

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada Maret 2020 terkonfirmasi virus *Covid-19* telah masuk ke Indonesia. Pemerintah telah mengumumkan diberlakukannya *Work From Home* untuk menekan angka penyebaran virus *Covid-19*. Dengan diberlakukannya peraturan tersebut semua kegiatan diluar rumah diliburkan termasuk pada dunia Pendidikan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan resmi mengeluarkan surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa pembelajaran secara daring dari rumah bagi mahasiswa. Bergantinya metode pembelajaran yang semula tatap muka menjadi pembelajaran daring ini dirasa masih baru sehingga mahasiswa perlu beradaptasi. Dalam proses pembelajaran daring, mahasiswa mengalami beberapa masalah yang dihadapi antara lain jaringan internet yang tidak stabil, paket data yang terbatas, banyaknya tugas dengan tenggang waktu yang singkat dan ketidakefektifan pembelajaran daring ini menyebabkan mahasiswa merasa stress. (Fauziyyah R & Citra Awinda R, 2021)

Penelitian oleh Bao et al (2020) membuktikan bahwa wabah virus *Covid-19* sangat berhubungan erat dengan kesehatan mental seseorang, mulai dari kecemasan, stress, hingga depresi. Berdasarkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan psikologis masyarakat saat

pandemi *Covid-19* menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah kecemasan/stress sebagai dampak dari adanya pandemi ini (Thakur & Jain, 2020). Analisis tingkat stress pada mahasiswa yang dilakukan oleh Harahap (2020) menyatakan sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami stress tingkat berat, 225 mahasiswa (75%) mengalami stress tingkat sedang, 36 mahasiswa (12%) mengalami stress tingkat rendah.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Fatima dan Raj (2020) di India menyatakan sebanyak 78,5% mahasiswa merasa tidak nyaman dengan metode pembelajaran daring serta lebih dari 50% mahasiswa mengalami stress dan kesehatan mental yang buruk. Dan menurut penelitian dari Achaya (2020) menyatakan 61,7% dari seluruh partisipan penelitian yang telah dilakukan lebih memilih pembelajaran secara tatap muka dan 73,7% partisipan mengungkapkan merasa tidak puas dengan pembelajaran daring.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan Januari 2022 pada mahasiswa tingkat I prodi D-III Keperawatan ITSK Dr. Soepraoen, dengan hasil observasi dan wawancara sebanyak 32 dari 142 mahasiswa merasa stress akibat pembelajaran daring, yaitu 10 mahasiswa mengeluh karena banyaknya tugas dengan tenggang waktu yang singkat dan mengalami perubahan pola tidur serta sulit berkonsentrasi, 15 mahasiswa mengeluh karena gangguan jaringan internet, paket data yang terbatas dan mudah marah sehingga menciptakan hubungan interpersonal yang buruk, dan 7 mahasiswa mengeluh karena ketidakefektifan pembelajaran daring.

Di lingkungan Pendidikan, stres merupakan pengalaman yang sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik seperti ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Penyebab stress dirasa semakin berat dan banyak semenjak pandemic Covid-19. Banyak tekanan dan tuntutan dari berbagai pihak, misalnya banyaknya tugas yang menumpuk dengan tenggang waktu yang singkat, kesulitan memahami materi yang didapat dari pembelajaran daring yang tidak efektif, kesulitan beradaptasi dengan metode pembelajaran daring yang dirasa masih baru, tuntutan prestasi akademik, dan lain sebagainya. Selain masalah yang berhubungan langsung dengan pembelajaran daring, terdapat juga stressor dari kehidupan sehari-hari mahasiswa misalnya konflik dengan teman, dosen atau orang tua. (Fauziyyah R & Citra Awinda R. 2021)

Mahasiswa yang mengalami stres dengan tingkat sedang hingga tinggi menunjukkan tingkat fungsi kesehatan mental yang rendah. Dengan adanya penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa stres berhubungan erat dengan kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan obat-obatan yang mengakibatkan menurunnya kinerja mahasiswa (Stoliker & Lafreniere, 2015), sampai perubahan perilaku seperti susah tidur (Galambos et al, 2013; Lovell et al, 2015) dan perubahan pola makan (El Ansari et al, 2014; Liu et al, 2020). Mahasiswa yang mengalami stres juga dapat menjadi mudah marah, menjadi kurang konsentrasi, membuat prestasi akademik menurun, memiliki hubungan intrapersonal yang buruk, insomnia dan sering absen dalam proses

perkuliahan (Kumar, 2011) Timbulnya stres yang tiba-tiba dapat menyebabkan otot berkontraksi secara bersamaan. Saat otot berkontraksi dalam waktu yang lama, hal ini dapat menyebabkan reaksi fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, sakit punggung, migrain dan sakit kepala yang diakibatkan oleh tekanan (Mazo, 2015)

Lingkungan belajar yang mendukung kepuasan pembelajaran mahasiswa dan metode pembelajaran yang nyaman dan tepat akan sangat bermanfaat untuk mahasiswa. Para ahli setuju bahwa metode pembelajaran tatap muka terdapat interaksi yang bermakna dan nyata antara mahasiswa dengan mahasiswa dan mahasiswa dengan dosen pengajar yang tidak dapat digantikan juga tidak dijumpai pada metode pembelajaran daring. Metode pembelajaran tatap muka ini merupakan solusi untuk mengatasi berbagai macam keluhan mahasiswa dan mengurangi rasa stres pada mahasiswa. Dengan melakukan pembelajaran tatap muka, pembelajaran dirasa akan lebih efektif karena terjadinya interaksi secara langsung dan nyata, selain itu mahasiswa juga tidak harus susah payah mengakses jaringan internet. (Anggarawan, 2019)

Salah satu upaya untuk mengatasi stres menurut Permatasari (dalam Sherien & Nurliana, 2020) adalah dengan Teknik *Self Talk Positive*. *Self Talk Positive* merupakan salah satu teknik yang termasuk kedalam terapi kognitif, dimana *self talk positive* ini akan memunculkan emosi yang positif dengan cara memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif. Dengan bersikap positif, individu bisa membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan. *Self Talk*

bukan mencoba untuk memaksakan atau merubah perilaku dan pikiran yang ada dalam individu, namun membuat diri mereka menjadi lebih tenang dan menjadikan pikiran lebih rasional serta positif yang membantu menurunkan rasa stres (Martin & Pear, 2015). Selain itu juga ada beberapa kegiatan merelaksasi yang dapat mengurangi stres seperti menulis, mendengarkan musik, atau berolahraga (Nurseffi, 2018)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat stress dalam pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat I Prodi D-III Keperawatan ITSK Dr.soepraoen.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan suatu permasalahan, yaitu “Bagaimana Gambaran Tingkat Stress Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Tingkat I Prodi D-III Keperawatan ITSK Dr.Soepraoen?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran tingkat stress dalam pembelajaran daring pada mahasiswa tingkat I Prodi D-III Keperawatan ITSK Dr.Soepraoen.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharap penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidikan untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran terkait dengan gambaran tingkat stress dalam pembelajaran daring.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat pengetahuan tentang gambaran tingkat stres dalam pembelajaran daring bagi profesi dalam pengembangan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan dan pengembangan keperawatan.

2. Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres dalam pembelajaran daring dan cara mengatasinya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan kepustakaan bagi ilmu keperawatan serta dapat dikembangkan oleh penelitian selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya.