

Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID-19

Komang Nindya Ayu Wulandari¹, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini², I Wayan Eka Arsana³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³KSM Ilmu Kedokteran Jiwa Rumah Sakit Umum Daerah Sanjiwani Gianyar

Email¹: wulandarinindya@yahoo.co.id

Abstrak

Seiring terjadinya pandemi COVID-19 pemerintah mengeluarkan kebijakan pembatasan sosial. Pembatasan sosial mengakibatkan sebagian besar Fakultas Kedokteran di dunia telah mengubah bentuk sistem pembelajaran menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran dengan media daring menjadi masalah akibat terbatasnya jaringan dan perubahan sistem penilaian. Hal ini dapat memberikan dampak pada kesehatan mental mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021, dimana sistem pembelajaran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa sebagian besar masih dilaksanakan secara daring. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan cross-sectional dengan jumlah subjek 110. Cara pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif, dimana penyajian dari data akan berbentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (46,4%). Berdasarkan umur, tingkat stres paling tinggi terdapat pada mahasiswa yang berumur 21 tahun (57,6%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar tingkat stres didapatkan lebih tinggi pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan (52,5%). Berdasarkan angkatan, tingkat stres paling tinggi terdapat pada mahasiswa angkatan 2018 (57,1%). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa mengalami stres tingkat sedang dalam sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, terutama pada usia 21 tahun, jenis kelamin perempuan, dan angkatan 2018.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring, Mahasiswa, Tingkat Stres, Pandemi COVID-19

Abstract

[*Stress Level of Students in the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University, in Online Learning during COVID-19 Pandemic*]

Due to the COVID-19 pandemic, the government issued a social policy. Social restriction policy has forced the medical faculties around the world to change their conventional learning system into an online learning system. An online learning system may cause some problems due to limited network and a change in the assessment system. This can have an impact on the mental health of students. The purpose of this study was to determine the stress level of students from the Faculty of Medicine and Health Sciences at Warmadewa University during online learning in the midst of COVID-19 pandemic. The research was carried out in December 2021, where the learning system at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University was still largely carried out online learning. A descriptive method with a cross sectional design was used, with a total of 110 subjects. Data were collected using the *Medical Student Stressor Questionnaire*. The data were analyzed by descriptive statistical analysis and presented as a frequency distribution table.

The results showed that most of the students experienced moderate stress (46.4%). Based on age, the highest stress level was found in students aged 21 years old (57.6%). Based on gender, most of the stress levels obtained were higher in female students (52.5%). Based on the class, the highest stress level was found in 2018

class students (57,1%). This research shows that most of the students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Warmadewa University experienced moderate stress in the brave learning system during the COVID-19 pandemic, especially at the age of 21, female, and class 2018.

Keywords: Online Learning, Students, Stress Levels, COVID-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan salah satu penyakit menular yang baru ditemukan pada manusia yang muncul pertama kali di Wuhan Cina, Desember 2019. Penyakit ini dapat menyebar melalui droplet yang dikeluarkan pada saat bersin maupun batuk dari si penderita.⁽¹⁾ Berbagai upaya yang dilakukan Indonesia dalam menekan penyebaran virus ini, salah satunya dengan pembatasan interaksi sosial (*physical distancing*).

Berdasarkan penelitian, pandemi dapat memberi dampak psikologis seseorang seperti rasa gelisah, stres, depresi dan gangguan emosi.⁽²⁾ Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) ada peningkatan gangguan kejiwaan pada masyarakat pada masa pandemi COVID-19 hingga 57,6%.⁽³⁾ Selain itu Pandemi COVID-19 juga memberi dampak pada dunia pendidikan, mengakibatkan sebagian besar perguruan tinggi merubah sistem pembelajaran menjadi pembelajaran secara daring dengan surat edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020⁽⁴⁾.

Pembelajaran daring merupakan suatu pembelajaran yang dilakukan secara elektronik dengan menggunakan media berbasis komputer atau multimedia yang menggunakan sebuah jaringan. Adapun dampak dari proses pembelajaran daring ini, dari hasil *U-report* Peduli Kesehatan Mental (PEKA) antara UNICEF Indonesia dan CIMSA Indonesia pada Agustus 2020, menyatakan bahwa sekitar 70% pelajar merasa tertekan atau mengalami tekanan mental seperti stres dan jenuh selama pembelajaran daring pada masa pandemi⁽⁵⁾. Hal ini didukung oleh adanya kasus pada pelajar di Sulawesi Selatan berinisial MI

yang nekat melakukan bunuh diri dengan meminum racun rumput akibat depresi dengan banyaknya tugas online dan sulitnya akses internet.⁽⁶⁾

Stres merupakan reaksi tubuh seseorang saat mengalami suatu tekanan maupun perubahan yang ditandai dengan gejala emosional maupun gejala fisik seperti mudah Lelah.⁽⁷⁾ Pada bidang kesehatan, gangguan kesehatan mental mahasiswa kedokteran juga sering dilaporkan, dimana penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami resiko dari segi tekanan psikologis, depresi, kelelahan dibandingkan dengan populasi lain dikarenakan mahasiswa kedokteran memiliki stres tambahan akibat dari masa studi yang lebih lama.⁽⁸⁾ Selain itu adapun berbagai faktor tambahan yang menyebabkan stres mahasiswa saat pembelajaran daring seperti adanya kendala dari segi biaya, berkurangnya efektivitas dari perangkat itu sendiri, maupun kendala terhadap sinyal.⁽⁹⁾

Pembelajaran secara daring dapat dikatakan memicu terjadinya stres. Secara singkat, terjadinya stres dipicu oleh adanya stresor. Berdasarkan penelitian, stresor pada mahasiswa selama pembelajaran daring selain perubahan metode belajar diantaranya adanya kekhawatiran kesehatan dan terbatasnya interaksi sosial.⁽¹⁰⁾ Adapun penelitian yang mendukung hal tersebut seperti penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dalam Sistem Pembelajaran Daring pada Era Pandemi COVID-19” menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara mengalami stres sedang yaitu 49,1% (54 orang).⁽¹¹⁾

Berdasarkan uraian diatas, maka penting untuk dilakukan penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang melaksanakan pembelajaran daring selama Pandemi COVID-19. Dengan demikian, dapat dilakukan upaya pencegahan dengan tujuan untuk menekan angka kejadian stres terutama bagi mahasiswa.

METODE

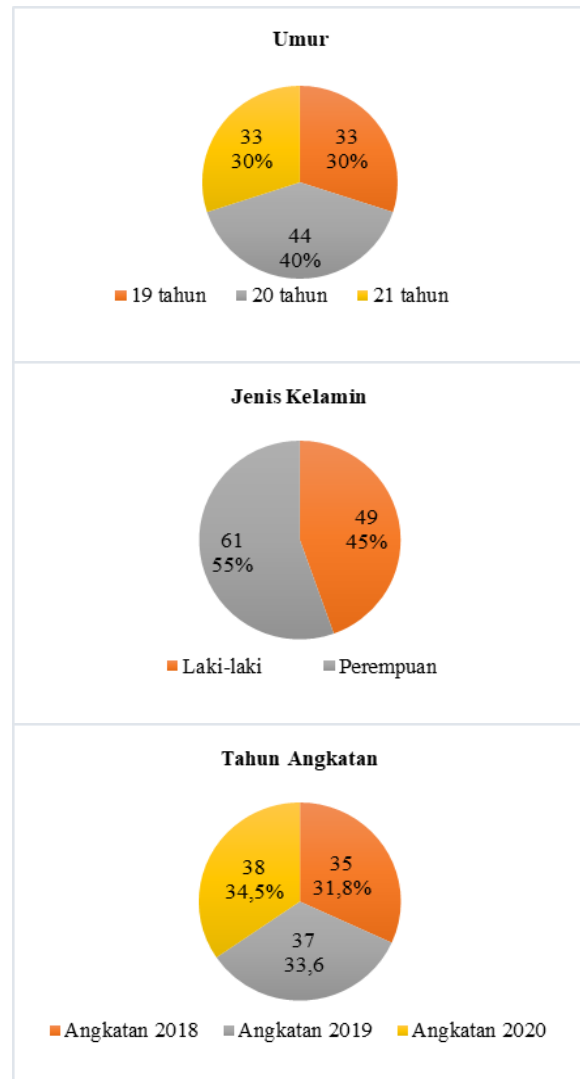
Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa pada Desember 2021- Maret 2022 dengan mengambil data primer yaitu kuisioner. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik FKIK Universitas Warmadewa.

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa angkatan 2018, 2019 dan 2020 yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*, dimana sampel yang digunakan dipilih secara acak untuk setiap strata tahun angkatan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan menggunakan metode komputersasi. Analisis statistik yang digunakan di dalam penelitian ini merupakan statistik deskriptif, dimana penyajian dari data persentase hasil dalam penelitian akan berbentuk tabel distribusi frekuensi ataupun diagram.

HASIL

Karakteristik Responden

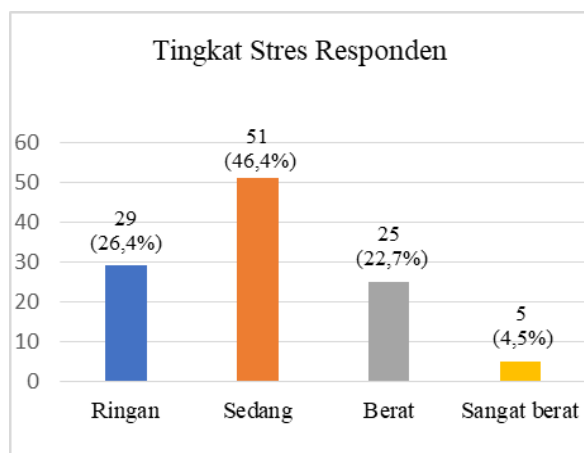
Responden penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa dengan jumlah responden yang didapat sebanyak 110 responden. Karakteristik responden dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Karakteristik responden pada penelitian

Tingkat Stres

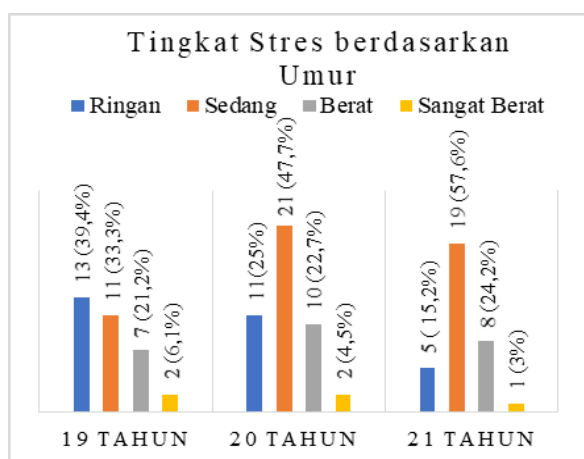
Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 110 orang mahasiswa sebagai subjek penelitian yang diteliti, terdapat 29 (26,4%) orang mahasiswa dengan tingkat stres ringan, 51 (46,4%) orang mahasiswa dengan tingkat stres sedang, 25 (22,7%) orang mahasiswa dengan tingkat stres berat dan sebanyak 5 (4,5%) orang mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat yang tertera pada Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres berdasarkan Umur

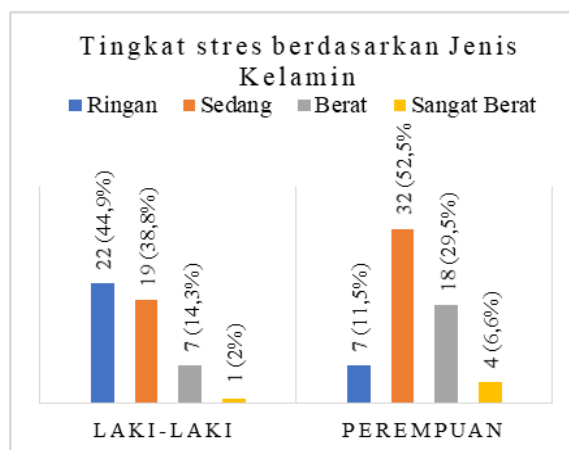
Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres berdasarkan umur, didapatkan bahwa mahasiswa berumur 19 tahun sebagian besar mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 13 orang (39,4%), mahasiswa berumur 20 tahun sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 21 orang (47,7%), sedangkan mahasiswa yang berumur 21 tahun sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 19 orang (57,6%) seperti yang telah disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres berdasarkan Umur

Tingkat Stres berdasarkan Jenis Kelamin

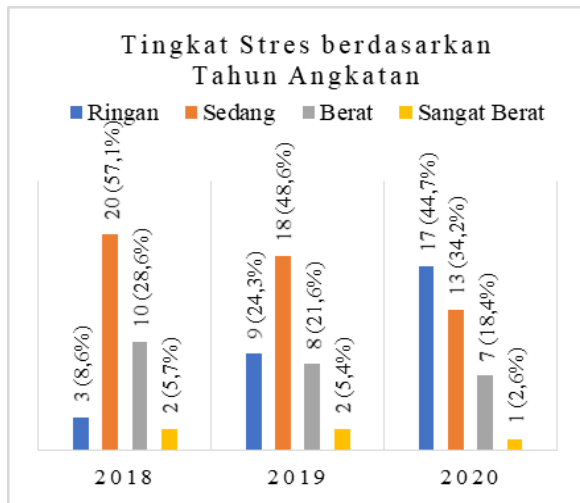
Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 22 orang (44,9%) sedangkan mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 32 orang (52,5%) seperti yang telah disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Stres berdasarkan Tahun Angkatan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres berdasarkan tahun angkatan, didapatkan bahwa mahasiswa tahun angkatan 2018 sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 20 orang (57,1%), mahasiswa tahun angkatan 2019 sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 18 orang (48,6%) sedangkan mahasiswa tahun angkatan 2020 sebagian besar mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 17 orang (44,7%) seperti yang telah disajikan pada Gambar 5.



Gambar 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres berdasarkan Tahun Angkatan

PEMBAHASAN

Tingkat Stres

Pada penelitian ini didapatkan bahwa pada mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang telah melaksanakan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 mengalami kondisi stres sedang yaitu sebanyak 51 orang (46,4%).

Pada masa pandemi, bagi mahasiswa kedokteran bukanlah hal yang mudah untuk membentuk strategi koping dalam menghadapi kecanggihan teknologi dan kompleksitas terkait sistem pembelajaran yang tidak pasti sehingga dapat menimbulkan rasa khawatir dan kebingungan bagi mahasiswa. Faktor yang menyebabkan stres dalam sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, dapat disebabkan karena selama masa pandemi dapat menimbulkan perubahan pola kehidupan termasuk sistem pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh cukup besar terhadap aspek akademis maupun emosi, terutama mahasiswa yang sebelumnya sudah berada dalam kondisi gelisah dan stres akibat kondisi pandemi. Hal ini yang dapat menimbulkan perburukan pada kondisi fisik dan mental mahasiswa.⁽¹²⁾

Tingkat Stres berdasarkan Umur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang telah melaksanakan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, didapatkan bahwa mahasiswa berumur 21 tahun sebagian besar mengalami stres sedang (57,6%), mahasiswa berumur 20 tahun sebagian besar mengalami stres sedang (47,7%), sedangkan mahasiswa yang berumur 19 tahun sebagian besar mengalami stres ringan (39,4%).

Seiring bertambahnya umur, seseorang akan cenderung merasakan efek negatif karena penyebab stres sehari-hari dalam proses kehidupan karena adanya tekanan dari berbagai aspek.⁽¹³⁾ Umur 18-21 tahun tergolong dalam dewasa awal, dimana pada masa ini terjadi masa transisi secara intelektual dan peran sosial. Masa dewasa awal sering disebut sebagai masa bermasalah dan penuh ketegangan emosional karena pada masa ini banyak terjadinya perubahan dalam kehidupan seseorang. Tingkat kematangan emosional seseorang berbeda-beda dikarenakan dipengaruhi oleh usia, pola asuh maupun faktor lingkungan seseorang. Usia dewasa dikaitkan dengan masa yang sedang mengalami produktivitas yang tinggi serta keinginan mengexplore kemampuan yang lebih luas sehingga mempengaruhi tingkat stress.⁽¹⁴⁾

Tingkat Stres berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang telah melaksanakan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, didapatkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami stres ringan (44,9%) sedangkan mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami stres sedang (52,5%).

Perbedaan tingkat stres antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat

dikaitkan dengan aktivitas HPA axis dan sistem saraf simpatis yang akan memberikan *feedback* negatif saat tubuh mengalami stress.⁽¹⁵⁾ Selain itu, jumlah hormon oksitosin dan estrogen yang lebih banyak pada wanita adalah faktor pendukung terjadinya stres dengan kata lain perempuan lebih sensitif dalam mengaktivasi sistem HPA axis dibanding laki-laki.⁽¹⁶⁾

Tingkat Stres berdasarkan Tahun Angkatan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang telah melaksanakan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, didapatkan bahwa mahasiswa tahun angkatan 2018 sebagian besar mengalami stres sedang (57,1%), mahasiswa tahun angkatan 2019 sebagian besar mengalami stres sedang (48,6%) sedangkan mahasiswa tahun angkatan 2020 sebagian besar mengalami stres ringan (44,7%).

Waktu yang singkat, sebagai mahasiswa kedokteran, menyebabkan mahasiswa tahun pertama masih berada pada fase pengenalan lingkungan dan masih dipenuhi oleh perasaan bangga menjadi mahasiswa kedokteran. Pada periode ini, mahasiswa tahun pertama maupun kedua juga masih belum menghadapi kesulitan akademik karena sebagian besar materi perkuliahan merupakan materi pengulangan dari pendidikan sebelumnya.⁽¹⁷⁾ Jika dibandingkan dengan mahasiswa tahun ketiga dan keempat maka hal tersebut sedikit berbeda. Pada mahasiswa tahun ketiga dan keempat, stres sangat dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang lebih banyak, materi yang lebih sulit, serta kesibukan lain diluar waktu kuliah.⁽¹⁸⁾

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa mengalami stres tingkat sedang dalam sistem pembelajaran

daring pada masa pandemi COVID-19, terutama pada usia 21 tahun, jenis kelamin perempuan, dan angkatan 2018.

Peneliti berharap untuk peneliti berikutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti faktor dan penyebab terjadinya stres maupun memperluas subjek, populasi serta lokasi penelitian sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan nantinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan untuk Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa telah memberikan izin sebagai tempat penelitian, dosen pembimbing dan penguji yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Coronavirus [Internet]. 2020. Available from: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
2. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.* 2020;26:1–8.
3. Anugrah A. Depresi Meningkatkan Selam Pandemi, Dokter Jiwa Ungkap Penyebabnya [Internet]. 2020. Available from: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5207238/depresi-meningkat-selama-pandemi-dokter-jiwa-ungkap-penyebabnya>
4. Arifin S. Panduan Pengembangan dan Penyelenggaraan Kuliah Daring Indonesia Terbuka & Terpadu. *Buku Pembelajaran Daring.* 2013;1(1):1–159.
5. Unicef. Ruang PEKA Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19 [Internet]. 2020. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>
6. Puji S. Depresi Karena Tugas

- Sekolah Daring Menumpuk, Siswi SMA Nekat Bunuh Diri [Internet]. 2020. Available from: <https://regional.kompas.com/read/2020/10/18/16394941/depresi-karena-tugas-sekolah-menumpuk-siswi-sma-nekat-bunuh-diri?page=all>
7. Nurmaliyah F. Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *J Pendidik Hum* [Internet]. 2014;2(3):273–82. Available from: <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
 8. Dahlin ME, Runeson B. Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: A three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Med Educ*. 2007;7:1–8.
 9. Meilla DN. Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Penelit Bimbing dan Konseling*. 2020;5(2):13–23.
 10. Fauziyyah R, Awinda RC, Besral B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat*. 2021;1(2):113.
 11. Inama S. Oleh: SANIAN INAMA 170100200. 2021;
 12. Jannah R, Santoso H. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ris dan Pengabd Masy*. 2021;1(1):130–46.
 13. Susapto D. Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018. 2018;
 14. Monteiro NM, Balogun SK, Oratile KN. Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana [Internet]. Vol. 19, *International Journal of Adolescence and Youth*. Taylor & Francis; 2014. p. 153–73. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
 15. Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C. et al. Gender difference in neural response to psychological stress. 2007.
 16. Hafifah N, Widiani E, Rahayu WH. Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2(3):220–9.
 17. Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yacob MJ et al. The development and validity of the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ). *ASEAN J Psychiatry*. 2010;11(1).
 18. Patil SK, Patkar US, Patkar KU. Comparison of Levels of Stress in Different Years of M.B.B.S. Students in A Medical College - An Observational Study. *Int J Contemp Med Res*. 2016;3(6):1655–7.