

Gambaran Tingkat Stres Akademik dan Respon Stres dalam Menjalani Perkuliahan Online pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa

Inggar Permana Putri¹, Madyo Maryoto², Feti Kumala Dewi³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

¹inggarputri26@gmail.com, ²madyomaryoto81@yahoo.com, ³vettykumala@gmail.com

ABSTRACT

Coronavirus disease (Covid-19) in addition to having an impact on the health sector, this pandemic also has an impact on the education sector. During the pandemic period, students showed significantly higher levels of anxiety, depression, and stress, compared to students in normal times. Stress is a human psychological reaction or response when faced with things that are felt to have exceeded the limit or are considered difficult to deal with. The purpose of the study was to describe the level of academic stress and stress response in undergoing online lectures for undergraduate nursing students at the University of Harapan Bangsa. The research design is a descriptive survey with a cross sectional time approach. The sample in this study were all undergraduate nursing students at the final level of 90 students with a total sampling technique. The research instrument used an academic stress questionnaire and the Physio-Psycho-Social Response Scale (PPSRS). Data analysis using frequency distribution. The results showed that the stress level of adolescents was in the moderate category (75.6%), a very good response to stress was found in the physiological response (50%), a good response was found in the psychological response (55.5%) and social response (56, 7%). Based on these results, it can be concluded that students have a moderate level of stress in undergoing online learning with a good and very good response to stress.

Keywords: Academic Stress, Stress Response, Online Learning

ABSTRAK

Coronavirus disease (Covid-19) selain berdampak pada bidang kesehatan pandemi ini juga berdampak pada bidang pendidikan. Selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para mahasiswa pada masa-masa normal. 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 untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan respon stres dalam menjalani perkuliahan online pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa. Desain penelitiannya survei deskriptif dengan pendekatan waktu cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan S1 tingkat akhir sebanyak 90 mahasiswa dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres akademik dan Physio-Psycho- Social Response Scale (PPSRS). Analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres remaja dalam kategori sedang (75,6%), respon terhadap stres yang sangat baik terdapat pada respon fisiologis (50%), respon yang baik terdapat pada respon psikologis (55,5%) dan respon sosial (56,7%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres dalam kategori sedang dalam menjalani pembelajaran online dengan respon terhadap stres yang baik dan sangat baik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Respon Stres, Pembelajaran Online

PENDAHULUAN

Coronavirus disease (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh tipe baru *coronavirus* dengan gejala umum demam, kelemahan, batuk, kejang dan diare (Repici *et al.*, 2020). Berdasarkan data WHO *Coronavirus Disease (Covid-19) dashboard* diketahui bahwa angka kejadian *covid-19* sampai November 2020 sebanyak 52.177.708 kasus terkonfirmasi dan 1.286.063 kasus meninggal akibat *covid-19* (2,5%). Kasus *covid-19* di Indonesia sampai bulan November 2020 sebanyak 457.735 kasus dan 15.037 kasus meninggal (3,3%) (WHO, 2020). Virus ini telah dinamai sindrom pernapasan akut parah *coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* dan dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung (Wölfel *et al.*, 2020).

Banyak dampak yang diakibatkan dengan adanya pandemi, selain berdampak pada bidang kesehatan pandemi ini juga berdampak pada bidang pendidikan. Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Covid-19* menganjurkan untuk melaksanakan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring. c (2020) menyatakan bahwa konsekuensi akibat dari perkuliahan *online* meliputi pengenalan konsep mengenai suatu pelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran tatap muka tidak bisa berjalan dengan baik. Selama proses pembelajaran tatap muka, akan ada penyampaian konsep pembelajaran dan tujuannya terlebih dahulu. Kemudian pembelajaran berlanjut sampai pemahaman dan pengembangannya. Tahapan-tahapan tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang (Charismiadji, 2020).

Penelitian yang dilakukan Livana *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa proses pembelajaran secara *online* menyebabkan 55,8% mahasiswa mengalami stres. Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan

keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Hasil penelitian Maia & Dias (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

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 (Smeltzer & Barre, 2017). Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tekanan yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus (Simbolon, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) pada program studi S1 keperawatan di Kediri, mendapatkan data sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (38,57%) selama menjalani perkuliahan *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmala *et al.*, (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar mahasiswa selama menjalani perkuliahan *online* mengalami tingkat stres sedang (96,4%).

Stres yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti faktor pribadi seperti ketidakmampuan membagi waktu, faktor keluarga contohnya seperti dukungan keluarga dan faktor akademik contohnya seperti terlalu banyak tugas atau tugas menumpuk (Zulfan & Wayuni, 2013). Penelitian Hasanah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa penyebab stres yang dialami selama pembelajaran *online* adalah sulit untuk berkonsentrasi dan memahami materi (33,69%). Amini *et al.*, (2019) menambahkan jika keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh mahasiswa sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres karena tuntutan pada kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran.

Fawzy & Hamed (2017) melaporkan bahwa stres dapat menyebabkan

kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan risiko gangguan mental atau bahkan ide dan percobaan bunuh diri. Pada saat seseorang menghadapi stres psikologis, akan bereaksi dalam bentuk *sindrom adaptif umum* (GAS) yang terdiri dari : tahapan terjaga (fase waspada), tahapan resistensi (fase resistensi) hingga kelelahan (tahap *burnout*). Jika proses adaptasi, baik secara psikologis maupun fisiologis, tidak tepat, stres akan berlanjut hingga memasuki tahapan ketiga. Tahapan ini merupakan masa stres yang dapat disebut sebagai gangguan adaptasi (*distress*) dan dapat menimbulkan gejala gangguan *psikis* dan fisik (*psikiatri*).

Hasil penelitian Hamzah & Rahmawati (2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan sebagian besar dalam kategori sedang (34,8%), dan kategori berat (26%). Penelitian Agusmar *et al.*, (2019) menunjukkan pada mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik kategori sedang (87,5%) lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa tingkat awal dengan kategori sedang (60%). Penelitian Livana *et al.*, (2020) menambahkan jika penyebab tingkat stres mahasiswa selama perkuliahan online antara lain tugas pembelajaran (70%), bosan dirumah (57,8%), proses pembelajaran yang membosankan (55,8%), tidak dapat bertemu dengan teman (40,2%) dan masalah internet yang terbatas (37,4%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Harapan Bangsa diketahui bahwa jumlah mahasiswa aktif pada tahun 2020/2021 sebanyak 1.285 mahasiswa, dimana jumlah terbanyak pada fakultas kesehatan sebanyak 1.193 mahasiswa (92,8%), fakultas sosial sebanyak 69 mahasiswa (5,4%) dan fakultas sains sebanyak 23 mahasiswa (1,8%). Penelitian ini peneliti mengambil kasus pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan tingkat akhir dengan jumlah mahasiswa sebanyak 128 mahasiswa hal ini dikarenakan selain mengikuti perkuliahan secara *online*, mahasiswa

juga sedang menjalani proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) yang juga dilakukan secara *online* sehingga hal tersebut dapat meningkatkan stres yang dialami mahasiswa.

Hasil wawancara dengan 10 orang mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa, terdapat 8 orang mengeluh selama menjalani proses perkuliahan *online* seperti masalah susah nya jaringan internet, penjelasan yang diberikan dosen selama perkuliahan dirasa kurang jelas. Akibat stres dapat menunjukan gejala seperti : kehilangan nafsu makan disertai berat badan yang menurun, sakit kepala, mudah masuk angin karena stres terus menerus akan mempengaruhi imunitas. sebagian besar merasa sulit untuk tidur malam hari atau tidak tidur nyenyak. Tanggapan ini adalah tanggapan terhadap stres akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Stres Akademik dan Respon Stres dalam Menjalani Perkuliahan *Online* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitiannya survei deskriptif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan S1 tingkat akhir sebanyak 90 mahasiswa dengan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* dalam penelitian ini digunakan berdasarkan faktor proses akademik yang sedang berlangsung dimana total mahasiswa keperawatan S1 tingkat akhir sebanyak 126 mahasiswa tetapi terdapat 36 mahasiswa yang sedang mengikuti program magang di Jepang sehingga hal tersebut membuat mahasiswa tidak dijadikan sampel dalam penelitian ini dan jumlah sampel mahasiswa yang masih aktif dan mengikuti perkuliahan sebanyak 90 mahasiswa,

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres akademik yang telah dilakukan uji reliabilitas dengan hasil uji reliabilitas menggunakan *cronbach's*

alpha sebesar 0,895. Sedangkan hasil uji *convergent validity* didapatkan rentang nilai *r* sebesar 0,4573-0,530 dan hasil uji *construct validity* didapatkan nilai *r* sebesar 0,594 dan *Physio-Psycho-Social Response Scale* (PPSRS) yang telah dilakukan uji reliabilitas dengan hasil uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,90. Sedangkan hasil uji *content validity* didapatkan hasil sebesar 0,94 dan hasil uji *construct validity* didapatkan nilai sebesar 65,7%. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dinyatakan layak Etik Oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Harapan Bangsa Dengan Nomor B.LPPM-UHB/439/08/2021.

Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin mahasiswa di Universitas Harapan Bangsa

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Universitas Harapan Bangsa

No	Variabel	Mean+SD Katagori	Min-Max
	Usia	21,68 +0,992	19-26
	Jenis Kelamin	<i>F</i>	%
1	Laki-Laki	19	21,1
2	Perempuan	71	78,9
	Total	90	100

Hasil penelitian didapatkan rata-rata usia responden adalah 21,68 tahun dengan usia minimal 19 tahun dan usia maksimal 26 tahun (Tabel 1). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini berada pada rentang 19-26 tahun yang termasuk dalam kelompok usia remaja akhir (19-26 tahun). Menurut asumsi peneliti usia responden dalam penelitian ini merupakan tahap dalam menuju periode dewasa yang memiliki karakteristik peningkatan kematangan diri karena adanya tuntutan atau dorongan dari orang tua dan lingkungan untuk bertingkah laku yang lebih baik dimana hal tersebut dapat menjadi stresor bagi responden. Hasil penelitian ini didukung dengan data Titaheluw *et al.*, (2014)

bahwa remaja usia 17-25 tahun rentan mengalami stres dan lebih membutuhkan perhatian, kasih sayang dan pola asuh dari orang tua.

Stressor yang sering muncul pada remaja akhir bersumber dari faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahnya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup (Priyandio, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lubis (2021) dimana karakteristik tingkat stres pada mahasiswa dalam melaksanakan kuliah *online* menunjukkan sebagian besar memiliki usia 20 tahun (42,6%) dan 21 tahun (28,5%).

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 71 responden (28,5%) (tabel 1). Hasil penelitian menunjukan bahwa responden perempuan lebih banyak, berdasarkan hasil data sensus penduduk di Indonesia menunjukan bahwa remaja perempuan sebesar 8,9% lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki sebesar 8,4%.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa remaja perempuan memiliki tingkat stres sedang dan ringan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan karakteristik perkembangan usia remaja pada remaja perempuan mempunyai tingkat penyesuaian sosial yang tinggi sehingga dapat meminimalkan *stressor* akibat hubungan dengan teman sebaya. Menurut Rejeki *et al.*, (2019), remaja perempuan terbuka dengan teman sebaya sehingga ketika mempunyai masalah mereka tidak akan terbebani dengan masalah tersebut. Oleh karena itu, tingkat stres remaja perempuan dapat berada dalam kategori normal.

Stressor pada remaja putri yang masih bersekolah umumnya hanya *stressor* yang berkaitan dengan pelajaran atau stres akademik. Hal ini

dikarenakan pada remaja putri lebih memprioritaskan prestasi disekolah. Kemampuan remaja perempuan untuk bisa melakukan adaptasi di lingkungan sosial dan mudahnya mereka berteman baik dengan seseorang membuat mereka akan tahan terhadap *stressor* yang mengganggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salama (2015) yang menggunakan responden perempuan dengan jumlah yang lebih banyak dibanding laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lubis (2021) dimana karakteristik tingkat stres pada mahasiswa dalam melaksanakan kuliah *online* menunjukkan sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan (60,3%).

Gambaran tingkat stres akademik dalam menjalani perkuliahan *online* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik dalam Menjalani Perkuliahan *Online* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa

Tingkat Stres	<i>f</i>	%
Ringan	1	1,1
Sedang	68	75,6
Berat	21	23,3
Total	90	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama pembelajaran *online* terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (75,6%). Menurut asumsi peneliti tingkat stres sedang yang dialami oleh responden dalam penelitian ini terkait dengan proses pemahaman materi, hal ini terlihat dimana skor jawaban tertinggi terdapat pada soal no 5, soal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh dosen.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasanah *et al.*, (2020) juga menjelaskan bahwa penyebab stres yang seringkali dialami selama pembelajaran *online* adalah sulit untuk

berkonsentrasi dan memahami materi (33,69%). Amini *et al.*, (2019) menambahkan jika keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh mahasiswa sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres karena tuntutan pada kemampuan untuk mengerjakan tugas pembelajaran. Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa.

Hasil penelitian lain yang juga mendukung hasil yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maia & Dias (2020) juga menunjukkan bahwa para mahasiswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para mahasiswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa. Selain itu, penelitian Livana *et al.*, (2020) juga memperlihatkan hasil yang kurang lebih mirip yaitu proses pembelajaran secara *online* menyebabkan 55,8% mengalami stres. Penelitian Sari (2020) juga memperkuat penelitian-penelitian tersebut yaitu sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (38,57%). Begitu halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmala *et al.*, (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar selama menjalani pembelajaran *online* mengalami tingkat stres sedang (96,4%).

Stres yang dialami oleh siswa selama pembelajaran *online* bisa jadi juga berkaitan dengan adanya kendala-kendala selama proses pembelajaran, yaitu misalnya faktor kesulitan pemahaman materi yang dialami responden menyebabkan hal tersebut dapat menyebabkan siswa merasakan stres apabila nanti nilai atau prestasi menurun. Hal ini juga tampak dari hasil penelitian ini, dimana diperoleh hasil jawaban kuesioner tertinggi responden dengan stres sedang pada poin no 13 bahwa siswa khawatir kalau hasil akademik tidak dapat memenuhi harapan orang tua.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentase terbesar adalah tingkat stres sedang, namun ada sebesar 23,3% responden yang mengalami stres berat. Hal ini berarti bahwa responden tidak luput dari kondisi stres akademik. Kondisi ini bisa jadi disebabkan oleh adanya berbagai tuntutan akademik yang diterimanya. Mahasiswa yang menilai tuntutan akademik sebagai hal yang sangat menekan, akan menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Tuntutan yang tinggi pada mahasiswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik. Berdasarkan hasil analisis jawaban diketahui bahwa skor tertinggi responden dengan stres tinggi pada soal no 30 yaitu siswa merasa jika proses belajar secara *online* dipengaruhi dengan aktivitas sosial selama di rumah, menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami masalah dalam proses manajemen waktu antara proses belajar dan aktivitas sosial selama di rumah.

Menurut hasil penelitian (Hutagalung, 2019) bahwa menunjukkan sebagian mahasiswa mengalami stres sangat berat yang dipengaruhi oleh mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk manajemen diri sehingga menyebabkan stres berat yang menimbulkan keluhan fisik seperti mudah sakit, pusing, penundaan penyelesaian tugas dan adanya gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mengalami stres sedang, hasil analisis kuesioner diketahui bahwa skor terendah terdapat pada soal no 15 dan 16 tentang waktu tidur. Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan proses pembelajaran secara *online* membuat waktu responden lebih banyak di rumah sehingga memiliki waktu pada siang hari untuk belajar mempersiapkan ujian tanpa harus begadang atau tidur malam sehingga responden merasa waktu tidur yang cukup meskipun akan menghadapi ujian.

Hasil analisis kuesioner juga diketahui bahwa responden dengan tingkat stres sedang memiliki skor tertinggi kedua pada soal no 28 yaitu tentang penyebab

stres adalah ketidakmampuan pengaturan waktu belajar dengan aktivitas sosial. Menurut asumsi peneliti hal ini dapat terjadi karena selama proses pembelajaran *online* selain memiliki waktu belajar mandiri yang lebih banyak responden juga memiliki waktu bermain yang lebih banyak sehingga sering sekali dengan adanya pengaruh dari teman responden lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain daripada belajar.

Gambaran respon stres dalam menjalani perkuliahan *online* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Respon Fisiologi dalam Menjalani Perkuliahan *Online* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa

Respon Fisiologi	F	%
Buruk	2	2,2
Baik	43	47,8
Sangat Baik	45	50
Total	90	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa respon fisiologi responden yang buruk sebesar 2,2% sisanya didominasi dengan respon fisiologi baik (47,8%) dan sangat baik (50%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Respon Psikologi dalam Menjalani Perkuliahan *Online* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa.

Respon Psikologi	f	%
Buruk	14	15,5
Baik	50	55,6
Sangat Baik	26	28,9
Total	90	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar respon psikologi responden dalam kategori baik (55,6%) sedangkan respon psikologis responden yang buruk sebesar 15,5%

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Respon Sosial dalam Menjalani Perkuliahan *Online* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa

Respon Sosial	f	%
Buruk	5	5,5
Baik	51	56,7
Sangat Baik	34	37,8
Total	90	100

Respon fisiologi pada remaja yang menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* sebagian besar dalam kategori sangat baik (50%). Menurut asumsi peneliti respon fisiologis yang sangat baik menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres yang berat dan sedang dalam penelitian ini memiliki mekanisme koping adaptif sehingga stres yang dialami oleh siswa tidak menimbulkan masalah bagi tubuh responden. Berdasarkan hasil jawaban kuesioner dari responden diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada soal no 14 dan 20 menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh responden tidak menimbulkan pusing maupun sesak pada responden.

(Smeltzer & Barre, 2017) menyatakan bahwa respon fisiologi terhadap stresor merupakan mekanisme protektif dan adaptif untuk memelihara keseimbangan homeostasis tubuh. Keseimbangan homeostasis tubuh merupakan rangkaian neural dan hormonal yang mengakibatkan konsekuensi jangka panjang dan pendek bagi otak dan tubuh. Respon stres, *impuls aferen* yang ditangkap oleh organ penginderaan disalurkan ke sistem saraf pusat lalu diteruskan sampai ke hipotalamus. Kemudian diintegrasikan dan dikoordinasikan dengan respon yang diperlukan untuk mengembalikan tubuh dalam keadaan hemostasis.

Jika tubuh tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut maka dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh. Jalur neural dan neuroendokrin dibawah kontrol hipotalamus akan diaktifkan. Kemudian akan terjadi sekresi sistem saraf simpatis kemudian diikuti sekresi simpatis adrenal modular, dan akhirnya bila stres masih ada dalam sistem *hipotalamus-pituitari- meduler* pada kondisi stres. Respon ini menimbulkan efek atau reaksi yang berbeda di setiap sistem yang akan dijabarkan dalam

indikator stres. Secara fisiologis, pada kondisi terdapat organ yang meningkatkan maupun menurunkan kinerja. Reaksi ini disebut *fight or flight*. *Norefineprin* mengakibatkan peningkatan fungsi organ vital dan keadaan tubuh secara umum. Sekresi *endorfin* mampu menaikkan ambang untuk menahan stimulus nyeri yang mempengaruhi suasana hati. Manifestasi sekresi *norefineprin* dan *endorfin* diantaranya: mengeluarkan keringat, perubahan suasana hati, keluhan sakit kepala, sulit tidur, dan peningkatan denyut nadi ((Smeltzer & Barre, 2017).

Hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan saat mengalami stres memiliki respon fisiologis merasakan sakit pada jari-jari atau tangan secara tiba-tiba dan pada responden laki-laki respon fisiologis yang sering dialami pada saat mengalami stres adalah mengalami flu atau demam. Berdasarkan hasil penelitian Rahman (2019) menunjukkan bahwa dengan adanya tuntutan belajar dan hasil belajar yang lebih baik menyebabkan seorang remaja mengalami stres, saat remaja mengalami stres sebagian besar memiliki respon secara fisiologis sebesar 71,5%, respon psikologi sebesar 61,67%, dan persepsual sebesar 63,34 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki respon fisiologis yang baik, menurut asumsi peneliti hal ini dapat dikarenakan sebagian besar responden adalah perempuan sehingga dengan tingkat stres sedang responden perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme koping yang adaptif dibandingkan responden laki-laki yang cenderung menggunakan mekanisme koping maladaptif seperti merokok, minum minuman keras dll, dimana mekanisme koping maladaptif tersebut dapat menimbulkan masalah bagi tubuh. Selain itu responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan strategi koping berupa *problem focused coping* (PFC) dengan cara *seeking social support* untuk mendapatkan cara mengurangi stres dengan bantuan informasi dari orang lain. Jenis kelamin laki-laki lebih banyak

menggunakan strategi koping berupa *emotion focused coping* (EFC) dimana strategi tersebut mengatur respon seseorang melalui pendekatan perilaku.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Diah (2019) yang menunjukkan PFC lebih banyak digunakan oleh perempuan dibanding laki-laki yang dilihat dari hasil *mean* PFC perempuan 56,00 dan pria 55,70. Sementara untuk responden laki-laki lebih berfokus pada EFC (10,6%) sementara PFC (6,7%). Hasil penelitian yang dilakukan Mustofa (2018) menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dimana pada laki-laki menggunakan koping EFC dengan nilai *mean* EFC 46,28 dibanding nilai *mean* PFC 18,51 dalam menghadapi stresor.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan respon fisiologis yang baik tetapi ada sekitar 2,2% dengan respon fisiologis yang buruk. Berdasarkan hasil analisis jawaban kuesioner diketahui bahwa responden dengan respon fisiologis yang buruk lebih banyak pada responden laki-laki, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan laki-laki lebih banyak menggunakan mekanisme koping maladaptif seperti merokok, minum minuman keras, begadang dll.

Respon psikologi menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* sebagian besar dalam kategori baik (55,6%). Selain menggunakan respon fisiologis, saat mengalami stres seseorang akan dituntut juga menggunakan respon psikologis untuk merespon dan beradaptasi dengan stressor yang ada. Responden yang sebagian besar perempuan menyebabkan respon psikologis dalam penelitian ini sebagian besar baik karena perempuan lebih banyak menggunakan perasaan daripada pikiran dalam menghadapi masalah.

Hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan saat mengalami stres memiliki respon psikologis menjadi mudah cemas dan gugup dan pada responden laki-laki respon psikologis yang sering dialami pada saat mengalami stres adalah tidak bisa menenangkan diri. Perwitasari *et al.*,

(2016), menyebutkan bahwa laki-laki akan lebih menggunakan akalnya ketika mendapat masalah dibandingkan dengan perempuan yang lebih menggunakan perasaannya. Perempuan akan lebih mudah merasa cemas, lebih malu dan lebih sensitif akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki yang lebih bersikap tenang, relaks, berperilaku aktif dan eksploratif (Potter & Perry, 2015).

Respon psikologis berupa perilaku konstruktif maupun destruktif. Perilaku konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik, sedangkan perilaku destruktif akan mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan penyelesaian masalah, kepribadian, situasi yang sangat berat, dan kemampuan untuk berfungsi. Respon psikologis ini sering disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini berorientasi pada teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman, mekanisme ini cenderung ditemukan pada perempuan. Laki-laki lebih sering menggunakan mekanisme koping berupa pertahanan ego, untuk mengatur distress emosional dan dapat memberikan perlindungan terhadap kecemasan dan stres. Oleh karena itu, perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami stres daripada laki-laki (Potter & Perry, 2015).

Respon psikologis pada responden perempuan dan laki-laki berbeda karena adanya hormon estrogen. Fluktuasi hormon estrogen di dalam tubuh perempuan dapat membuat perasaan perempuan berubah-ubah. Perasaan yang berubah-ubah tersebut dapat membuat remaja perempuan cenderung mudah marah, tidak fokus, pusing dan mengalami gangguan tidur. Pada laki-laki, hormon estrogen yang dimiliki membuat laki-laki lebih banyak mengingat ketika mereka berada dalam keadaan stres yang membuat mereka mudah beradaptasi dan mampu belajar sesuatu lebih baik saat mengalami stres (Hafifah *et al.*, 2017).

Respon sosial menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* sebagian besar respon sosial responden dalam kategori baik (56,7%). Stres dapat mengubah perilaku

individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson, 2014).

Menurut asumsi peneliti respon sosial yang baik dalam penelitian ini dikarenakan sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan dimana remaja perempuan lebih mudah bergaul dan menceritakan masalah yang dialami kepada kelompok teman sebaya sehingga hal tersebut dapat menyebabkan berkurangnya beban yang dialami oleh responden. Hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan saat mengalami stres memiliki respon sosial merasakan susah membuat keputusan sehingga menyebabkan responden perempuan lebih banyak meminta pendapat dari teman atau keluarga dan pada responden laki-laki respon sosial yang sering dialami pada saat mengalamistres adalah susah untuk berpikir jernih dimana hal tersebut dapat membuat responden laki-laki melakukan tindakan yang berbahaya.

Setiawati (2015), menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan menggunakan mekanisme koping yang berbeda. Laki-laki lebih cenderung bersaing, lebih cenderung mengembangkan disposisi kearah kekejaman dan perilaku berisiko, sedangkan perempuan lebih bersifat pasif dan menggunakan perasaan. Remaja perempuan lebih cenderung menceritakan peristiwa-peristiwa penting dalam hidupnya seperti masalah pacaran (Mulyana, 2013). Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Ekasari & Yuliyana, 2012)) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan *coping* stress pada remaja.

Menurut Rasmun (2017) salah satu strategi *coping* untuk menghadapi stres adalah kompromi. Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah, dilakukan dengan cara bermusyawarah atau

negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan. Nurfitriana & Nyorong (2014) menambahkan bahwa stres yang dialami oleh remaja dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, curhat dan berkumpul bersama teman serta mendapat dukungan dari keluarga dan teman sebaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Karakteristik responden mahasiswa di Universitas Harapan Bangsa memiliki rata-rata usia 21,68 tahun dan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan (78,9%), Tingkat stres akademik dalam menjalani perkuliahan *online* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa sebagian besar dalam kategori sedang (75,6%), Respon stres dalam menjalani perkuliahan *online* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa sebagian besar memiliki respon fisiologi dalam kategori sangat baik (50%), memiliki respon psikologi dalam kategori baik (55,6%) dan memiliki respon sosial dalam kategori baik (56,7%).

SARAN

Bagi Universitas Harapan Bangsa : Bagi tempat penelitian agar meningkatkan peran dosen terutama dosen PA dalam proses pembimbingan akademik, agar mendorong mahasiswa lebih terbuka dalam mengkonsultasikan masalah-masalah atau halangan-halangan yang dihadapi dalam proses akademik. Dosen diharapkan dapat melakukan evaluasi terkait respon yang terjadi pada saat mahasiswa mengalami stres seperti mengalami demam dan tidak mampu berpikir jernih yang dapat mengganggu proses akademik mahasiswa. Bagi Mahasiswa : Bagi mahasiswa diharapkan dalam menghadapi stres agar menjadikan stres sebagai suatu motivasi bukan sebagai suatu tekanan sehingga tidak berakibat

buruk bagi kesehatan. Bagi mahasiswa terutama laki-laki diharapkan dapat lebih terbuka terkait masalah yang dihadapi dengan bercerita kepada orang tua untuk mendapatkan solusi yang lebih baik dan lebih positif. Bagi Peneliti Selanjutnya : Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan perluasan materi terutama dalam faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Komitmen Tugas Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Jurnal Kognisia*.
- Charismiadi, I. (2020). *Mengelola Pembelajaran Daring yang Efektif*.
- Diah, M. (2019). Perbedaan Problem Focused Coping Dalam Menghadapi Masalah Pada Pria dan Wanita Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh Di Masa Dewasa Awal. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Hamzah, B., & Rahmawati, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma Iii Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2).
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Lubis, K. (2021). Evaluation of Dimensions and Drainage Performance Office in the Aceh Tamiang Area Kuala Simpang. *Britain International of Exact Sciences Journal*, 3(1).
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*.
- Mustofa, I. (2018). Coping Stress Mahasiswa Praktikan Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurfitriana, W. A. R., & Nyorong, M. (2014). *Strategi Coping Stress Siswa terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi makassar*.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*.
- Oktaria, D., Sari, M. I., & Azmy, N. A. (2019). *Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung JK Unila.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Salemba Medika.
- Rahman, N. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Role Playing dan Inside Outside Circle Terhadap Hasil Belajar IPS Peserta Didik SDN 008 Camba – Camba Kabupaten Polewali Mandar. *Phinisi Integration Review*, 2(1).
- Repici, A., Maselli, R., Colombo, M., Gabbiadini, R., Spadaccini, M., Anderloni, A., Carrara, S., Fugazza, A., Leo, M. Di, Alessia Galtieri, P., Pellegatta, G., Chiara Ferrara, E., Elena Azzolini, & Michele Lagioia. (2020). Coronavirus (COVID-19) outbreak: what

- the department of endoscopy should know. *Gastrointestinal Endoscopy*, 92(1), 192–197.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*.
- Smeltzer, S. C., & Barre, B. G. (2017). Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Titaheluw, K., Kanine, E., & Kallo, V. (2014). PERBEDAAN RESPON STRES-ADAPTASI PADA REMAJA JALANAN KOMUNITAS DINDING PASAR BERSEHATI DAN REMAJA PANTI ASUHAN BAKTI MULIA MANADO. *Jurnal Keperawatan*, 2(4).
- Wölfel, R., Corman, V. M., Guggemos, W., Seilmaier, M., Zange, S., Müller, M. A., Niemeyer, D., Kelly, T. C. J., Vollmar, P., Rothe, C., Hoelscher, M., Bleicker, T., Brünink, S., Schneider, J., Ehmann, R., Zwirgmaier, K., Drosten, C., & Wendtner, C. (2020). Virological assessment of hospitalized cases of coronavirus disease 2019. *Medrxiv: The Preprint Server for Health Sciences*.
- Zulfan, S., & Wayuni, S. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Raja Grafindo Persada.