**HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan**
Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

# Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

**Penulis:**
Mestiana Br Karo[1]
Mardiati Br Barus[2]
Friska Sri H Ginting[3]
Sumiati Petronella Br Sitinjak[4]

**Afiliasi:**
STIKes Santa Elisabeth Medan

**Korespondensi:**
petronella0801@gmail.com

**Abstrak**:Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.Pelaksanaan pembelajaran daring tidak terlepas dari beberapa masalah dan hambatan yang mengakibatkan mahasiswa megalami stres. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring pada mahasiswa prodi Ners tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling dengan jumlah sampel 94 responden. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang dibagikan secara online melalui google form. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 94 respondenpaling banyakmengalami tingkat stres sedang sebanyak 24responden (25,5%) dan paling sedikit mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 10 responden (10,6%). Proses penerapan pembelajaran daring memiliki dampak terhadap tingkat stres mahasiswa. Diharapkan menjadi bahan evaluasi agar pembelajaran daring dapat dilaksanakan dengan baik oleh mahasiswa, dosen dan pihak instansi pendidikan.

**Kata kunci**: Stres, Pembelajaran daring

## Pendahuluan

Indonesia sekarang sedang dihadapkan dengan tantangan era revolusi industri.Tidak hanya sektor ekonomi, sosial, dan teknologi, namun sektor pendidikan kini juga mau tidak mau harus dapat beradaptasi dengan era ini. Perkembangan itu mulai dimanfaatkan oleh beberapa universitas di Indonesia dalam penyelenggaraan program pendidikannya. Program tersebut dikenal sebagai program pembelajaran daring atau sistem e-learning atau online learning (Isman, 2017).

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.Pembelajaran daring menggunakan beberapa aplikasi yang menunjang perkuliahan daring seperti zoom, *google classroom*, edmodo dan beragam aplikasi belajar dan conference lainnya. Indonesia masih proses adaptasi dalam menerapkan pembelajaran daring pada program pendidikan di indonesia. Perkuliahan daring membutuhkan akses internet yang mumpuni, selain itu dibutuhkan usaha untuk memahami materi yang biasanya disampaikan secara lisan menjadi tulisan dan video atau live streaming. Perkuliahan daring ternyata tidak berjalan dengan baik, selama pelaksanaan perkuliahan daring mengalami beberapa kendala (Moore et al., 2011).

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

Pelaksanaan pembelajaran daring tidak terlepas dari beberapa masalah dan hambatan.Hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengikuti pembelajarandaring yaituseperti kuota yang terbatas, jaringan tidak stabil, dan tugas yang menumpuk.Sementara yang menjadi hambatan terbesar yang dirasakan oleh responden adalah adanya tugas yang menumpuk.Komponen ini dirasa menjadi hambatan bagi responden, karena kondisi pembelajaran dengan sistem daring yang masih belum bisa menyesuaikan dengan baik.Hambatan dalam pembelajaran daring sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis responden dan dapat meningkatkan stres pada mahasiswa (Jamaluddin et al., 2020).

Menurut Harahap et al., (2020) dalam penerapan pembelajaran daring, mahasiswa mengalami beberapa hambatan seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, sulitnya memahami materi yang diberikan dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut, gagapnya para pendidik, bingungnya orangtua yang mendampingi anak-anaknya belajar di rumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas membuat mereka mengalami stres.

Menurut McGrath dalam Blankenship, (2007), stres didefinisikan sebagai "*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*". Artinya, stress akan muncul pada individu apabila individu tersebut mengalami ketidakseimbangan atau kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dan harapannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

Menurut Smeltzer & Bare (2008) dalam Mahmud & Uyun, (2016), stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir. Sedangkan menurut Potter et al., (2020), stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan.Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan.

Hasil survey data awal yang diperoleh penulis, mahasiswa Prodi Ners tingkat 3 berjumlah sebanyak 114 orang, dengan mahasiswa laki-laki sebanyak 13 orang dan mahasiswi perempuan sebanyak 101. Hasil survey yang dilakukan penulis kepada 20 orang mahasiswa Prodi Ners tingkat 3 dengan menggunakan kuesioner tingkat stres akademik yang dibagikan kepada mahasiswa menggunakan *Google Form*, penulis mendapatkan data bahwa mahasiswa dengan stres sedang sebanyak 14 (70,0%) responden, mahasiswa dengan stres berat sebanyak 4 (20,0%) responden dan mahasiswa dengan stres ringan. sebanyak 2 (10,0%) responden.

Stres pada mahasiswa dapat terjadi karena beberapa faktor.Menurut Puspitasari, W, dkk dalam Barseli & Nikmarijal (2017), terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa. Faktor internal yang mengakibatkan stres pada mahasiswa yaitupola pikir Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa, kepribadian mahasiswa itu sendiri juga dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswayang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis, dan

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

keyakinan yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.Sedangkan Faktor eksternal yang mengakibatkan stres pada mahasiswa yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba

Menurut Musabiq & Karimah (2018), terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

Mahasiswa yang mengalami stres akan menunjukkan beberapa gejala stres. Menurut Simbolon, I. & Fahmi, F dalam Barseli & Nikmarijal (2017), gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku. Gejala fisik ditandai dengan: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan. Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif. Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

Gejala stres yang dialami mahasiswa jika terjadi secara berkepanjangan dan terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.Masalah-masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat, dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Hal ini menyimpulkan bahwa stres pada mahasiswa merupakan masalah yang serius dan perlu penanganan yang baik untuk mengatasi stres pada mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

Stres pada mahasiswa dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu dengan memiliki strategi pemecahan masalah dan dukungan sosial yang berperan penting untuk mengatasi stres akademik mahasiswa (Khan et al., 2016), komunikasi yang mendukung dengan memberikan dukungan emosional (mendengarkan dengan penuh perhatian, simpati, ekspresi kasih sayang) (MacGeorge et al., 2005), motivasi tinggi yang dapat menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan nya (MacGeorge et al., 2005), Mindfulness yaitu menyadari perasaan saat ini dan sekitarnya, orang yang tidak peduli secara tidak sadar melakukan perilaku penghindaran, seperti penundaan menyelesaikan tugas pembelajaran atau emosi (Ramli et al., 2018), Relaksasi dan meditasi dengan merelaksasikan semua pusat stres di dalam tubuh dan secara bertahap memperhatikan mekanisme yang dapat menimbulkan stres, relaksasi dan meditasi sangat efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan emosi negatif lainnya (Kassymova, 2018).

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Populasi dalam penelitian adalah ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Ners tingkat 3 yang berjumlah 114 orang.

Pada survey awal, sebanyak 20 orang mahasiswa Prodi Ners tingkat III telah digunakan untuk menjadi responden pengambilan data awal, mahasiswa tersebut tidak lagi digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.Maka, dari jumlah populasi mahasiswa Prodi Ners tingkat III, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 94 orang.

Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat stres digunakan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond, S. H., & Lovibond (1995). Instrumen DASS-42 terdiri dari 42 item pertanyaan, yang mencangkup 3 subvariabel diantaranya fisik, emosi/psikologis dan perilaku, dengan 4 alternatif jawaban yaitu tidak pernah = 0, kadang-kadang = 1, sering =2 dan sering sekali = 3. Dalam penelitian ini penulis melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian kepada mahasiswa Prodi Ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun ajaran 2020-2021 yaitu sebanyak 30 responden. Dikatakan valid apabila r hitung > r tabel dengan ketetapan r tabel = 0,361. Dari hasil uji validitas ditemukan sebanyak 30 pernyataan valid dari 30 pernyataan yang dilakukan uji valid dengan nilai r hitung > r tabel dengan ketetapan r tabel= 0,361.

Penelitian ini menggunakan *Uji Descriptive Statistics* dengan bantuan komputerisasi pada aplikasi *IBM SPSS Statistics 22* untuk mendeskripsikan variabel pada hasil kuesioner yaitu tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring dan mengidentifikasi data demografi yang terdiri dari jenis kelamin dan suku pada sampel penelitian.

## Hasil

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi (Jenis Kelamin dan Suku) Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III STIKes Santa Eliasabeth Medan Tahun 2021**

| Karakteristik | Frekuensi | % |
|---|---|---|
| **Jenis kelamin** | | |
| Laki-laki | 11 | 11,7% |
| Perempuan | 83 | 88,3% |
| **TOTAL** | **94** | **100,0** |
| **Suku** | | |
| Toba | 50 | 53,2% |
| Karo | 11 | 11,7% |
| Nias | 23 | 24,5% |
| Simalungun | 6 | 6,4% |
| Pakpak | 4 | 4,3% |
| **TOTAL** | **94** | **100,0** |

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil bahwa dari 94 responden menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 83responden (88,3%) dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden (11,7%). Berdasarkan tabel kategorik suku paling banyak

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

responden suku toba sebanyak 50 responden (53,2%), dan paling sedikit dengan suku Pakpak sebanyak 4 responden (4,3%).

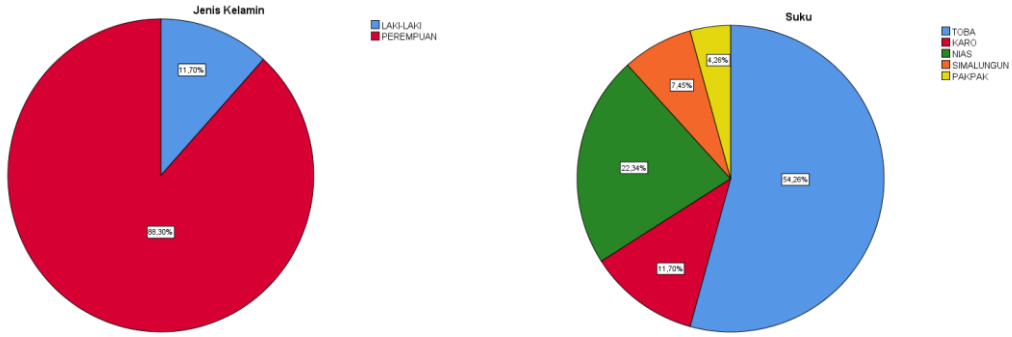
**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III di STIKes St Elisabeth Medan tahun 2021**

| Tingkat Stres | Frekuensi | % |
|---|---|---|
| Normal | 18 | 19,1% |
| Ringan | 18 | 19,1% |
| Sedang | 24 | 25,5% |
| Berat | 24 | 25,5% |
| Sangat berat | 10 | 10,6% |
| **TOTAL** | **94** | **100,0** |

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil bahwa dari 94 respondenmenunjukkan hasil bahwa paling banyak responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 24responden (25,5%) dan tingkat stres berat sebanyak 24responden (25,5%), kemudian paling sedikit responden mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 10 responden (10,6%).

## Pembahasan

**Diagram 1. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi (Jenis Kelamin dan Suku) Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III STIKes Santa Eliasabeth Medan Tahun 2021**




Berdasarkan diagram 5.1 hasil penelitian untuk data demografi berdasaarkan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa responden terbanyak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 83 responden (88,30%) dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden (11,70%).

Penulis berasumsi bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan, karena tempat penelitianberada di di STIKes St Elisabeth Medan yang mahasiswa teranyak dengan jenis kelamin perempuan.Selain itu penulis jugaberasumsibahwa jenis kelamin perempuan lebih berminat untuk terjun ke dunia pendidikan keperawatan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Didukung oleh Hollup (2009) dalam Lestari (2020), yang menyampaikan bahwa praktik keperawatan merupakan praktik yang berhubungan erat dengan persepsi mengenai gender, dipengaruhi dan didukungoleh tradisi dan budaya. Meskipun dalam menjalankan peran profesional seharusnya tidak mementingkan masalah gender, namun persepsi mengenai dominasi perempuan pada dunia keperawatan memang masih kental. Didukung juga oleh M. S.Mutia, G. Virgo (2020), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki naluri keibuan dan kepedulian yang tinggi terhadap orang lain. Hal ini sesuai dengan

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

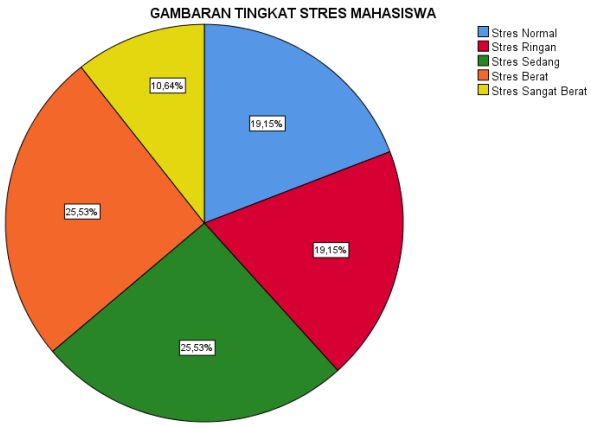
temuan yang dikemukakan oleh Australian Intitute Of Helth And Welfare yang mengatakan bahwa perawat didominasi oleh perempuan.Dengan demikian, sebagai suatu pekerjaan yang didasarkan atas naluri, keperawatan banyak di dominasi oleh perempuan.

Berdasarkan diagram 1 hasil penelitian untuk data demografi berdasarkan suku pada mahasiswa prodi Ners tingkat III diSTIKes Santa Elisabeth Medanmenunjukan hasil bahwa responden terbanyak dengan suku Toba sebanyak 50 responden (53,20%) dan responden paling sedikit dengan suku Pakpak sebanyak 4 responden (4,3%).

Penulis berasumsi bahwa minat suku Toba sangat besar untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Suku yang dianut oleh seseorang dapat mempengaruhi sudut pandang individu dalam dunia pendidikan. Suku Batak Toba merupakan salah satu suku di indonesia yang memiliki sudut pandang yang mengutamakan pendidikan bagi anak-anaknya.

Didukung oleh penelitian Situmorang (2017), yang menyatakan bahwa masyarakat Batak Toba menjadikan pendidikan sebagai sebuah media untuk mencapai tiga unsur budaya dalam Batak Toba yaitu Hamoraon, Hagabeon, Hasangapon,mendapatkan ini merupakan pencapaian tertinggi di dalam adat Batak Toba, pendidikan mejadi salah satu media yang sangat berpengaruh untuk tiga unsur tersebut, dengan pendidikan maka akan mencapai sebagian dari unsur tersebut. Dengan memiliki pendidikan maka akan dapat secara otomatis menaikkan taraf hidup seseorang di mata masyarakat, dan akan lebih dipandang daripada yang tidak memiliki pendidikan atau bahkan yang pendidikannya lebih rendah. Didukung juga dengan teori yang dikemukakan oleh (Manurung & Manurung, 2019) bahwa umumnya orang Batak Toba dimana pun berada memiliki falsafah "anakkon hi do hamoraon di au". Artinya bahwa anakku adalah harta bagiku. Oleh karena hampir sebahagian besar peran aktif orangtua Batak Toba dalam menyekolahkan anak terlihat begitu kental, sehinga mereka rela "marhoihoi tu dolok tu toruan" (berjuang keras) demi keberhasilan pendidikan anak.Ilmu pengetahuan itu mereka ibaratkan sebagai air jernih yang terus mengalir tidak terbendung.

**Diagram 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III di STIKes St Elisabeth Medan tahun 2021**




Berdasarkan diagram 5.2 hasil penelitian yang dilakukan penulispada mahasiswa prodi Ners tingkat III di di STIKes St Elisabeth Medan Tahun 2021 menunjukkan hasil bahwa paling banyak responden

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

mengalamitingkat stres sedang sebanyak 24responden (25,5%), tingkat stres berat sebanyak 24 responden (25,5%) dan paling sedikit responden mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 10 orang (10,6%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami stres selama pembelajaran daring.

Penulis berasumsi bahwa tingkat stres mahasiswa dalam kategori tingkat stres sedang , stres yang dialami mahasiswa ini disebabkan oleh adanya beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa selama proses pembelajaran daring yaitu seperti jaringan yang tidak memadai dibeberapa lokasi tempat tinggal responden, perubahan metode pembelajaran yang cenderung membosankan, lingkungan belajar yang kurang kondusif, konsentrasi yang menurun, tugas yang menumpuk, sementara mahasiswa merasa memiliki tuntutan dan tanggungjawab untuk menyelesaikann pendidikan dengan baik, sehingga responden merasa tertekan karena tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, dimana 39,4% responden merasa sulit untuk sabar ketika terjadi gangguan saat melakukan perkuliahan daring (seperti jaringan yang tidak ada, kuota internet habis, dll), dimana 48,9% responden merasa tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi nya untuk menyelesaikan tugas selama pembelajaran daring,dimana 42,6% responden merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk selama pembelajaran daringdan 45,7% responden menemukan dirinya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: jaringan yang lambat,tugas yang mendesak, dll )

Penulis berasumsi bahwa mahasiswa yang mengalami stres akan menunjukkan gejala stres fisik, emosional dan prilaku. Berdasarkan hasil analisa pada kuesioner penelitian ini, dimana 48,9 % responden merasa bahwa menjadi mudah marah karena hal-hal sepele, dimana 47,9% responden cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, dimana 37,2% respondenmenemukan diri nya mudah merasa kesal, dimana 38,3% responden merasa sulit untuk beristirahat karena tugas yang menumpuk saat pembelajaran daring, dimana 38,3 % responden merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat nya kesal.

Penulis berasumsi bahwa mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama, biasanya mahasiswa akan mengerjakan bersama dengan teman-teman di asrama jika ada tugas yang dirasa sulit namun karena perubahan metode pembelajaran menjadi pembelajaran daring maka mahasiswa harus mengerjakan tugas sendirian, baik di rumah masing-masing atau di kost.. Maka hal ini cenderung sulit untuk dilakukan akhirnya sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, dimana 40,4 % responden sering merasa cemas dan 47,9% responden sering merasa gelisah. Namun hal ini juga dapat berdampak poisitf pada mahasiswa, dimana mampu menumbuhkan kemandirian belajar mahasiswa. Mahasiswa belajar tanpa bimbingan langsung dari dosen, Mahasiswa semakin terpacu untuk mencari informasi tambahan mengenai materi kuliah dan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka.

Didukung oleh penelitian Umar & Hadi (2020) yang menyatakan bahwa mayoritas pelajar dan mahasiswa menyatakan jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang sekarang sedang dijalani, pembelajaran online dirasa kurang efektif dan inovatif ,belajar disekolah dirasa lebih efektif dari pada belajar dari rumah, Orangtua dan mahasiswa tidak dipersiapkan sebelumnya dalam pembelajaran online , masalah koneksi internet yang baik belum tentu dimiliki dosen dan mahasiswa.

Didukung juga dengan penelitian Firman & Rahayu (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

mendapatkan penjelasandosen seperti dalam perkulihan tatap muka di kelas. Diskusi dalam forum grup chat tidak mampu memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai materi kuliah yang sedang dibahas.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Fitriasari et al., (2020), yang menunjukkan hasil bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah tingkatstress sedang sebanyak 100 orang (75,8%). Mahasiswa mengalami stress karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu.

Didukung juga oleh penelitian Livana, et al., (2020), yang menyebutkan bahwa yang merupakan faktor penyebab stres mahasiswa selama pembelajara daring yaitu tugas pembelajaran, bosan berada dirumah saja, proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan, tidak dapat bertemu dengan teman-teman sekelas, tidak dapat mengikuti pembelajaran online karena keterbatasan sinyal, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat.

Mahasiswa yang megalami stres akan menunjukkan gejala stres fisik, emosional, dan prilaku. Gejala stres yang dialami mahasiswa jika terjadi secara berkepanjangan dan terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.Masalah-masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi yang dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat, dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Hal ini menyatakan bahwa stres pada mahasiswa merupakan masalah yang serius dan perlu penanganan yang baik untuk mengatasi stres pada mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 94 responden tentang gambarantingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring pada mahasiswa prodi Ners tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 maka dapat disimpulkan:

1. Data demografi responden paling banyakdengan jenis kelamin perempuan sebanyak 83responden(88,3%)dan suku Toba sebanyak 50 responden (53,2%).
2. Tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring disimpulkan mengalami tingkat stres sedang sebanyak 24responden (25,5%) dari 94 responden.

## Referensi

Barseli, M., & Nikmarijal, N. (2017). Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148.

Blankenship, B. T. (2007). The Stress Process in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *78*(6), 39–44. https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598040

Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, *2*(2), 81–89. https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659

Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). *Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19*. *12*(4), 985–992.

Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., Harahap, S. R., & . (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. *3*(1), 10–14.

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 01 | Nomor 02 | Juli 2022 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v1n2.2022

Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 299–306. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941

Isman, M. (2017). Pembelajaran Moda dalam Jaringan (Moda Daring). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 586–588.

Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemik Covid-19 Pada Calon Guru : Hambatan, Solusi dan Proyeksi. *Karya Tulis Ilmiah UIN Sunan Gunung Djjati Bandung*, 1–10. http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/

Kassymova, G. (2018). *Stress Management Techniques Recommended for Students*. *198*, 1–7. https://doi.org/10.31643/2018.008

Khan, A., Hamdan, A. R., Ahmad, R., Mustaffa, M. S., & Mahalle, S. (2016). Problem-Solving Coping and Social Support as Mediators of Academic Stress and Suicidal Ideation Among Malaysian and Indian Adolescents. *Community Mental Health Journal*, *52*(2), 245–250. https://doi.org/10.1007/s10597-015-9937-6

Lestari, T. et al. (2020). Hubungan Antara Minat Dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Melanjutkan Profesi Ners Di Unissula Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Kesehatan*, 66–75. http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimukes/article/view/10221/4589

Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(2), 203–208.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression Anxiety Stress Scales - Short Form ( DASS-21 )*. 1–2.

M. S.Mutia, G. Virgo, S. (2020). *Hubungan Minat Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Calon Sarjana Keperawatan Untuk Melanjutkan Profesi Ners Di Universitas Pahlawan*. *4*(23), 47–55.

MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, *54*(4), 365–372. https://doi.org/10.1080/03634520500442236

Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(2), 52–61.

Manurung, S., & Manurung, P. (2019). *Penguatan Pendidikan Karakter dalam Keluarga Batak Toba di Kabupaten Samosir*.

Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*, *14*(2), 129–135. https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *20*(2), 74. https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240

Potter, P. A., Perry, A. G., Crisp, J., Douglas, C., Rebeiro, G., Waters, D., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Potter & Perry's Fundamentals of Nursing - Australia and New Zealand 6th Edition*. 1636.

Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, *8*(1). https://doi.org/10.3390/bs8010012

Situmorang, B. T. (2017). *Gengsi Etnis Batak Toba Dalam Pendidikan*.

Umar, T., & Hadi, S. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19*. *December*. https://doi.org/10.30870/jpbk.v5i2.10108

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*