

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Akhir tahun 2019 di kota Wuhan telah ditemukan virus baru yaitu *coronavirus*, serta penyakitnya yang disebut *coronavirus disease 2019* (Covid 19). *Coronavirus* adalah kelas virus yang dapat membuat orang sakit. Mulai tahun 2020, virus ini telah menyebar ke 65 negara, mendorong WHO untuk mengumumkan pandemi dunia. Awal Maret 2020, dua pasien positif ditemukan di Depok, Jawa Barat, dan Indonesia mulai merasakan dampak dari virus ini. Akibatnya, kasus Covid jauh lebih banyak.¹

Pendidikan di Indonesia akhirnya terkena dampak dari adanya pandemi covid 19. Sesuai dengan arahan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud Ristek), sistem pembelajaran tatap muka yang diterapkan di sekolah harus diganti dengan sistem pembelajaran daring.²

Dalam jaringan merupakan singkatan daring, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Kegiatan pembelajaran yang dikenal dengan “*local area network*” memanfaatkan internet dan jaringan area lokal untuk memfasilitasi interaksi selama pembelajaran, seperti penarikan materi. Dalam pembelajaran daring harus menggunakan berbagai macam fasilitas seperti *laptop*, *computer*, atau *smartphone* yang dihubungkan langsung memakai jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut mahasiswa serta dosen bisa melakukan pembelajaran secara bersamaan melalui platform seperti *zoom*, *meets*, serta *google classroom*.³

Penerapan pembelajaran berani tidak mungkin dipisahkan dari berbagai masalah dan tantangan yang dihadapi siswa. Pembelajaran awal mendapat banyak tanggapan positif, namun seiring berjalannya waktu banyak tantangan yang muncul, antara lain sinyal yang buruk, banyak gangguan saat belajar di rumah, kurangnya kuota internet, kurangnya minat mahasiswa untuk belajar tanpa interaksi langsung dengan dosen dan mahasiswa lain, kesulitan memahami materi yang diberikan, dan kurangnya kesiapan dosen untuk menyampaikan materi. Mahasiswa juga merasakan banyaknya tugas yang diberikan, sehingga banyak mahasiswa yang

tidak puas dengan pembelajaran daring. Hambatan serta masalah yang dihadapi inilah yang membuat mahasiswa rentan mengalami stres.³

Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring kemungkinan mengalami stres. Ini disebabkan pembelajaran daring yang dilakukan kurang efektif sehingga menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa, dan menyebabkan mahasiswa kurang terlibat dalam mengikuti pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring ini mengharuskan mahasiswa untuk mulai terbiasa menggunakan sistem baru yang berdampak pada masalah kesehatan mental yaitu stres.⁴ Dampak dari proses pembelajaran daring ini dari hasil U-report Peduli Kesehatan Mental antara *United Nation's Children's Fund* (UNICEF) Indonesia, dan *Center for Indonesian Medical Student's Activities* (CIMSIA) Indonesia pada Agustus 2020, menyatakan bahwa sekitar 70% pelajar merasa tertekan atau mengalami tekanan mental seperti stres dan jenuh selama pembelajaran daring. Hal itu diperkuat dengan kasus seorang mahasiswa Sulsel berinisial MI yang kedapatan menelan racun rumput untuk mencoba sendiri setelah depresi karena banyak tugas *online* dan kesulitan *online*. Bisa dikatakan bahwa belajar yang berani menyebabkan stres, atau dengan kata lain stres itu disebabkan oleh adanya stressor. Menurut penelitian, selain perubahan sistem pembelajaran, tekanan yang memengaruhi siswa selama pembelajaran daring meliputi kekhawatiran tentang kesehatan mental dan kurangnya keterlibatan sosial. Ini didukung oleh penelitian tentang “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dalam Sistem Pembelajaran Daring pada Era Pandemi COVID-19” menyebutkan bahwa 49,1% (54 mahasiswa) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dilaporkan mengalami stres sedang.⁵

Kita tidak bisa lepas sepenuhnya dari stres dalam kehidupan sehari-hari. Biasanya stres muncul dari berbagai sumber yang ada di setiap situasi kehidupan manusia. Tekanan sehari-hari bisa menyebabkan stres. Stres didefinisikan sebagai respon individu dari suatu kejadian, kondisi, yang dapat mengganggu serta mengancam kemampuan seseorang untuk menanganinya.⁶ Stres terjadi bila seseorang mengalami sesuatu yang tidak terduga, mengancam diri, atau sedang merasa sedikit kendali atas situasi yang dialami.

Siswa mengalami stres dari empat sumber yang berbeda: interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Hubungan dengan orang lain, seperti perbedaan pendapat dengan orang tua, teman, atau pasangan, dapat menjadi sumber stres interpersonal. Stresor intrapersonal adalah salah satu yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti kesehatan yang memburuk, perubahan pola makan atau tidur, dan kesulitan keuangan. Akademisi menjadi sumber stres karena aktivitas selama perkuliahan dan permasalahan yang muncul setelahnya, seperti materi yang menantang, tugas yang banyak, dan hasil ulangan yang di bawah standar. Lingkungan adalah stressor yang dihasilkan dari lingkungan terdekat, seperti lokasi yang tidak menyenangkan untuk ditinggali dan waktu liburan yang tidak mencukupi.⁷

Ada tiga jenis stres: ringan, sedang, dan berat. Stres ringan ditandai dengan kesulitan untuk rileks dan mudah lelah. Stres sedang ditandai dengan konsentrasi serta daya ingat menurun, badan serasa mau jatuh, pingsan. Stres berat dapat memberikan efek negatif bagi tubuh jika terjadi begitu lama sehingga menyebabkan gangguan fisik, seperti sesak nafas, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Stres juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, faktor biologi, faktor psikologis, faktor fisik, dan faktor sosial.³

Siswa yang mengalami stres akan menghadapi gejala stres tertentu. Gejala fisik termasuk sulit tidur, tingkat energi rendah, otot tegang, pusing, dan demam. Selain itu, terdapat dimensi emosional dari stres, seperti kemarahan, kekesalan, dan rasa tidak berdaya, sedangkan aspek perilaku mencakup kurangnya interaksi sosial dengan orang lain, pembentukan sentimen kelesuan, dan kecenderungan untuk mengasingkan diri.⁸

Berdasarkan hal di atas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat stres mahasiswa FK UKI angkatan 2021 selama pembelajaran daring, karena masih banyak mahasiswa yang mengalami stres akibat pembelajaran daring.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa FK UKI angkatan 2021 selama pembelajaran daring?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa FK UKI angkatan 2021 selama pembelajaran daring

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa FK UKI angkatan 2021 berdasarkan usia dan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa FK UKI angkatan 2021 selama pembelajaran daring.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penelitian

1. Dapat memberi ilmu bagi peneliti tentang Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring
2. Sebagai syarat untuk melengkapi gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.4.2 Bagi Masyarakat

1. Menambah pengetahuan tentang tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring, serta dapat memperluas wawasan dan menambah khasanah ilmu pengetahuan.