

# HUBUNGAN METODE PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA

Nonny Yulia Sabrina<sup>1\*</sup>, Cecep Heriana<sup>2</sup>, Nanang Saprudin<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Nonnysabrina7@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perubahan Metode Pembelajaran menjadi Daring di Masa Pandemi Covid-19 mengalami beberapa kendala diantaranya jaringan yang tidak memadai, tugas perkuliahan yang lebih banyak mengakibatkan mahasiswa mengalami Tingkat Stress. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara metode pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2021. **Metode:** Jenis penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian sebanyak 573 dengan sampel penelitian sebanyak 220. Teknik sampel menggunakan proportionate stratified random sampling. Analisis dilakukan dengan univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Metode pembelajaran daring yang kurang efektif sebanyak 126 (57,3%) dengan tingkat Stress sedang sebanyak 92 (41,8%) dan Metode pembelajaran daring yang efektif sebanyak 94 (42,7%) dengan tingkat Stress ringan sebanyak 84 (38,2%). Untuk hasil bivariat di dapat kan nilai  $p=0,002$ . Adanya hubungan antara metode pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2021. **Kesimpulan:** Menjadi bahan evaluasi untuk institusi agar metode pembelajaran lebih menarik dan tidak membosankan seperti kemampuan memanfaatkan teknologi dengan pemutaran video materi pembelajaran. Serta, menyatukan persepsi dan konsentrasi agar mahasiswa mudah beradaptasi dan mudah memahami materi.

**Kata kunci:** Online Learning, Stress, Covid-19

**Background:** Changes in Learning Methods to Online in the Covid-19 Pandemic Period experienced several obstacles including inadequate networks, more lecture assignments resulting in students experiencing Stress Levels. The purpose of this study was to determine the relationship between online learning methods during the COVID-19 pandemic and the stress level of S1 Nursing students at the Institute Of Health Sciences Kuningan in 2021. **Methods:** This type of research uses descriptive analytic with cross sectional design. The study population was 573 with a research sample of 220. The sample technique used proportionate stratified random sampling. The analysis was performed with univariate and bivariate using chi-square test. **Results:** Less effective online learning methods are 126 (57.3%) with moderate stress levels as much as 92 (41.8%) and effective online learning methods as many as 94 (42.7%) with mild stress levels as much as 84 (38.2 %). For bivariate results, the  $p$  value = 0.002. There is a relationship between online learning methods during the covid-19 pandemic and the stress level of S1 Nursing students at the Institute Of Health Sciences Kuningan in 2021. **Conclusions:** Become an evaluation material for institutions so that learning methods are more interesting and not boring, such as the ability to use technology by playing videos of learning materials. Also, uniting perception and concentration so that students can easily adapt and understand the material easily.

**Keywords:** Online Learning, Stress, Covid-19

\*corresponding author: Nonny Yulia Sabrina (nonnysabrina7@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Keadaan dunia saat ini di gemparkan oleh virus yang mematikan menyebar keseluruh dunia dengan pesat ke berbagai belahan dunia saat ini. Virus yang dikenal dengan corona virus disease merupakan virus jenis baru yang mudah menular dan menyerang system pernafasan yang dapat berujung pada kematian. (D, Hidayat dan N, 2020)

Angka kejadian covid-19 yang tinggi serta potensi kematian membuat banyak pihak untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 dengan berbagai cara diantaranya pemerintah melakukan langkah upaya pencegahan penularan covid-19 dengan mengeluarkan kegiatan ataupun program berupa Study From Home (SFH). Program ini merupakan jenis kegiatan mahasiswa dan siswa melakukan pembelajaran jarak jauh atau pelaksanaan belajar dari rumah. (Adrian et al., 2021).

Adanya perubahan metode pembelajaran sendiri dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, salah satunya dapat terjadi stress. Stress merupakan suatu keadaan dimana kondisi atau keadaan berupa gangguan mental, fisik atau emosional yang diakibatkan karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan berbagai tuntutan dan tekanan Muslim (2020). Stress rentan dialami oleh pelajar yang umumnya merupakan remaja yang berada dalam tahap perkembangan

psikologis maupun fisik yang masih berubah ubah. Stress pada pelajar akan muncul ketika harapan mencapai prestasi akademik meningkat, metode pembelajaran daring yang dijalankan mengakibatkan rasa bosan. Berdasarkan paparan diatas tujuan dalam penelitian ini untuk Mengetahui Hubungan antara Metode Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2021.

## METODE

Jenis penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. Populasi penelitian sebanyak 573 dengan sampel penelitian sebanyak 220. Teknik sampel menggunakan proportionate stratified random sampling. Analisis dilakukan dengan univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Metode Pembelajaran Daring

No	Metode Pembelajaran Daring	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Efektif	94	42,7%
2.	Kurang Efektif	126	57,3%
<b>Total</b>		<b>220</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 220 responden yang melakukan metode pembelajaran daring efektif sebanyak 94 responden (42,7%) dan yang melakukan

pembelajaran daring kurang efektif sebanyak 126 responden (57,3%).

Berdasarkan hasil penelitian dalam metode pembelajaran daring, responden terbanyak mengalami metode pembelajaran kurang efektif. Peneliti berasumsi bahwa, mahasiswa yang mengalami metode pembelajaran kurang efektif dikarenakan tuntutan untuk tetap mengikuti pembelajaran walaupun dirumah dengan memanfaatkan teknologi dan mengandalkan jaringan internet. Dengan adanya perubahan metode pembelajaran menjadi daring mahasiswa memerlukan waktu untuk beradaptasi sehingga mengakibatkan pembelajaran kurang efektif. Sehingga mahasiswa merasa terbebani dengan perubahan proses pembelajaran dan memerlukan waktu yang lama untuk beradaptasi.

Sejalan dengan penelitian Livana, Mubin, & Basthomi (2020) Mahasiswa melakukan adaptasi dengan adanya proses pembelajaran dari luring menjadi daring. Jaringan internet serta kuota yang terbatas menjadi hambatan yang paling utama yang dirasakan oleh mahasiswa, karena tidak semua tempat tinggal mahasiswa dengan jaringan internet yang memadai, tugas yang banyak, serta kesulitan dalam memahami materi sehingga pembelajaran daring tidak maksimal.

Peneliti berasumsi bahwa pembelajaran daring kurang efektif dikarenakan

pemahaman materi pembelajaran yang sulit. Sejalan dengan penelitian Firman & Rahayu (2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring banyak mengalami kesulitan khususnya dalam mahasiswa memahami materi perkuliahan. Mahasiswa tidak dapat memahami semua materi perkuliahan,

Berdasarkan hasil kuesioner dengan indikator Teknik pembelajaran, yang paling banyak media dalam pembelajaran daring kurang efektif yaitu telegram. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa dalam melakukan pembelajaran ketika diberikan materi saja melalui media telegram maka akan sulit untuk pemahaman materi. Akan tetapi, mahasiswa akan lebih memahami jika penyampaian materi melalui video ataupun ppt yang disertai dengan suara penjelasan materi. Sejalan dengan penelitan Arifin (2021) mahasiswa lebih mudah memahami materi pembelajaran dengan video dibandingkan dengan pengiriman tugas atau hanya pengiriman materinya saja berbentuk word atau ppt tanpa penjelasan.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa

No	Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Normal	44	20%
2.	Ringan	84	38,2%
3.	Sedang	92	41,8%
<b>Total</b>		<b>220</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 220 responden mahasiswa yang mengalami tingkat stress normal 44 responden (20%), tingkat stress ringan 84

responden (38,2%) dan tingkat stress sedang 92 responden (41,8%).

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa mengalami stress sedang. Menurut asumsi peneliti, mahasiswa mengalami stress sedang diakibatkan karena mahasiswa merasa mudah lelah saat mengikuti pembelajaran, gelisah saat mengikuti ujian. Respon fisiologis dalam tubuh dianggap sangat berbahaya dan mengancam jiwa. Selain itu menurut Jatira & S (2021), system Hypotalamic Pituitary Adrenocortical (HPA) menjadi aktif dan tubuh mengeluarkan hormon-hormon stress. Stress yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan stress akademik.

Menurut Purba Br Aulia (2020) Tingkat stress dapat di pengaruhi seseorang dalam respon stress. Faktor lain yang dapat mengakibatkan stress diantaranya mekanisme koping, ketika mekanisme koping seseorang buruk maka akan mempengaruhi begitupun sebaliknya. Jika seseorang dapat mengelola mekanisme koping dengan baik, maka stress dapat berkurang bahkan menghilang.

Selaras dengan penelitian Andiarna (2020) Sebagian stress yang dialami oleh mahasiswa berasal dari lingkungan sekolah ataupun akademis. Tugas yang terlalu banyak, kurang minatnya terhadap mata kuliah, metode pembelajaran yang berubah dari luring menjadi daring. Selain itu, masalah yang dihadapi oleh mahasiswa

dimasa pandemic covid-19 ini selain tuntutan yang dibebankan oleh perubahan metode pembelajaran dari luring menjadi daring, proses pembelajaran menjadi membosankan dan lebih melelahkan. Mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan dosen maupun teman lainnya. Dengan demikian dapat mengakibatkan frustasi bagi mahasiswa, dan apabila berlanjut dapat mengakibatkan stress.

Tabel 3. Hubungan Antara Metode Pembelajaran Daring dengan Tingkat Stress

Metode Pembelajaran Daring	Tingkat Stress						P-Value	
	Normal		Ringan		Sedang		F	%
Efektif	27	28,7	39	41,5	28	29,8	94	100
Kurang Efektif	17	13,5	45	35,7	64	50,8	126	100
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>20,0</b>	<b>84</b>	<b>38,2</b>	<b>92</b>	<b>41,8</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas di dapat dari 220 responden mahasiswa mengalami metode pembelajaran yang kurang efektif 126 responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 64 responden (50,8%). Nilai p-value 0,002 yang artinya terdapat hubungan antara metode pembelajaran daring dengan tingkat stress mahasiswa s1 keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningan tahun 2021.

Berdasarkan hasil analisis *chi square* didapatkan nilai  $p=0,002$  artinya terdapat hubungan antara metode pembelajaran daring dengan tingkat stress mahasiswa S1 keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan

kuningan tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan dari 220 responden yang mengalami metode pembelajaran daring kurang efektif paling banyak mengalami stress sedang sebanyak 64 (50,8%). Begitupun dengan sebaliknya responden yang mengalami metode pembelajaran daring efektif paling banyak mengalami stress ringan sebanyak 39 (41,5%).

Berdasarkan asumsi peneliti mahasiswa mengalami metode pembelajaran daring kurang efektif dengan tingkat stress sedang dikarenakan banyaknya tuntutan yang tidak sesuai terutama perubahan metode pembelajaran daring, tugas perkuliahan, kesulitan dalam pemahaman materi, yang mengakibatkan beban mahasiswa bertambah dan mahasiswa mudah merasakan lelah, bahkan gelisah ketika akan ujian.

Sejalan dengan penelitian Livana, Mubin, & Basthomi (2020) mahasiswa yang mengalami metode pembelajaran daring kurang efektif mengalami tingkat stress sedang dikarenakan banyaknya tuntutan-tuntutan yang tidak sesuai dengan lingkungan, tidak nyaman dalam perkuliahan.

Selain itu mahasiswa juga melakukan pembelajaran daring terbebani oleh faktor tugas perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kusnayat, Sumarni, et al (2020) adanya sistem pembelajaran daring mahasiswa merasa terbebani dengan adanya

pemberian tugas oleh dosen dengan waktu yang singkat berdampak pada stress mahasiswa tinggi dengan persentase 72%.

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa dengan metode pembelajaran efektif paling banyak mengalami tingkat stress ringan sebanyak 39 (41,5%), dimana mahasiswa sudah dapat beradaptasi dengan baik dalam proses perubahan pembelajaran. Sehingga, mahasiswa tidak merasa terbebani dengan tugas ataupun materi yang sedang dipaparkan tidak mengalami kesulitan, dan tidak mengalami kendala yang lain. Serta, mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan berbagai mekanisme dapat mengakibatkan tingkat stress ringan bahkan bisa menjadi normal.

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan antara metode pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2021 dengan nilai p-value 0,002. Diharapkan bagi mahasiswa untuk mandiri dan trampil dalam proses pembelajaran daring, dalam penggunaan dan pemanfaatan teknologi agar dapat mudah beradaptasi dalam perubahan proses pembelajaran, dan mahasiswa agar dapat manajemen stressor yang dihadapi dengan membuat planning pembelajaran, penjadwalan tugas agar tidak menumpuk, sehingga terhindar

dari stres yang merugikan yang dapat menimbulkan penyakit psikiatri seperti depresi.

Peneliti berharap dapat menciptakan metode pembelajaran yang sesuai dan tidak membosankan seperti pemanfaatan teknologi dengan membuat video pembelajaran terutama saat mata kuliah yang harus dipraktikkan, ataupun yang bersangkutan dengan materi dan ditayangkan sebelum pembelajaran di mulai agar mahasiswa merasa terbantu dalam pemahaman materi sehingga dapat pemahaman dan gambaran yang baik terkait materi yang diajarkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>
- Andiarna, F. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Arifin, N. H. (2021). Penggunaan Video Pembelajaran dan Diskusi Melalui Telegram Grup Dalam Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Aliyah Al-Amin Tabanan Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ekonomi*, 5(2)
- D, Hidayat dan N, N. (2020). Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 3 No 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.32534/jike.v3i2.1017>
- 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>
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Purba Br Aulia, S. (2020). *Tingkat Stress Pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, 4–16. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29092>