

**HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN (DARING)  
DENGAN TINGKAT STRES SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
MALAHAYATI BANDAR LAMPUNG ANGGARAN 2019**

**Ririn Pearl Risky<sup>1</sup>, Nita Sahara<sup>2\*</sup>, Ni Putu Sudiadnyani<sup>3</sup>, Sri Maria Puji  
Lestari<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Departemen Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

<sup>3</sup>Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

<sup>4</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas  
Malahayati

\*Email Korespondensi: nitasahara.ns@gmail.com

---

**Abstract: Relationship Between Online Learning and Stress Level During The Covid-19 Pandemic in Students of The Faculty of Medicine, Malahayati University Bandar Lampung for The 2019.** Corona virus is a new virus that has not been previously identified in humans, so it is called 2019 Novel Coronavirus or 2019-nCoV. With the WFH policy, almost all universities in Indonesia conduct online learning. The adaptation mechanism from face-to-face lectures to online lectures according to some theories can cause stress. Stress is the experience most often experienced in an academic environment, whether studying at the school or college level. This study found the relationship between online learning and stress levels during the Covid-19 pandemic in students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Malahayati University Bandar Lampung Class of 2019. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The population in this study were all students of the class of 2019 with a total of 136 people. The sample in this study was 102 people. Collecting data using a questionnaire. Analysis of the relationship using the chi square test. Respondents stated that online learning was not effective, namely 58 people (56.9%), not experiencing stress, namely 65 people (63.7%). The results showed that there was a relationship between online learning and stress levels during the Covid-19 pandemic in students of the Medical Study Program, Malahayati University, Bandar Lampung, Class of 2019 ( $p$  value 0.007, OR 3.63). There is a relationship between online learning and stress levels during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** Online learning, Stress level, Students

**Abstrak: Hubungan Antara Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) Dengan Tingkat Stres Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019.** Virus Corona merupakan virus baru yang masih belum teridentifikasi pada manusia sebelumnya, sehingga disebut 2019 Novel Coronavirus atau 2019-nCoV. Dengan adanya kebijakan WFH hampir semua perguruan tinggi di Indonesia melakukan pembelajaran Daring. Mekanisme adaptasi dari perkuliahan secara tatap muka menjadi perkuliahan Daring menurut beberapa teori dapat menimbulkan stress. Stres merupakan pengalaman paling sering dialami dalam lingkungan akademik, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun perguruan tinggi. Penelitian ini diketahui hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian adalah

semua mahasiswa angkata 2019 sejumlah 136 orang, Sampel pada penelitian ini sejumlah 102 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis hubungan menggunakan uji *Chi Square*. Responden menyatakan pembelajaran Daring tidak efektif yaitu berjumlah 58 orang (56.9%), tidak mengalami stress yaitu berjumlah 65 orang (63,7%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019 (*p value* 0,007, OR 3,63). Ada hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Pembelajaran Daring, Tingkat stress

## PENDAHULUAN

Infeksi *Coronavirus Disease (Covid-19)* merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona atau *Virus Single Staranded RNA* yang berasal dari kelompok *Coronaviridae*. Virus Corona merupakan virus baru yang masih belum teridentifikasi pada manusia sebelumnya, sehingga disebut 2019 *Novel Coronavirus* atau 2019-nCoV (Satgas Covid-19, 2021). *World Health Organization* (WHO) pada 11 Februari 2020 memberi nama baru virus tersebut menjadi SARS-CoV-2 dan nama penyakitnya dikenal sebagai *Covid-19*. Kemudian WHO juga menetapkan *Covid-19* sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) atau Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD) (Sitompul, 2021). Virus ini menyebar melalui droplet, yaitu partikel air yang berukuran kecil dan biasanya keluar pada saat batuk maupun bersin (Satgas Covid-19, 2021).

Data epidemiologi menunjukan penyebaran awal virus ini berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Sitompul, 2021). Penyebaran virus kemudian berlanjut ke daerah bagian Eropa dan bagian Amerika utara (tepatnya di Amerika Serikat), kemudian Amerika selatan (Brazil), dan Asia (Iran, Indonesia, India). Angka kejadian di Lampung telah terkonfirmasi terhitung sampai dengan 10 September 2021 tercatat sebanyak 47.605 kasus (Dinkes Provinsi Lampung, 2021). Dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru (AKB) menuju masyarakat yang produktif dan aman terhadap *Covid-19*, diperlukan penataan penyelenggaraan berbagai kegiatan dengan prioritas

kesehatan masyarakat. Berdasarkan pertimbangan hal-hal di atas, perlunya diatur protokol yang harus dipenuhi masyarakat. Protokol kesehatan tersebut diatur melalui Keputusan Menteri Kesehatan tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Covid-19*. Masyarakat harus melakukan perubahan pola hidup dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan yang baru (*new normal*). Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip pola hidup yang lebih bersih dan sehat merupakan kunci dalam menekan penularan COVID-19 pada masyarakat, sehingga diharapkan wabah COVID-19 dapat segera berakhir (Kemenkes RI, 2022). Oleh karenanya, kebijakan *WFH* diterapkan.

Saat ini dengan adanya kebijakan *WFH* hampir semua perguruan tinggi di Indonesia melakukan pembelajaran Daring. Dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia supaya tetap terjaga karena adanya kasus Covid-19 pemerintah tetap menganjurkan melakukan proses pembelajaran dan dilakukan pembelajaran Daring. Hal ini diatur dalam Surat Edaran Mendikbud nomor 4 tahun 2020 yang diperkuat oleh Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 (Kemenkes RI, 2022). Pembelajaran Daring sendiri merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran daring harus didukung dengan penggunaan metode pembelajaran yang tepat dan media pembelajaran melalui penggunaan

perangkat-perangkat seperti handphone, laptop, dan computer (Assidiqi & Sumarni, 2020).

Mekanisme adaptasi dari perkuliahan secara tatap muka menjadi perkuliahan Daring menurut beberapa teori dapat menimbulkan stres. Menurut (Pala et al., 2021), terdapat hubungan yang signifikan antara *study from home (SFH)* dengan tingkat stres pada mahasiswa. Masalah-masalah yang dijumpai diantaranya berupa tidak stabilnya koneksi internet, menurunnya mutu kuliah yang diberikan pengajar, terhambatnya interaksi antara mahasiswa, dosen dan teman kuliah, dan terbatasnya akses ke sumber daya pembelajaran, serta terjadinya distraksi, disorientasi dan demotivasi. Meskipun beraneka ragam, teknik-teknik *coping* dapat dikelompokkan ke dalam tiga gugus utama strategi, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *appraisal focused coping*. Terdapat indikasi bahwa teknik-teknik *coping* yang dilakukan berbagai pemangku kepentingan (mahasiswa, dosen, orang tua, dan pemerintah) bekerja secara sinergis sekaligus antagonistic (Nurchayati et al., 2021).

Masalah psikologis kecemasan merupakan hal yang paling sering dialami oleh mahasiswa selama mengikuti kegiatan perkuliahan Daring. Hubungan antara kecemasan dengan stres sendiri sudah banyak dieliti. Berdasarkan pendapat para ahli bahwa stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan atau stresor, baik respon positif maupun respon negative (Musabiq & Karimah, 2018). Stres merupakan pengalaman paling sering dialami dalam lingkungan akademik, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun perguruan tinggi. Hal tersebut disebabkan banyak catatan akademik yang harus berada, misalnya, ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 menggunakan 7 pertanyaan aspek pengukuran variabel terikat adalah tingkat stress yang diukur

dari kuesioner *The Depression, Anxiety and Stress Scale 21 Item (DASS-21)* menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres kategori berat, 5 mahasiswa mengalami stres kategori sedang, 2 mahasiswa mengalami stres kategori ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal. Jika dijumlahkan dan presentasikan maka terdapat 55,8% mahasiswa yang merasa stres selama pandemi Covid-19 dikarenakan proses pembelajaran mulai membosankan (Musabiq & Karimah, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung angkatan 2019, dikarenakan angkatan 2019 sebelumnya telah mendapatkan perkuliahan secara langsung atau tatap muka, namun pada tahun 2020 mereka mengalami perubahan sistem pembelajaran yaitu online saat diberlakukan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik. Metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional yang dilakukan satu waktu, satu hari dan tidak dilakukan pengulangan. Data yang diambil adalah data kuesioner di Universitas Malahayati Kota Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan di Universitas Malahayati Kota Bandar Lampung pada bulan Februari 2022– Juni 2022. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan untuk penelitian ini berjumlah 102 sampel. Aspek pengukuran variabel bebas adalah pembelajaran Daring yang diukur menggunakan kuesioner dan menggunakan kuesioner Perception Academic Stress (PAS) Scale yang terdiri

dari 15 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Analisa statistik untuk mengolah data yang diperoleh menggunakan program statistik SPSS

dimana dilakukan 2 macam analisa data yaitu analisa univariat dan analisa bivariat.

## HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut variabel yang diteliti dan juga berguna untuk

mengetahui karakteristik atau gambaran variabel dependen dan variabel independen. Hasil analisis univariat adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019.**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	33	32.4
Perempuan	69	67.6
Usia		
20 Tahun	5	4.9
21 Tahun	65	63.7
22 Tahun	29	28.4
23 Tahun	3	2,4
Total	102	100,0%

Berdasarkan tabel 1 di atas, responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 69 orang (67.6%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya

berjumlah 33 orang (32,4%). Sementara itu, sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 65 orang (63,7%), dan yang paling sedikit berusia 23 tahun berjumlah 3 orang (2,4%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pembelajaran Daring Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019.**

Pembelajaran Daring	Frekuensi	Presentase (%)
Efektif	44	43.1
Tidak Efektif	58	56.9
Total	102	100,0%

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden menyatakan pembelajaran Daring tidak efektif yaitu berjumlah 58 orang (56.9%), sedangkan responden. menyatakan pembelajaran Daring efektif berjumlah 44 responden

(43.1%). Tabel 3 di bawah menunjukkan bahwa responden paling banyak tidak mengalami stress yaitu berjumlah 65 orang (63,7%), sedangkan responden yang mengalami stress sebanyak 37 responden (36.3%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018.**

Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Stres	65	63.7
Stres	37	36.3
Total	102	100,0%

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel dapat diteruskan analisis lebih lanjut. apabila diinginkan analisis hubungan antara dua variabel, maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan dua variabel tersebut biasanya digunakan pengujian statistik. Jenis uji statistik yang digunakan sangat tergantung jenis data/variabel yang dihubungkan. Pada penelitian ini analisis

bivariat yang digunakan adalah uji *Chi Square* karena kedua variabel merupakan data kategorik. Penelitian ini bermaksud untuk menguji hipotesis yang menyatakan apakah ada hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019.

**Tabel 4. Hubungan Antara Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stres Selama Pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019**

Pembelajaran Daring	Stres				P value	OR 95% CI		
	Tidak Stres		Stres				Total	
	n	%	n	%			n	%
Efektif	35	79.5	9	20.5	44	100.0	0,007	3,63 (1,5-8,89)
Tidak efektif	30	51.7	28	48.3	58	100.0		
Total	65	63.7	37	36.3	102	100.0		

Berdasarkan hasil analisa, diketahui bahwa dari 44 responden yang menyatakan pembelajaran Daring efektif, sebanyak 35 responden (79,5%) tidak stress, dari 58 responden yang menyatakan pembelajaran Daring tidak efektif, sebanyak 30 responden (51,7%) tidak stres. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,007 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR 6,63 (95% CI 1,5-8,89) yang berarti bahwa responden yang menyatakan pembelajaran Daring efektif, berpeluang untuk tidak stress 3,63 kali lebih besar

dibandingkan dengan responden yang menyatakan pembelajaran Daring tidak efektif.

#### PEMBAHASAN

Pergeseran metode dari pembelajaran tradisional ke pembelajaran online/daring yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 telah mendorong kegiatan pembelajaran ke ruang pengajaran online yang dapat bersifat asing bagi beberapa pihak (Henriksen et al., 2020).

Pembelajaran adalah suatu proses kegiatan belajar mengajar yang memiliki tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh pendidik dan mahasiswa dalam bidang tertentu. Istilah 'online' atau 'dalam jaringan' yang sering dikenal dengan istilah daring dalam bahasa

Indonesia sering dikaitkan dengan penggunaan teknologi internet (Yuzulia, 2021). Dalam keadaan ini, pendidik akan mempraktikkan kegiatan pembelajaran dengan meniru praktik tatap muka atau pembelajaran tradisional melalui berbagai media yang ada yang sudah dikenal sebelumnya, seperti teknologi konferensi berbasis web (Dixon et al., 2019).

Proses pembelajaran, baik menggunakan aplikasi pembelajaran atau jejaring sosial, disebut pembelajaran online. Pembelajaran online adalah proses pengalaman transfer pengetahuan melalui media video, audio, visual, atau audiovisual, komunikasi melalui teks, dan beberapa perangkat lunak yang didukung jaringan internet (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan masih banyak mahasiswa yang belum berada di kategori efektif. Hal yang dirasa kurang efektif oleh mahasiswa dalam pembelajaran Daring yaitu terdapat pada pertanyaan no 1 "Selama pembelajaran online berlangsung, Dosen lebih aktif berkomunikasi daripada mahasiswa" hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran ada beberapa dosen yang hanya memberikan materi dan tugas. Selain itu pertanyaan nomor 3 "Dosen meluangkan waktu kepada mahasiswa yang ingin bertanya", dimana setelah pemberian materi melalui ceramah, beberapa dosen tidak memberikan sesi tanya jawab, karena keterbatasan waktu. Dan untuk pertanyaan nomor 6 "Saya dapat mendengar jelas suara dosen pada saat pembelajaran online berlangsung", hal ini dapat disebabkan karena kendala teknis (Suardipa, 2021).

Banyak faktor yang menunjang efektivitas suatu pembelajaran daring. Hal tersebut diakibatkan oleh kendala koneksi atau jaringan internet yang buruk, fasilitas belajar yang kurang memadai, metode pembelajaran yang monoton sehingga materi yang disampaikan kurang di pahami oleh mahasiswa. Meskipun pembelajaran daring dapat dilakukan dimana saja, namun masih banyak mahasiswa yang lebih memilih pembelajaran dilakukan

secara offline atau luring dengan alasan, tujuan pembelajaran akan lebih cepat dicapai jika dengan dilaksanakan secara luring (Ermayulis, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mengalami stres tingkat sedang. Kecemasan dan stres yang disebabkan oleh pandemi COVID-19, memunculkan ketidakberdayaan dan ketakutan yang disebabkan oleh penutupan dan isolasi atau karantina wilayah, serta meningkatkan kebosanan dan ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh penghentian kegiatan masyarakat termasuk pendidikan dan kegiatan perkantoran, semua hal tersebut berdampak besar pada psikologis mahasiswa (Sun & Su, 2020). Penelitian menunjukkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 adalah hal yang cukup umum terjadi yakni sekitar 45% memiliki kemungkinan gejala stres akut klinis, depresi atau kecemasan (Ma et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Fauziyyah et al. (2021) yang menyatakan bahwa akademik merupakan faktor penyebab stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani sistem pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Penurunan kemampuan dalam melaksanakan ujian, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, dan sedikitnya waktu yang dimiliki untuk mengulang materi menjadi penyebab stress terbesar pada mahasiswa kedokteran.

Tingkat stres akademik yang ditemukan pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa yang mulai memasuki masa perkuliahan yang serius. Pada masa ini, mahasiswa cenderung akan lebih fokus dan didorong untuk berprestasi. Adanya kesulitan mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah, terutama tutorial, praktikum laboratorium dan praktikum Skill lab yang tidak dapat dilakukan secara langsung tatap muka. Tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar semakin membuat mahasiswa mengalami kewalahan dan kurang

terampil dalam manajemen waktu (Rahmayani et al, 2019).

Selain itu hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan sebagai mahasiswa akhir untuk menyelesaikan pendidikan dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan, sebagaimana tertera dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia No.60 Tahun 1999 menyebutkan bahwa ujian akhir pada program sarjana melalui penyusunan skripsi. Tuntutan pada mahasiswa akhir semakin besar karena penyusunan skripsi yang memiliki faktor kendala yaitu faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal bersumber dari diri mahasiswa sendiri seperti rasa malas, takut bertemu dosen pembimbing dan juga motivasi menurun. Faktor eksternal disebabkan oleh sulitnya menentukan judul penelitian, mencari waktu bimbingan dan menemukan referensi penelitian. Pembelajaran daring membuat mahasiswa akhir semakin sulit menyusun skripsi karena motivasi mahasiswa menurun, sulit mencari waktu dan jadwal dengan dosen pembimbing, dan tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan teman ataupun dosen pembimbing (Firman & Rahayu, 2020).

Mahasiswa akhir fakultas kedokteran dengan pembelajaran yang tetap dilakukan secara daring, juga dituntut untuk menyelesaikan pendidikannya dan skripsi secara tepat waktu, dan menyiapkan diri untuk memasuki tahap coass membuat mahasiswa akhir semakin mengalami stres akademik. Sedangkan menurunnya prevalensi stres akademik pada semester V dikarenakan mahasiswa telah mampu beradaptasi terhadap lingkungan dan perkuliahan dan juga tidak mengalami tuntutan seperti pada mahasiswa akhir (Nurchayati et al, 2021).

Menurut peneliti perbedaan stres akademik responden juga disebabkan oleh coping mechanism yang berbeda dari tiap responden. Coping adalah usaha secara perilaku dan kognitif untuk mengurangi, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan stres yang dialami. Responden yang mengalami stres ketika

pembelajaran daring dapat melakukan strategi coping untuk mengurangi tekanan stres yang dirasakan. Coping mechanism dapat melibatkan strategi perilaku, maupun strategi psikologis pada diri individu. Oleh karena itu, strategi coping stress yang baik, akan menimbulkan dampak positif terhadap diri sendiri dan dapat meminimalisir stres yang sedang terjadi.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,007 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR 6,63 (95% CI 1,5-8,89) yang berarti bahwa responden yang menyatakan pembelajaran Daring efektif, berpeluang untuk tidak stress 3,63 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang menyatakan pembelajaran Daring tidak efektif.

Kesulitan tersebut muncul bukan hanya perkara keterampilan penggunaan teknologi, tetapi juga terkait dengan beban kerja yang besar mengingat ada banyak mata kuliah yang harus dihadapi dalam masa pandemi Covid-19 ini. Hal ini terjadi karena mahasiswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara reguler, sedangkan pembelajaran jarak jauh sebelumnya hanya dilakukan secara insidental. Oleh karena itu perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa. Menurut studi sebelumnya, telah menegaskan bahwa tekanan dan stres pada mahasiswa muncul dikarenakan pembelajaran jarak jauh. Sehingga pada titik ini, tekanan akan menjadi terasa lebih berat, sehingga mahasiswa melakukan banyak coping stress, salah satunya adalah terlibat dengan penggunaan media sosial (Rahardjo et al., 2020).

Kendala yang paling sering dialami selama proses pembelajaran daring yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa adalah karena sulit berkonsentrasi dan memahami materi sebanyak 74 orang, dibandingkan dengan kondisi jaringan

yang dipilih sebanyak 58 orang (Musabiq & Karimah, 2018). Hal ini dapat disebabkan karena para siswa (i) yang dijadikan sampel untuk penelitian kali ini tidak mengalami permasalahan jaringan sehingga tidak menjadi salah satu faktor utama penyebab yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tingkat stres akademik pada siswa. Terdapat banyak faktor pemicu stres pada siswa yang melaksanakan pembelajaran online selain jaringan internet, seperti tekanan prestasi tinggi, stres sosial, jadwal yang padat dan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dkk (2020) bertentangan dengan hasil penelitian ini. Pada hasil penelitian Novitasari (2020) menunjukkan mahasiswa tidak mengalami stres selama *study from home* (pembelajaran daring) di masa pandemi COVID-19 dikarenakan mahasiswa sudah mulai terbiasa dengan strategi *coping* dari masing-masing individu untuk menangani stres itu sendiri.

#### KESIMPULAN

Responden menyatakan pembelajaran Daring tidak efektif yaitu berjumlah 58 orang (56.9%), sedangkan responden menyatakan pembelajaran Daring efektif berjumlah 44 responden (43.1%). Responden paling banyak tidak mengalami stress yaitu berjumlah 65 orang (63,7%), sedangkan responden yang mengalami stress sebanyak 37 responden (36.3%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pembelajaran Daring dengan tingkat stres selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Angkatan 2019 (*p value* 0,007, OR 3,63).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Assidiqi, M. H., & Sumarni, W. (2020). Pemanfaatan Platform Digital di Masa Pandemi Covid-19. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana, 298-303.
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4).  
<https://doi.org/10.29333/pr/7937>
- Dixon, R., Hall, C., & Shawon, F. (2019). Using Virtual Reality and Web Conferencing Technologies: Exploring Alternatives for Microteaching in a Rural Region. *Northwest Journal of Teacher Education*, 14(1), 0-18.  
<https://doi.org/10.15760/nwjte.2019.14.1.4>
- Ermayulis, S. (2020). Penerapan sistem pembelajaran daring dan luring di tengah pandemi Covid-19. Webpage STIT Al-Kifayah Riau.
- Fauziyyah, Rita., Awinda R C., Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes 1* (2), 113-123.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.  
<https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Henriksen, D., Creely, E., & Henderson, M. (2020). Folk Pedagogies for Teacher Educator Transitions: Approaches to Synchronous Online Learning in the Wake of COVID-19. *Jl. of Technology and Teacher Education*, 28(2), 201-209.
- Kemendes RI. (2022). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. Kementerian Kesehatan RI.
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*.  
<https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya

- Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nurchayati, Syafiq, M., Noviana Khoirunisa, R., & Darmawanti, I. (2021). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(3), 293–303.
- Pala, M. G. T., Nurina, R. L., & Sagita, S. (2021). Hubungan Study From Home Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 Di Nusa Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 169–177. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4953>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Satgas Covid-19. (2021). Pengendalian Covid-19. In B. H. Sonny Harry (Ed.), *Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (Tim Ahli B, Vol. 53, Issue 9)*. Satuan Tugas Penanganan Covid-19.
- Sitompul, P. P. E. (2021). Menilik kebijakan pengolahan limbah B3 fasilitas pelayanan kesehatan selama pandemi COVID-19 di Provinsi Jawa Barat. *Dinamika Lingkungan Indonesia*, 8(1), 73. <https://doi.org/10.31258/dli.8.1.p.73-79>
- Suardipa, I. P., & Primayana, K. H. (2021). Evaluasi Pembelajaran Daring Pada Masa Transisi Pandemi (Studi Kasus Mahasiswa Stahn Mpu Kuturan Singaraja). *PINTU: Jurnal Penjaminan Mutu*, 2(2).
- Sun, Q., & Su, Y. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. January.
- Yuzulia, I. (2021). The Challenges of Online Learning during Pandemic: Students' Voice. *Wanastra: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 13(1), 08–12. <https://doi.org/10.31294/w.v13i1.9759>