

## **DAMPAK PEMBELAJARAN ONLINE TERHADAP STRESS PADA MAHASISWA POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA DI MASA PANDEMI COVID-19**

### ***THE IMPACT OF ONLINE LEARNING STRESS OF STUDENTS AT POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA IN THE COVID-19 PANDEMIC***

**Nora Rahmanindar, Ratih Sakti Prastiwi, Meyliya Qudriani**

Politeknik Harapan Bersama Tegal

Korespondensi: [nora.rahma@poltektegal.ac.id](mailto:nora.rahma@poltektegal.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*In Indonesia, several campuses and schools have started implementing policies for remote teaching and learning activities or online lectures, everyone keeps their distance to break the chain of transmission of COVID-19. If stress is experienced by someone, this will affect their lives as well as students, it will have an impact on the progress of the education they are undergoing. This study aims to determine the impact of online learning on stress in Harapan Bersama Polytechnic students during the Covid-19 Pandemic. This study uses a descriptive study using a cross-sectional design, sample service using accidental sampling. This research was conducted in November 2020 on students and students of the Harapan Bersama Tegal Polytechnic with a total of 623 students as respondents. Online learning has an impact, namely that students experience stress, which is shown by 333 people (59.4%).*

**Keywords:** *Stress, Pandemic, Covid-19, online learning*

#### **ABSTRAK**

Di Indonesia, beberapa kampus dan sekolah mulai menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh atau kuliah online, semua orang menjaga jarak demi memutus rantai penularan COVID-19. Jika stress dialami oleh seseorang maka ini akan berpengaruh pada kehidupannya begitu juga dengan mahasiswa, maka akan berdampak pada progress pendidikan yang sedang dijalannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pembelajaran online terhadap stres pada mahasiswa Politeknik Harapan Bersama di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan desain potong lintang, pengabdilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan bulan November 2020 pada mahasiswa dan mahasiswi Politeknik Harapan Bersama Tegal dengan jumlah responden 623 orang peserta didik. Pada pembelajaran online memiliki dampak yaitu mahasiswa mengalami stress, yang ditunjukkan sebanyak 333 orang (59,4%).

**Kata Kunci :** *Stres, Pandemi, Covid-19, pembelajaran online*

## PENDAHULUAN

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *coronavirus disease* yang sering disebut covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah pandemi ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus covid-19 di dunia terus meningkat, per Juli 2020, jumlah kasus covid-19 mencapai 13.224.909 kasus yang ditemukan di 215 negara dengan jumlah kematian 574.903 (WHO, 2020). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020).

Wabah covid-19 membuat masyarakat Indonesia khawatir karena banyaknya warga yang terkena dampak penularan virus tersebut. Oleh karenanya pemerintah mengambil kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai langkah untuk mengurangi atau memutuskan rantai penyebaran Covid-19. Pada 30 Maret 2020, kebijakan lokal *lockdown* diberlakukan Pemerintah Kota Tegal setelah salah seorang warganya dinyatakan positif terjangkit virus corona.. Pelaksanaan Pembelajaran

Pada Satuan Pendidikan di Lingkungan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Tegal, Proses Kegiatan Belajar dan Mengajar (KBM) pada satuan pendidikan tingkat PAUD, SD dan SMP, SMA dan Perguruan tinggi dilakukan dengan menggunakan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sampai dengan kondisi memungkinkan untuk pelaksanaan Pembelajaran dengan Tatap Muka (PTM) sebagai upaya pencegahan penularan dan penyebaran Covid-19.

Dampak akibat wabah covid-19, tidak hanya pendidikan di tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah, Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Stanawiyah, dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah, tetapi juga perguruan tinggi, siswa dan mahasiswa “dipaksa” belajar dari rumah karena pembelajaran tatap muka ditiadakan untuk mencegah penularan covid-19.

Model pembelajaran Daring masih sangat jarang dilakukan oleh beberapa perguruan tinggi mengingat kesiapan kampus dalam melaksanakan perkuliahan daring ini membutuhkan waktu, begitu juga kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring ini membutuhkan waktu dan proses adaptasi, (Rusdiana dan Nugroho,

2020). Proses adaptasi yang dialami seseorang terkadang mampu menimbulkan stress jika seseorang tidak mampu beradaptasi dengan situasi yang dialaminya (Paramythis dan Loidl-Reisinger, 2004). Stres menjadi penyebab terbesar kedua mahasiswa untuk absen atau tidak mengikuti perkuliahan meskipun dilakukan dalam system pembelajaran Daring, untuk itu dosen perlu mengingatkan mahasiswa tentang kesiapan mereka dalam melaksanakan pembelajaran daring yaitu kesiapan mental, jaringan, waktu yang di butuhkan peran kelompok jika melakukan diskusi antar kelompok serta kohesi kelompok, (Lawless dan Allan, 2004). Jika stress dialami oleh seseorang maka ini akan berpengaruh pada kehidupannya begitu juga dengan mahasiswa, maka akan berdampak pada progress pendidikan yang sedang dijalannya bahkan jika stress terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik bahkan sampai berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Untuk itu tujuan dalam penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat stress pada

mahasiswa dalam proses pembelajaran online.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan desain potong lintang, pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2020 pada mahasiswa dan mahasiswi Politeknik Harapan Bersama Tegal dengan jumlah responden 623 orang. Penentuan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner menggunakan *google form* yang di bagikan pada mahasiswa lewat gugus penjaminan mutu pada masing-masing Prodi di Politeknik Harapan Bersama Tegal. Ijin penelitian SK Direktur Nomor : 004.05/PHB/ X/ 2020 Tanggal 23 Oktober 2020 dan Surat Perjanjian Pelaksana Penelitian Nomor : 031.16/P3M.PHB/XI/ 2020 Tanggal 3 November 2020

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun hasil penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

### a. Program studi

**Tabel 1 Karakteristik Responden Menurut Program Studi**

Asal Prodi	F	%
Sarjana Terapan Teknik Informatika	76	12.2
Sarjana Terapan Akuntansi Sektor Publik	22	3.5
Diploma III Teknik Mesin	62	10
Diploma III Teknik Komputer	177	28.4
Diploma III Teknik Elektronika	29	4.7
Diploma III Perhotelan	41	6.6
Diploma III Kebidanan	44	7.1
Diploma III Desain Komunikasi Visual	43	6.9
Diploma III Akuntansi	129	20.7
Total	<b>623</b>	<b>100</b>

Pada tabel diatas, diketahui responden terbanyak berasal dari Diploma III Teknik Komputer 177 orang (28,4%)

### b. Pembelajaran Teori dan praktik

**Tabel 2. Pembelajaran Teori dan praktik**

Asal Prodi	Pembelajaran Teori		Pembelajaran Praktik	
	Daring	Luring	Daring	Luring
Sarjana Terapan Teknik Informatika	43 (56.6%)	33 (43.4%)	7 (9.2%)	69 (90.8%)
Sarjana Terapan Akuntansi Sektor Publik	22 (100%)	0 (0%)	20 (90.9%)	2 (9.1%)
Diploma III Teknik Mesin	58 (93.5%)	4 (6.5%)	4 (6.5%)	58 (93.5%)
Diploma III Teknik Komputer	171 (96.6%)	6 (3.4%)	25 (14.1%)	25 (86.2%)
Diploma III Teknik Elektronika	22 (75.9%)	7 (24.1%)	4 (13.8%)	25 (86.2%)
Diploma III Perhotelan	39 (95.1%)	2 (4.9%)	3 (7.3%)	38 (92.7%)
Diploma III Kebidanan	43 (97.7%)	2 (4.9%)	5 (11.4%)	39 (88.6%)
Diploma III Desain Komunikasi Visual	36 (83.7%)	7 (16.3%)	8 (18.6%)	35 (81.4%)
Diploma III Akuntansi	127 (98.4%)	2 (1.6%)	0 (0%)	129 (100%)

Pada tabel 2 diketahui prodi yang melaksanakan pembelajaran teori menggunakan daring tebanak prodi DIII teknik Komputer 96,6%. Pembelajaran praktik prodi Akutansi 100% menggunakan luring.

### c. Dampak pembelajaran terhadap stress

**Tabel 3. Dampak pembelajaran terhadap stress**

	Dampak Pembelajaran	
	Stress	Tidak Stress
<b>Teori</b>		
Daring	333 (59,4%)	228 (40.6%)
Luring	50 (80.6%)	12 (19.4%)
<b>Praktik</b>		
Daring	46 (60.5%)	30 (39.5%)
Luring	337 (61.6%)	20 (38.4%)

Pada tabel diatas menunjukkan mahaisswa yang mengalami dampak stress pada pembelajaran teori menggunakan daring lebih besar yaitu 333 orang (59,45%) dan pembelajaran praktik mahasiswa yang mengalami stress luring ada 337 orang (61,6%).

Dampak pembelajaran tidak ada perbedaan kondisi psikologi mahasiswa saat pembelajaran teori dilakukan secara daring namun saat pelaksanaan pembelajaran teori dilakukan tatap muka di ruang kelas, mayoritas mahasiswa merasa khawatir dan sulit untuk menerima pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan saat berkumpul

dalam satu ruangan, mahasiswa masih beresiko menularkan atau tertular Covid-19.

Sedangkan pada pembelajaran praktik, tidak ada perbedaan antara daring dan luring. Seluruh mahasiswa merasakan stress selama pembelajaran. Hal ini dapat dikarenakan untuk keterampilan jika dilakukan secara daring mereka sulit untuk memahami dan mempraktekkan dengan benar. Sedangkan jika praktek dilakukan secara luring, sangat beresiko terjadi penularan Covid-19.

Pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa serta tugas yang banyak diberikan pada mahasiswa, sehingga pembelajaran dinilai kurang efektif bahwa perkuliahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, serta beranggapan bahwa dengan membaca materi dan mengerjakan tugas saja tidak cukup. Mahasiswa membutuhkan tatap muka langsung sehingga mendapatkan penjelasan secara verbal mengenai

materi kuliah dari dosen seperti dalam perkuliahan tatap muka di kelas.

Pademi Covid-19 mempengaruhi banyak sektor termasuk pendidikan. Dengan adanya kebijakan *social distancing* untuk meminimalisir kontak fisik yang berpotensi meningkatkan penularan virus corona. Salah satu kebijakan yang dicanangkan adalah proses pembelajaran dilaksanakan secara online dengan pertimbangan selama melakukan *social distancing* proses pembelajaran tidak terhenti. Adanya kebijakan untuk tetap di rumah umumnya memunculkan reaksi bahagia dan senang terhadap peserta didik/ mahasiswa. Namun demikian tidak dapat diabaikan akan adanya permasalahan psikologis yang dapat ditimbulkan selama pandemi. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan mayoritas mengalami gangguan psikologis dimana mahasiswa merasa terbebani terutama saat pembelajaran tetap dilakukan secara tatap muka. Namun demikian mahasiswa juga merasa stress saat praktek tetap dilakukan secara daring. Sekalipun pembelajaran di rumah mahasiswa lebih leluasa namun kontak sosial yang bisa didapatkan di kampus menjadi terbatas. Mahasiswa tidak leluasa untuk bertanya

dan berinteraksi dengan dosen dan mahasiswa lainnya. Pelaksanaan praktik yang merupakan mengasah keterampilan mahasiswa menjadi momok besar. Mahasiswa banyak merasa kebingungan saat pembelajaran dilakukan di rumah. Mahasiswa merasa mudah cemas dan sedih. Tidak hanya itu, dengan pembelajaran secara daring, mahasiswa merasa terbebani untuk berjibaku mempersiapkan pembelajaran yang singkat namun tugas yang diberikan banyak sedangkan mereka terhalang kuota dan kondisi sinyal. Sama halnya jika praktek dilakukan secara tatap muka. Kecemasan mahasiswa semakin meningkat. Saat berada di kampus mahasiswa akan memiliki kontak dengan teman dan dosennya. Meskipun sudah melaksanakan protokol kesehatan, tidak berarti mereka kebal tertular covid-19. Namun jika praktik dilakukan secara daring, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan memahami mata kuliah tersebut.

### SIMPULAN

Pada pembelajaran online memiliki dampak yaitu mahasiswa mengalami stress, yang ditunjukkan sebanyak 333 orang (59,4%).

### DAFTAR PUSTAKA

- Butler Kaler, C. (2012), "A model of successful adaptation to online learning for collegebound Native American high school students", *Multicultural Education & Technology Journal*, Vol. 6 No. 2, pp. 60-76. <https://doi.org/10.1108/17504971211236245>
- Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *BIOMA*. 2(1): 14-20
- Gugus Covid-19. (2020). Gugus Tugas Covid-19
- Menteri Pendidikan. (2020). *Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat CoronaVirus (COVID-19)*.
- Pengelola Web Kemendikbud. (2020). *Kemendikbud Imbau Pendidik Hadirkan Belajar Menyenangkan Bagi Daerah yang Terapkan Belajar di Rumah*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-imbau-pendidik-hadirkan-belajar-menyenangkan-bagi-daerah-yang-terapkan-belajar-di-rumah>
- Suhandi A, Pamela I. (2020). Dampak Musim Libur Pandemi Covid-19 Belajar dari Rumah terhadap Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 5(2): 2017-218
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169-177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan>.