

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat Kuliah Daring

Sekar Elok Febriany¹, Raihana Nadra Alkaff^{2*}, Catur Rosidati³, Siti Rahmah Hidayatullah Lubis⁴, Izza Hananingtyas⁵

¹⁻⁵Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

*Korespondensi:

Raihana Nadra Alkaff,
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan 15419, Indonesia.

E-mail:

raihana.alkaff@uinjkt.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.70304/jmsi.v1i02.9>

Copyright © 2022, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia

E-ISSN: 2828-1381

P-ISSN: 2828-738X

Abstrak: Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) membuat Kemendikbud menetapkan kebijakan pembelajaran secara daring agar dapat mengurangi penularan COVID-19. Kuliah daring merupakan hal yang baru bagi mayoritas mahasiswa sehingga perlu adaptasi dalam penerapannya. Terdapat hambatan yang dihadapi mahasiswa selama kuliah daring, seperti internet yang tidak stabil, sulit untuk menyerap pelajaran, dan pemberian tugas yang banyak. Apabila mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan kuliah daring akan menimbulkan stres. Stres timbul akibat ketidakmampuan mahasiswa dalam adaptasi dengan kuliah daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat kuliah daring. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 141 responden yang diambil dengan teknik simple random sampling. Analisis yang digunakan adalah uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 56,7% (80 orang) mahasiswa mengalami stres tingkat sedang. Adapun faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa pada penelitian ini adalah jenis kelamin (p value=0,013) dan tekanan berprestasi (p value=0,022). Faktor yang tidak berhubungan yaitu efikasi diri (p value= 0,501), prokrastinasi akademik (p value= 0,055), dukungan sosial (p value= 0,701), dan beban kuliah (p value = 0,061). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stres saat kuliah daring, mahasiswa harus menyempatkan diri untuk rutin melakukan olahraga serta peregangan setiap dua jam sekali selama 10-15 menit, melaksanakan shalat secara teratur dan khusyuk, serta mahasiswa perlu mengetahui manajemen emosi yang baik.

Kata kunci : Mahasiswa, Kuliah Daring, Stres.

Abstract: Lockdown have made the Ministry of Education and Culture to establish an online learning policy in order to reduce the transmission of COVID-19. Online lectures are a new thing for the majority of students, so they need adaptation in their application. There are obstacles faced by students during online class, such as unstable internet, difficulty absorbing lessons, and giving a lot of assignments. If students can't adapt to online class, it will cause stress. Stress caused due to the inability of students to adapt to online lectures. This study aims to determine the factors associated with stress in students of FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta during online class. Researchers used quantitative methods with a cross sectional study design. The sample used in this study was 141 respondents who were taken by simple random sampling technique. The analysis used is the Chi-Square test. The results showed that 56.7% (80 people) of students experienced moderate stress. The factors related to student stress in this study were gender (p value = 0.013) and achievement pressure (p value = 0.022). Factors that were not related were self-efficacy (p value = 0.501), academic procrastination (p value = 0.055), social support (p value = 0.701), and coursework load (p value = 0.061). Efforts that can be made to prevent stress during online lectures, students must take the time to regularly do sports and stretch every two hours for 10-15 minutes, pray regularly and solemnly, and students need to know good emotional management.

Keywords: Student, Online Class, Stress.

Pendahuluan

Pada akhir tahun 2019 terjadi pandemi COVID-19 yang berasal dari Wuhan, China mengguncang seluruh dunia. COVID-19 disebabkan oleh virus SARS-Cov-2 dengan proses penularan yang sangat cepat yaitu dari manusia ke manusia melalui droplet ⁽¹⁾. Peningkatan jumlah kasus yang signifikan membuat pemerintah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 terkait Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam upaya untuk mengurangi penyebaran dan penularan COVID-19. Adanya pemberlakuan PSBB menyebabkan perubahan secara signifikan terhadap aktivitas sehari-hari.

Sehubungan dengan pemberlakuan PSBB, maka Kementerian Pendidikan dan Budaya (Kemendikbud) menetapkan kuliah daring sebagai upaya agar kegiatan belajar tetap berjalan. Kuliah daring merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara daring, dalam penerapannya membutuhkan *smartphone* atau laptop, komputer, tablet, dan internet. Kuliah daring merupakan hal yang baru bagi beberapa kalangan mahasiswa sehingga membutuhkan adaptasi. Menurut hasil survei *online* yang disampaikan melalui SINDONEWS.com pada 3 – 9 April 2020, bahwa sebanyak 70% responden merasa sistem pembelajaran secara daring tidak berjalan efektif ⁽²⁾. Hal ini dikarenakan terdapat kendala yang muncul saat kuliah daring, seperti sulit untuk menyerap pelajaran dan pemberian tugas yang seharusnya dilakukan dengan kunjungan lapangan tidak dapat dilakukan secara langsung. Pada kasus tertentu kuliah secara daring menjadi hal yang sulit dilakukan pada beberapa daerah karena jaringan yang tidak memadai ⁽³⁾. Selain itu, kurangnya istirahat akibat waktu penyelesaian tugas yang singkat dan adanya konflik antar mahasiswa dalam mengerjakan tugas kelompok juga menjadi tantangan saat kuliah daring ⁽⁴⁾. Apabila mahasiswa tidak mampu untuk melakukan penyesuaian diri saat kuliah daring maka dapat menyebabkan stress.

Stres merupakan situasi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu tujuan di mana terdapat penghalang dalam mencapai tujuan tersebut. Selain itu, stres merupakan kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang ⁽⁶⁾. *World Health Organization* menyebutkan bahwa lebih dari 264 juta penduduk di dunia mengalami stres dan/atau depresi. Wilayah Asia Tenggara merupakan urutan pertama kasus depresi terbanyak dengan prevalensi sebesar 27% penduduk dunia. Berdasarkan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, di Indonesia terdapat sebanyak 6,1% penduduk berusia >15 tahun mengalami depresi. Kondisi pandemi saat ini menyebabkan orang-orang merasa khawatir dan tertekan. Hal ini dapat meningkatkan prevalensi stress dan depresi 3 kali lipat dibandingkan sebelum pandemi ⁽⁷⁾.

Pada kalangan mahasiswa, faktor akademik dapat menjadi salah satu penyebab stres. Stres akademik adalah tekanan yang dihadapi oleh seorang pelajar terkait dengan akademik yang dianggap negatif sehingga dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performa belajar ⁽⁸⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Fan mendapatkan bahwa penyebab stres pada pelajar di China yaitu akibat akademik sebesar 87,8%, 55,3% disebabkan oleh kehidupan sosial, dan 32,5% disebabkan oleh masalah keuangan. Secara umum stress pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu jenis kelamin, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik. Adapun faktor eksternalnya, yaitu dukungan sosial, beban kuliah, tekanan untuk berprestasi tinggi ⁽¹¹⁻¹³⁾.

Menurut Lazarus dan Folkman keadaan stres akan menimbulkan dampak negatif bagi fisik maupun psikologis. Dampak bagi fisik, yaitu sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, masalah kulit, ketidakaturan menstruasi, otot tegang, kehilangan nafsu makan, dan lain-lain. Serta dampak bagi psikologis, yaitu mudah marah, kecemasan, kemurungan, frustrasi, kelelahan, dan depresi ⁽¹⁶⁾. Menurut Goff A.M stres juga berdampak terhadap akademik mahasiswa. Apabila mahasiswa mengalami stres maka akan menyebabkan peningkatan absensi dan penurunan kemampuan akademik yang akan berpengaruh terhadap indeks prestasi. Jika hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan frustrasi atau

bahkan menjadi penyebab bunuh diri ⁽¹⁷⁾. Oleh karena itu, perlu diketahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat kuliah secara daring sehingga dapat mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa Angkatan 2018-2020 berjumlah 141 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan memberikan proporsi pada setiap Angkatan per program studi. Penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 2021. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form*. Penilaian stres pada mahasiswa menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Stress 21 (DASS 21)* yang mana peneliti hanya menggunakan 7 item pertanyaan terkait stres. Instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti efikasi diri yaitu *General Self Efficacy Scale (GSES)*, prokrastinasi akademik menggunakan kuesioner *Tuckman's Procrastination Scale* yang telah dimodifikasi oleh Soraya (2020), dan dukungan sosial menggunakan kuesioner *Multidimension Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan Uji *Chi-Square* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan dependent. Penelitian ini sudah diajukan *ethical clearance*-nya kepada Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dan sudah disetujui dengan nomor surat Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/04.08.012/2021.

Hasil

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti

Variabel	Kategori	n	%
Stres	Berat	34	24,1
	Sedang	80	56,7
	Ringan	27	19,1
Jenis Kelamin	Perempuan	116	82,3
	Laki-Laki	25	17,7
Efikasi Diri	Rendah	69	48,9
	Tinggi	72	51,1
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	72	51,1
	Rendah	69	48,9
Beban Kuliah	Tinggi	79	56
	Rendah	62	44
Dukungan Sosial	Rendah	61	43,3
	Tinggi	80	56,7
Tekanan Berprestasi	Tinggi	79	56
	Rendah	62	44

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengalami stress tingkat sedang sebesar 56,7% (80 orang). Mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebesar 82,3% (116 orang). Distribusi mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi sebesar 51,1% (72 orang). Mahasiswa lebih

Tabel 2.

Analisis Tabulasi Silang Faktor Internal dengan Stres pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021

Variabel	Kategori	Kejadian Stres						Pvalue
		Berat		Sedang		Ringan		
		n	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin	Perempuan	29	25	70	60,3	17	14,7	0,013
	Laki-Laki	5	20	10	40	10	40	
Efikasi Diri	Rendah	19	27,5	39	56,5	11	15,9	0,501
	Tinggi	15	20,8	41	56,9	16	22,2	
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	16	23,2	45	65,2	8	11,6	0,061
	Rendah	18	25	35	48,6	19	26,4	

Tabel 3.

Analisis Tabulasi Silang Faktor Eksternal dengan Stres pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021

Variabel	Kategori	Kejadian Stres						Pvalue
		Berat		Sedang		Ringan		
		n	%	n	%	n	%	
Tekanan Berprestasi	Tinggi	26	32,9	40	50,6	13	16,5	0,022
	Rendah	8	12,9	40	64,5	14	22,6	
Dukungan Sosial	Rendah	13	21,3	37	60,7	11	18	0,701
	Tinggi	21	26,3	43	53,8	16	20	
Beban Kuliah	Tinggi	25	31,6	40	50,6	14	17,7	0,055
	Rendah	9	14,5	40	64,5	13	21	

banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebesar 51,1% (72 orang). Selanjutnya, mahasiswa lebih dari setengah mendapatkan beban kuliah tinggi sebesar 56% (79 orang), dukungan sosial tinggi sebesar 56,7% (80 orang), dan tekanan berprestasi tinggi sebesar 56% (79 orang).

Berdasarkan tabel 2 hasil uji analisis variabel jenis kelamin dengan stress pada mahasiswa didapatkan bahwa *p value* sebesar 0,013 ($\alpha = 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan stress pada mahasiswa. Hasil uji analisis variabel efikasi diri dengan stress pada mahasiswa didapatkan bahwa *p value* sebesar 0,501 ($\alpha = 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa. Pada hasil uji analisis variabel prokrastinasi akademik dengan stress pada mahasiswa didapatkan *p value* sebesar 0,055 ($\alpha = 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan stress pada mahasiswa.

Berdasarkan table 3 hasil uji analisis variabel tekanan berprestasi dengan stress pada mahasiswa didapatkan *p value* sebesar 0,022 ($\alpha = 0,05$) artinya terdapat hubungan signifikan antara tekanan berprestasi dengan stress pada mahasiswa. Selanjutnya, hasil uji analisis variabel dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa didapatkan *p value* sebesar 0,701 ($\alpha = 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa. Pada hasil uji analisis variabel beban kuliah dengan stress pada mahasiswa didapatkan *p value* sebesar 0,061 ($\alpha = 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara beban kuliah dengan stress pada mahasiswa.

Pembahasan

Kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan metode perkuliahan secara daring yang dapat berdampak kepada psikologis mahasiswa, yaitu stres. Kuliah daring merupakan hal yang baru bagi mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sehingga membutuhkan adaptasi dalam penerapannya. Terdapat hambatan yang terjadi saat kuliah daring seperti koneksi internet yang kurang baik, hambatan dalam membeli kuota, pemberian tugas yang banyak dengan tenggat waktu pengumpulan pada waktu yang sama, serta pada beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi kuliah⁽¹⁸⁾. Selain itu rasa bosan yang mulai dirasakan oleh mahasiswa terhadap metode pembelajaran yang kurang interaktif⁽¹⁹⁾.

Mayoritas mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan table 2 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan stress pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stress dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih mudah mengalami stress dikarenakan memiliki hormon estrogen yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki⁽²⁰⁻²²⁾. Selain itu, secara biologis laki-laki memiliki kemampuan kardiovaskuler dan respon neuroendokrin yang baik dalam merespon stress dibandingkan perempuan⁽²³⁾.

Faktor lain yang menyebabkan perempuan lebih mudah mengalami stres yaitu perempuan lebih mudah cemas dan sensitif terhadap kemampuannya sedangkan laki-laki lebih aktif dan eksploratif. Hasil dari sosialisasi peran gender juga membuat laki-laki mempunyai respon yang baik untuk melawan stress. Laki-laki dituntut untuk lebih kuat serta sigap untuk menghadapi masalah dibandingkan perempuan, sehingga laki-laki cenderung menggunakan akalanya daripada perasaannya⁽²⁰⁾. Oleh karena itu, perempuan perlu memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik sehingga memiliki kontrol diri dalam menghadapi stressor.

Kuliah daring membuat para mahasiswa dan dosen menjadi kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan pelaksanaan kuliah daring mengharuskan para mahasiswa dan dosen untuk selalu berada di depan laptop atau gadget kurang lebih selama 8 jam setiap harinya. Ditengah kesibukan tersebut perlu dilakukan peregangan (*stretching*) setiap dua jam sekali selama 10-15 menit⁽²⁴⁾. Selain itu, penting untuk tetap melakukan olahraga secara rutin. Pada saat olahraga aliran darah pada tubuh menjadi lebih baik sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, selain itu olahraga juga dapat meningkatkan hormon endorphin dan serotonin yang mendatangkan rasa nyaman dan kesenangan sehingga dapat juga menurunkan tingkat stres^(25,26).

Efikasi diri memiliki peran utama dalam mengatasi stresor sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa. Menurut Bandura, salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri ialah *emotional arousal*. *Emotional arousal* adalah perasaan emosi yang kuat, perasaan cemas, dan stres pada mahasiswa dapat menurunkan efikasi diri yang dimilikinya. Kesulitan yang dihadapi dalam kuliah daring dapat menimbulkan kecemasan sehingga mempengaruhi keyakinan dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah serta kegiatan akademik sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi stres yang dialaminya⁽²³⁾. Selain itu, lebih dari setengah mahasiswa memiliki persepsi yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah, artinya efikasi diri mahasiswa dapat ditingkatkan oleh stres artinya stresor dapat membentuk persepsi mahasiswa bahwa mahasiswa mampu untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di kemudian hari⁽²⁴⁾.

Efikasi diri penting untuk dimiliki oleh seluruh individu. Penilaian kemampuan diri tersebut dipengaruhi oleh pemikiran diri terkait kapasitas dan komitmennya terhadap tujuan. Apabila mahasiswa yakin terhadap kemampuan dirinya maka tidak akan mengalami gangguan pola berpikir dan percaya diri dalam menghadapi tekanan dan ancaman sehingga mahasiswa akan lebih mudah untuk mengatasi stress yang dialaminya⁽²⁵⁾. Dapat diasumsikan

bahwa meskipun kala nanti terdapat perubahan kuliah tatap muka, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tidak akan mengalami stres. Hal ini dikarenakan mahasiswa yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan masalah, dalam hal ini yaitu beradaptasi dengan perubahan kuliah yang dilakukan secara tatap muka. Selain itu, dukungan teman sebaya secara langsung juga dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa⁽²⁶⁾.

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan seseorang untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas akademik⁽²⁷⁾. Berdasarkan table 4 diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan stress pada mahasiswa. Salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik adalah stres sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan bentuk *coping* yang digunakannya untuk membantu menurunkan stres yang dialaminya. Selain itu, prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk, perasaan bosan, takut mendapatkan nilai yang buruk, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, masalah pribadi, perfeksionisme, serta ketakutan terhadap kegagalan. Dapat diasumsikan bahwa kuliah daring menyebabkan mahasiswa sulit mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya. Selain itu, pemberian tugas yang sama banyaknya seperti saat kuliah tatap muka juga menyebabkan mahasiswa sulit mengatur waktunya sehingga hal-hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan stres pada mahasiswa.²⁸

Penyebab lain stres pada mahasiswa ialah tekanan berprestasi. Mahasiswa yang mempersepsikan negatif harapan yang diberikan oleh orang lain akademik terhadap dirinya akan menjadikan hal tersebut sebagai tekanan berprestasi. Tekanan berprestasi dapat menimbulkan kekhawatiran dalam proses mencapai tujuan tersebut sehingga dapat menimbulkan stress. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tekanan berprestasi tinggi dengan stres pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori sebelumnya yang mengungkapkan bahwa apabila mahasiswa mengalami tekanan maka akan mengalami stres^(17, 28, 29).

Tekanan berprestasi dapat berasal dari orang tua, teman sebaya, ataupun dosen. Biasanya orang tua mengharapkan anaknya untuk lulus dengan predikat cumlaude yang menyebabkan tekanan pada mahasiswa sehingga ia memiliki tolak ukur yang tinggi untuk dirinya. Apabila ia gagal dalam memenuhi tolak ukurnya maka akan menimbulkan keraguan terhadap kemampuan dirinya sehingga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa⁽³⁰⁾. Selain itu, adanya persaingan untuk mendapatkan nilai yang tinggi dengan teman sebaya juga dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa. Persaingan antar teman sebaya tersebut dapat dipersepsikan positif ataupun negatif. Apabila dipersepsikan positif dapat membuat mahasiswa menjadi termotivasi untuk mencapai tujuannya. Sementara itu, apabila persaingan tersebut dipersepsikan negatif maka dapat menimbulkan stress pada mahasiswa⁽¹³⁾.

Selain itu, penelitian ini mendapatkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa mengalami ketakutan apabila Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menurun. Ketakutan tersebut dikarenakan IPK akan mempengaruhi masa studi mahasiswa, beasiswa, bahkan menjadi tolak ukur penerimaan kerja. Ketakutan penurunan indeks prestasi yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi stressor bersumber dari diri sendiri yang menyebabkan stres pada mahasiswa menjadi meningkat⁽³¹⁾. Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi stress ialah dengan terapi psikoreligius. Pada terapi psikoreligius mengandung kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme seseorang. Menurut Subandi, dzikir merupakan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT yang dapat menurunkan stres dan efek negatif pada kehidupan sehari-hari. Ibadah lain yang dapat dilakukan yaitu shalat yang teratur dan khusyuk. Shalat akan mendekatkan seseorang kepada Allah SWT sehingga secara spiritual akan membantu menurunkan stres yang dialaminya^(32, 33).

Dukungan sosial merupakan faktor yang berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa. Dukungan sosial yang dirasakan oleh seseorang dapat meningkatkan harga diri yang lebih kuat

dan pandangan yang positif terhadap sesuatu sehingga hal tersebut dapat bermanfaat baik secara psikologis maupun fisiologis⁽¹⁷⁾. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa. Hal ini dapat dikarenakan kurangnya dukungan teman sebaya secara langsung akibat kondisi pandemi yang mengharuskan mahasiswa melakukan kuliah daring. Kurangnya dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuan dirinya. Selain itu, dukungan teman sebaya dapat membantu mahasiswa untuk menemukan strategi koping yang tepat untuk mengatasi stres⁽³⁴⁾.

Dukungan yang diberikan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa. Situasi pandemi memberikan dampak negatif bagi emosi orang tua. Hal ini menyebabkan adanya konflik antara orang tua dan anak sehingga tidak dapat menciptakan lingkungan yang harmonis⁽³⁵⁾. Bersama dengan itu, banyak orang tua yang mengalami pemecatan dari pekerjaannya sehingga hal tersebut mempengaruhi pendapat orang tua untuk memenuhi kehidupan sehari-hari. Hal lainnya, kesulitan membayar uang kuliah tunggal (UKT) menjadi salah satu penyebab stress pada mahasiswa⁽³⁶⁾.

Proses kuliah secara daring lebih melelahkan dan membosankan, pemberian tugas menjadi lebih banyak dibandingkan pada saat melakukan kegiatan pembelajaran secara tatap muka. Selain itu, adanya kendala yang dialami saat adaptasi dengan kuliah daring dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan sehingga dapat meningkatkan stres pada mahasiswa⁽³⁷⁾. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kuliah dengan stress pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan setelah satu tahun kuliah daring berjalan, yang mana beban kuliah yang dihadapi sudah membentuk persepsi bahwa mahasiswa mampu untuk menghadapi beban kuliah yang lebih besar dikemudian hari.

Tantangan yang dihadapi dalam kuliah daring salah satunya ialah hambatan untuk membeli kuota internet. Penelitian ini mendapatkan bahwa mahasiswa kadang-kadang mengalami hambatan dalam membeli kuota internet. Terhambatnya pembelian kuota internet saat kuliah daring dipengaruhi oleh dampak ekonomi dari adanya pandemi COVID-19. Tidak meratanya bantuan kuota belajar yang diberikan oleh pemerintah dan pihak kampus juga dapat menjadi hambatan terkait dengan kuota internet yang dibutuhkan untuk melaksanakan kuliah secara daring. Kurangnya kuota internet untuk melaksanakan kuliah daring dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, hal tersebut menjadi beban kuliah dalam hal fasilitas yang akan menyebabkan peningkatan stres pada mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah lebih banyak yang mengalami stres tingkat sedang. Faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa, yaitu jenis kelamin dan tekanan berprestasi. Mahasiswa perlu melakukan olahraga yang teratur selama 30 menit setiap harinya dalam upaya untuk mengurangi stres. Ditengah kesibukkan kuliah daring, mahasiswa juga perlu melakukan peregangan (*stretching*) setiap dua jam sekali selama 10-15 menit. Lebih dari setengah mahasiswa yang mengalami stress tingkat sedang berjenis kelamin perempuan, sehingga perlu bagi mahasiswi mengetahui manajemen emosi yang baik untuk menghadapi stressor. Selain itu, perlu adanya terapi psikoreligius yang dapat dilakukan dengan cara beribadah seperti shalat dan dzikir.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti berterima kasih kepada FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini serta kepada seluruh ketua Angkatan FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018-2020 yang telah membantu pengumpulan data

penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan secara mandiri dan tidak mempunyai konflik kepentingan dari pihak manapun.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Gernas. 2020;0–115.
2. Yuliani M, Simarmarta J, Susanti SS, Mahawati E, Suda RI, Dwiyanto H, et al. Pembelajaran Daring untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan. 1st ed. Kota Medan: Yayasan Kita Menulis; 2020. 144 p.
3. Oktawirawan DH. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2020;20(2):541.
4. B H, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. Indones J Heal Sci. 2020;4(2):59.
5. Hermien N, Wiyatini T, Wiradona I. Kesehatan Masyarakat dalam Determinan Sosial Budaya. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2018. 253 p.
6. Nainggolan LE, Yuningsih, Sahir SH, Faried AI, Hasyadi K, Widyastuti RD, et al. Belajar dari Covid-19: Perspektif Ekonomi dan Kesehatan. 1st ed. Kota Medan: Yayasan Kita Menulis; 2020. 198 p.
7. Aryani F. Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika; 2016. 206 p.
8. Gan Y, Hu Y, Zhang Y. Proactive and Preventive Coping in Adjustment to College. Psychol Rec. 2010;60(4):643–58.
9. Gunawati R, Hartati S, Listiara A. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. J Psikol Univ Diponegoro. 2010;3(2):93–115.
10. Mardiaty I, Hidayatullah F, Aminoto C. Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. 7th Univ Res Colloquium 2018 STIKESPKU Muhammadiyah Surakarta. 2018;173–9.
11. Puspitasari W. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. EMPATHY J Fak Psikol. 2013;2(1).
12. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. JURKAM J Konseling Andi Matappa. 2017;1(2):101.
13. Gaol NTL. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Bul Psikol. 2016;24(1):1–11.
14. Hussein MA. Kajian Bunuh Diri di Indonesia. 1st ed. Sukabumi: Adamssein Media Ebook Publisher; 2012.
15. Soraya F. Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. UIN SYarif Hidayatullah Jakarta; 2020.
16. Livana L, Fatkhul MM, Basthomi Y. “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa. 2020;3(2):203–8.
17. Sarafino EP, Smith TW, King DB, DeLongis A. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Canada: WILEY; 2020.
18. Sutjiato M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi. Jikmu. 2015;5(1):1–8.
19. Kemenkes RI. Standart Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran. 48 Indonesia; 2016 p. 48.
20. Monica R, Nasution N. Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil. Biomed J Indones. 2017;3(2):91–8.
21. Zein U, Newi E El. Buku Ajar Ilmu Kesehatan (Memahami Gejala, Tanda Dan Mitos) [Internet]. Yogyakarta: Deepublish; 2019. 99–100 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Ilmu_Kesehatan_Memahami_Gejala/iVnHDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
22. Maulana I, Alfian INUR. Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. BRPKM Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment. 2021;1(1):829–36.
23. Khairi Siregar I, Rama Putri S. Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. Cons Berk Kaji Konseling Dan Ilmu Keagamaan [Internet]. 2019;6(2):91–5. Available from: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
24. Abdullah SM. Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. Psikodimensia.

- 2019;18(1):85.
25. Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *J KESMAS*. 2018;7(5):1–7.
 26. Hidayah N, Atmoko A. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. 1st ed. Malang: Penerbit Gunung Samudera; 2014.
 27. Pertiwi GA. Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 2020;8(4):738–49.
 28. Barseli M, Ifdil, Nikmarijal. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2017;5(3):143–8.
 29. Shin S-H. Influence from the academic stress by the achievement pressure of their parents and adjustment effect of self-differentiation. *J Korea Acad Coop Soc*. 2014;15(11):6756–66.
 30. Garber MC, Huston SA, Breese CR. Sources of Stress in a Pharmacy Student Population. *Curr Pharm Teach Learn* [Internet]. 2019;11(4):329–37. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.01.014>
 31. Putri CP, Mayangsari MD, Rusli R. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *J kognisia* [Internet]. 2018;1(2):28–37. Available from: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1544>
 32. Sucinindyasputeri R, Mandala CI, Zaqiyatuddinni A, S AMA. Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *Inq J Ilm Psikol*. 2017;8(1):30–41. Yuwono S. Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*. 2010;8(2):14–26.
 33. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia J Psikol*. 2021;10(1):31.
 34. Janssen LHC, Kullberg ML, Verkuil B, van Zwieten N, Wever MCM, van Houtum LAEM, et al. Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting. *PLoS One*. 2020;15(10):1–21.
 35. Wang X, Hegde S, Son C, Keller B, Smith A, Sasangohar F. Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 Sep 17;22(9):e22817. Available from: <http://www.jmir.org/2020/9/e22817/>
 36. Moh M. Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *J Manaj Bisnis*. 2020;23(2):192–201.
 37. Siregar IK, Putri SR. Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Cons Berk Kaji Konseling dan Ilmu Keagamaan*. 2019;6(2):91–5.