

TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN MELALUI MEDIA ZOOM DI STIK BUDI KEMULIAAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Lili Handayani¹, Fitria Endah Purwani, SKM, SST, MKeb², dr. Sri Hastuti, MARS³

STIK Budi Kemuliaan

lili.hndyni@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pada awal tahun 2020, COVID-19 menjadi masalah Kesehatan dunia. Kasus ini diawali dengan informasi dari (Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization (WHO)*)

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian COVID-19. Semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Pembelajaran tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan, seperti sinyal yang kurang mendukung,, banyak gangguan belajar ketika dirumah, materi yang disampaikan sulit untuk dipahami, Hal tersebut dapat menimbulkan stress yang dialami oleh mahasiswa

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif. Sampel dipilih secara purposive sampling menggunakan data primer yaitu menggunakan kusioner sebagai pedoman wawancara atau google form dan disebarakan melalui WhatsApp Group.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian dari 88 responden didapatkan distribusi pengetahuan tentang gejala stres adalah kategori Baik yaitu 86 mahasiswa (97,7%), distribusi tingkat stres berdasarkan efektifitas didapatkan bahwa kategori Tidak Efektif yaitu 72 mahasiswa (81,8%), distribusi tingkat stres berdasarkan lingkungan didapatkan hasil Kategori Setuju yaitu 42 mahasiswa (47,7%) dan untuk distribusi perilaku didapatkan hasil Hampir Selalu yaitu sebanyak 53 mahasiswa (60,2%)

Kata Kunci: Pembelajaran Via Zoom, Tingkat Stres, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Background : COVID-19 became a global health issue in the early 2020s. The outbreak is spreading so swiftly that every country must act quickly to minimize the spread and incidence of COVID-19, according to information from the World Health Organization (WHO). In college, all activities move to learning from learning. However, as the learning process advances, kids face a variety of challenges, including non-supportive signals, numerous learning disorders at home, and content that is difficult to access, all of which can contribute to student stress.

Research Methods : The research method is descriptive, and the sample size for the study is 88 people. Purposive sampling was used to pick the sample, which included using a questionnaire as an interview guide or a google form, which was circulated over WhatsApp Groups for each class.

Research Results : *The distribution of knowledge about stress symptoms was found to be in the Good category, with 86 students (97.7%), the distribution of stress levels based on effectiveness was found to be in the Ineffective category, with 72 students (81.8%), and the distribution of stress levels based on the environment was discovered. The Agree category yielded 42 students (47.7%), whereas the Behavior Distribution category yielded Almost Always, with as many as 53 students (60.2%)*

Keywords: *Learning Via Zoom, Stress Level, Covid-19 Pandemic*

Pendahuluan : Pada awal tahun 2020, COVID-19 menjadi masalah Kesehatan dunia. Kasus ini diawali dengan informasi dari (Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization (WHO)*)

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian COVID-19. Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian COVID-19. Maka dari itu kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian COVID-19 antara lain dengan menerapkan protokol Kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah. Belajar harus dikerjakan di rumah untuk menghindari kontak fisik antara peserta didik dan pendidik. Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah. Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring

sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran daring tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan, seperti sinyal yang kurang mendukung,, banyak gangguan belajar ketika dirumah, materi yang disampaikan sulit untuk dipahami, Hal tersebut dapat menimbulkan stress yang dialami oleh mahasiswa.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif, Sampel yang ditetapkan untuk penelitian sebanyak 88 responden. Sampel dipilih secara purposive sampling menggunakan data primer yaitu menggunakan kusioner sebagai pedoman wawancara atau google form dan disebarakan melalui WhatsApp Group masing-masing kelas baik prodi D-III maupun S1 Kebidanan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Gejala Stres

N O	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Cukup	2	2,3
3	Baik	86	97,7
	Total	88	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan tentang gejala stres adalah kategori Baik yaitu 86 mahasiswa (97,7%) , dan untuk kategori Cukup yaitu 2 mahasiswa (2,3%). Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo (2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin tinggi pemahamannya, Pendidikan memiliki peran dalam penyerapan dan pemahaman terhadap informasi. Dengan demikian semakin tinggi pendidikan mahasiswa maka semakin besar tingkat pengetahuan dan pemahaman yang dimilikinya.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Efektivitas Pembelajaran Daring Melalui Media Zoom.

N O	Tingkat Efektifitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Efektif	16	18,2
2	Tidak Efektif	72	81,8
3	Total	88	100

Berdasarkan hasil data didapatkan bahwa kategori Tidak Efektif yaitu 72 mahasiswa (81,8%) mengatakan bahwa pembelajaran daring melalui media zoom tidak efektif. Adapun untuk kategori Efektif didapatkan 16 mahasiswa (18,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Agus pada tahun (2020) di SMA Negeri 1 Kapanen. Hal ini sejalan dengan teori (Irawati & Jonathan, 2020) perubahan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online yang dilaksanakan secara mendadak membuat pembelajaran tidak dapat berjalan dengan maksimal.

Tabel 3 - Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kondusif Lingkungan Rumah pada saat Pembelajaran Daring melalui media Zoom.

N O	Tingkat Kondusif Lingkungan Rumah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	5	5,7
2	Tidak Setuju	20	22,7
3	Setuju	42	47,7
4	Sangat Setuju	21	23,9
	Total	88	100

Berdasarkan hasil didapatkan Kategori Setuju yaitu 42 mahasiswa (47,7%) dengan lingkungan rumah yang kondusif saat menjalani pembelajaran daring melalui media zoom, Adapun untuk kategori Sangat Tidak Setuju didapatkan 5 mahasiswa (5,7%) mempunyai lingkungan yang tidak kondusif. untuk menjalani pembelajaran daring. Hal ini disebabkan karena

faktor suasana dan lingkungan rumah yang tidak mendukung seperti rumah yang berdekatan dengan jalan besar kemudian dalam satu rumah terdapat beberapa anggota keluarga yang menjalani kegiatan zoom secara bersamaan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Amirudin pada tahun 2017 di Fakultas kedokteran Universitas Hasanudin. Analisis data pada faktor tempat tinggal menunjukkan hasil yang berbeda antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang sedang dilakukan. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian sebelumnya bahwa faktor tempat tinggal menunjukkan adanya hubungan dengan derajat stres. Hal ini sesuai dengan teori Menurut Feidihal (2007) dalam Zwagery et al.,(2019), kebisingan yang terjadi dapat berdampak pada beberapa hal, salah satunya gangguan psikologis. Kebisingan dapat menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan jengkel, kecemasan, dan ketakutan hingga menimbulkan stress.

Tabel 4 - Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kedisiplinan Mahasiswa dalam kehadiran pembelajaran di Zoom.

N O	Kedisiplinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak pernah	0	0
2	Jarang	10	11,4
3	Hampir Selalu	53	60,2
4	Selalu	25	28,4
	Total	88	100

Berdasarkan hasil analisis bahwa mahasiswa disiplin dalam kehadiran saat pembelajaran melalui media zoom dengan hasil kategori Hampir Selalu yaitu sebanyak 53 mahasiswa (60,2%) Adapun untuk kategori yang paling sedikit melakukan ketidakdisiplinan dalam kehadiran pembelajaran di zoom yaitu kategori Jarang sebanyak 10 mahasiswa (11,4%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Suhendar di SMAN 1 Sungailat pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa terjadinya kehadiran semu di dalam pembelajaran melalui media zoom

berdasarkan perangkat peserta didik tercatat hadir tetapi ketika diajak berdialog tidak merespon. Hal ini disebabkan karena saat pembelajaran daring mahasiswa off camera dan terdapat kegiatan multitasking seperti melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, memasak, dan mencuci piring.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Tingkat Stres Mahasiswa dalam pembelajaran daring melalui media zoom di STIK Budi Kemuliaan berdasarkan Pengetahuan diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan tentang gejala stres adalah kategori Baik yaitu 86 mahasiswa (97,7%)

Dari hasil penelitian Tingkat Stres Mahasiswa dalam pembelajaran daring melalui Media Zoom dengan tingkat keefektifan pembelajaran diperoleh hasil presentase tertinggi pada kriteria tidak efektif yaitu 72 mahasiswa (81,8%).

Dari hasil penelitian Tingkat Stres Mahasiswa dalam pembelajaran daring melalui media zoom dengan tingkat lingkungan saat mengikuti pembelajaran daring diperoleh

presentase kategori setuju yaitu terdapat 42 mahasiswa (47,7%) dengan lingkungan rumah yang kondusif.

Dari hasil penelitian Tingkat Stres Mahasiswa dalam pembelajaran daring dengan tingkat perilaku kehadiran saat Zoom didapatkan hasil presentase kategori Hampir Selalu yaitu 53 mahasiswa (60,2%) yang artinya mahasiswa hadir dalam kehadiran saat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati. " *Tinjauan Tentang Stres* ' (Jatinagor : Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.2008). Hal 27 - 28.
- Ade CPH, Dinda PH, Samsul RH.(2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan.
- Firman, (2020). *Pembelajaran Online Ditengah Pandemic Covid-19*. Indonesian Journal of Educational Science Volume 02, No 02 Maret 2020 , 82.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*. Indonesian Journal of Educational Science (IJES)
- Kemenkes RI.(2020). *Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia*. HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH
- Mustakim, M. 2020. *Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika*. Journal of Islamic Education, 2(1), 1-12.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 tahun (2012) Pasal 1 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh pada Pendidikan Tinggi
- Peter W. Dohmen (1967). *Pengertian pembelajaran jarak jauh*
- Widiyono, A. (2020). *Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19*. Jurnal Pendidikan.