk melihat apakah mahasiswa mengalami kondisi stres saat melakukan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) melalui pengukuran tingkatan stres.

## **METODE**

Pada penelitian ini digunakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, yang pelaksanaannya dilakukan pada bulan Desember 2020 - Februari 2021. Pada penelitian ini populasinya merupakan mahasiswa aktif yang mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan jumlah sampel sebanyak 100 sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa *informed consent* dan menggunakan kuesioner kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 42) yang dimuat dalam *google form*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Table 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	21	21%
Perempuan	79	79%
Total	100	100%
<b>Umur</b>		
17 Tahun	5	5%
18 Tahun	25	25%
19 Tahun	24	24%
20 Tahun	23	23%
21 Tahun	23	23%
Total	100	100%
<b>Semester</b>		
Semester 1	30	30%
Semester 3	22	22%
Semester 5	22	22%
Semester 7	26	26%
Total	100	100%
<b>Lokasi Tinggal</b>		
Kota	42	42%
Desa	58	58%
Total	100	100%

Pada tabel 1 memperlihatkan kebanyakan dari responden adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 79 orang (79%) dan laki-laki berjumlah 21 orang (21%).

Rentang umur responden berada pada umur 17 sampai 21 tahun. Jumlah responden paling banyak berumur 18 tahun dengan jumlah 25 orang (25%) dan responden lainnya berumur 17 tahun dengan jumlah 5 orang (5%), responden berumur 19 tahun dengan jumlah 24 orang (24%), responden berumur 20 tahun dengan jumlah 23 orang (23%), responden berumur 21 tahun dengan jumlah 23 orang (23%). Responden tersebar pada empat semester, yaitu semester 1, 3, 5 dan 7. Jumlah responden paling banyak terdapat semester 1 dengan jumlah 30 orang (30%) dan responden lainnya pada semester 3 dengan jumlah 22 orang (22%), responden pada semester 5 dengan jumlah 22 orang (22%) dan responden pada semester 7 dengan jumlah 26 orang (26%). Responden ada yang sebagian berada di Kota dan berada di Desa. Jumlah responden yang paling banyak bertempat tinggal di Desa dengan jumlah 58 orang (58%) dan responden yang tinggal di Kota dengan jumlah 42 orang (42%).

### Gambaran Tingkat Stres

Table 2. Gambaran Tingkat Stres

Kategori Stres	n	%
Normal	33	33
Ringan	19	19
Sedang	25	25
Berat	19	19
Sangat Berat	4	4
Total	100	100

Dilihat dari tabel 2 bahwa para responden memiliki tingkat stres dari yang normal, ringan, sedang, berat, hingga sangat berat.

Responden dengan tingkat stres normal dengan jumlah 33 orang (33%), tingkat stres ringan berjumlah 19 orang (19%), tingkat stres sedang dengan jumlah 25 orang (25%), tingkat stres berat berjumlah 19 orang (19%) dan tingkat stres sangat berat berjumlah 4 orang (4%).

### **Karakteristik Responden**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif semester 1, 3, 5 dan 7 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi tahun ajaran 2020/2021 yang jumlah sampel respondennya sebanyak 100 mahasiswa. Dari total responden mahasiswa yang ada, responden yang lebih banyak adalah yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki, dikarenakan mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi didominasi oleh mahasiswa perempuan.

Pada saat penelitian dilaksanakan, para responden berada pada rentang umur 17 tahun hingga 21 tahun. Persentase umur responden terbanyak terdapat pada umur 18 tahun. Saat melakukan pembelajaran jarak jauh ada sebagian responden yang tinggal di perkotaan dengan persentase 42% sebanyak 42 orang dan ada sebagian responden yang tinggal di pedesaan dengan persentase 58% sebanyak 58 orang.

### **Gambaran Tingkat Stres**

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari total sampel sebanyak 100 sampel, responden paling banyak mengalami stres dengan tingkat stres yang berbeda-beda mulai dari stres ringan sebanyak 19 mahasiswa dengan persentase 19, stres sedang sebanyak 25 mahasiswa dengan persentase 25, stres berat sebanyak 19 mahasiswa dengan persentase 19, dan stres sangat berat sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 4. Berdasarkan hasil yang didapatkan menunjukkan mahasiswa FKM UNSRAT sebagian besar mengalami stres dengan tingkatan stres yang berbeda. Hasil yang didapatkan sama dengan penelitian pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan STIKES Karya Husada, Kediri pada tahun 2020 yang dilakukan oleh Sari (2020) dengan hasil responden sebagian besar mengalami tingkat stres dengan kategori stres sedang sebanyak 27 mahasiswa dengan persentase 38,57, stres berat sebanyak 20 mahasiswa dengan persentase 28,57 dan stres ringan sebanyak 23 mahasiswa dengan persentase 32,86. Model pembelajaran jarak jauh merupakan model pembelajaran baru bagi beberapa perguruan tinggi, dan membutuhkan adaptasi dari mahasiswa maupun dari dosen pengajar dalam penggunaannya. Proses adaptasi ini dapat memberikan tekanan kepada mahasiswa sehingga menimbulkan stres, karena mahasiswa belum matang dalam proses persiapan pembelajaran jarak jauh.

Faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi munculnya stres akademik atau dalam pembelajaran. Faqih (2006) mengartikan jenis kelamin yaitu sebagai penggolongan sifat manusia berdasarkan biologis yang berbeda. Laki-laki cenderung memperlihatkan peningkatan stres yang condong kepada permasalahan, sedangkan perempuan cenderung memperlihatkan respon pada tingkah laku serta psikologis yang dominan pada stresor akademik dimana pernyataan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang memperlihatkan perempuan lebih memperlihatkan emosinya dalam bertingkah laku (Misra, dkk, 2000 dalam Daud & Khumas, 2012). Dapat dilihat juga gambaran tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh berdasarkan jenis kelamin bahwa responden perempuan mempunyai tingkat stres lebih tinggi, sedangkan responden laki-laki dari total sampel responden laki-laki memiliki tingkat stres normal. Hal ini dikarenakan perempuan mempunyai kepekaan terhadap lingkungan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Yikealo, 2018). Dalam mengatasi masalah terdapat cara yang berbeda pada perempuan juga laki-laki, bila diibaratkan pada tingkat stres yang sama, perempuan memiliki sisi lebih terbuka ketika memperlihatkan tingkat stresnya dibandingkan dengan laki-laki (Daud & Khumas, 2012).

Selain itu usia juga mempengaruhi terhadap munculnya stres akademik atau dalam pembelajaran, berdasarkan gambaran tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh dilihat dari pengelompokan umur responden, dapat dilihat tingkat stres tertinggi terdapat pada responden yang berumur 19 tahun dimana dari total 25 responden terdapat 19 mahasiswa yang mengalami stres, sedangkan responden dengan umur 21 tahun memiliki tingkat stres terendah dimana dari total 23 responden terdapat 13 mahasiswa yang mengalami stres jika dibandingkan dengan umur yang lain. Menurut Stuart dan Laraia, 2005 (dalam Purwati, 2012) untuk menghadapi berbagai macam penyebab stres usia seseorang berhubungan dengan pengalaman dari seseorang, pengelolaan stres akan lebih baik ketika usia seseorang semakin bertambah.

Jika dilihat berdasarkan gambaran tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh menurut semester, dapat dilihat bahwa responden yang berada pada semester 5 memiliki tingkat stres tertinggi sebanyak 17 responden dengan persentase 77,3, sedangkan tingkat stres terendah terdapat pada semester 7 sebanyak 13 responden dengan persentase 50 jika dibandingkan dengan semester 1 dengan persentase 70 dan 3 dengan persentase 72,7. Hasil yang didapatkan tidak menyerupai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014) yang menyebutkan bahwa

terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dimana dibandingkan mahasiswa tahun kedua tingkat stres mahasiswa yang berada pada tahun pertama lebih berat. Dari hasil penelitian yang didapatkan dapat disimpulkan mahasiswa yang menjalani perkuliahan dipertengahan semester seperti pada semester 5 yang lebih banyak mengalami stres dikarenakan banyaknya mata kuliah yang di kontrak dan tuntutan tugas. Dibandingkan semester yang lain mahasiswa pada semester 7 hanya mengontrak setengah dari mata kuliah dari semester yang lain, oleh karena itu mahasiswa yang berada pada semester 7 mengalami tingkatan stres yang lebih rendah dibandingkan dengan semester yang lain.

Adapun jika dilihat berdasarkan gambaran tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh menurut lokasi tempat tinggal, dapat dilihat bahwa responden yang berlokasi tempat tinggal di Desa tingkat stresnya lebih tinggi sebanyak 38 responden dengan persentase 65,5, sedangkan yang berlokasi tempat tinggal di Kota memiliki tingkat stres yang lebih rendah sebanyak 29 responden dengan persentase 69. Hasil di atas memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zwargery (2019) yang menyebutkan masalah mahasiswa yang berada di kampung adalah kebisingan yang dikarenakan lingkungan rumah yang berisik

sehingga dapat mengganggu konsentrasi dalam proses pembelajaran. Kebisingan yang terjadi dapat berdampak pada psikologis seseorang yang menimbulkan gejala stres seperti perasaan jengkel, kesal, kecemasan dan ketakutan sehingga terjadinya stres.

## KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian ditarik kesimpulan tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan hasil dari total responden 100 orang, didapatkan hasil responden paling banyak mengalami stres dengan jumlah 67 mahasiswa dengan tingkatan stres yang berbeda-beda. Responden yang memiliki tingkat stres ringan dengan jumlah 19 mahasiswa, tingkat stres sedang dengan jumlah 25 mahasiswa, tingkat stress berat dengan jumlah 19 mahasiswa, dan tingkat stres sangat berat dengan jumlah 4 mahasiswa. Pada penelitian ini responden yang berlokasi tempat tinggal di Kota mengalami stress dengan tingkat persentase yang lebih tinggi sebesar 69% dibandingkan di Desa sebesar 65,5% dan berdasarkan semester responden yang mengalami stres dengan tingkat persentase tertinggi terdapat pada mahasiswa semester 5 sebesar 77,3% dan yang terendah terdapat pada mahasiswa semester 7 sebesar 50%.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Daud, M & Khumas, A. 2012. Stres Akademik Dan Manajemen Waktu. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Fadli, MF. 2019. *Virtual Learning* Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Praktek Kerja Lapangan. Tesis, Program Pascasarjana IAIN Tulungagung.
- Lovibond, S.H., dan Lovibond, P.F. 1995. Skala Ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) 42
- Maulana ZF, Soleha TU, Saftarina F, Siagian JMC. (2014). Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- Purwati, S. 2012. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. FIK UI DEPOK.
- Putri R. M, dkk. 2020. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh Dan Gangguan Somatoform Dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jurnal, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. (<http://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/download/4003/992> diakses 21 Agustus 2020)
- Sari MK, 2020. Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat 19 And Online Lecturer At Karya Husada Health Institute. 2020;33-6
- Suminarsis T. A. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit (<http://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/download/3808/2468> diakses 29 Agustus 2020)
- Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. 2018. The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. (<https://www.researchgate.net/publication/329043569> The Level of Stress among College Students A Case in the College of Education Eritrea Institute of Technology diakses 29 Agustus 2020)
- Zhou W. The Corona Prevention Handbook 101 Science Based-Tips That Cloud Save Your Life. China: Guangzhou Medical University; 2020.
- Zwagery, R. V., & Dewi, R. S. Pengaruh Kebisingan Terhadap Daya Ingat Pada Remaja