

TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MASA PANDEMI COVID-19

Meilla Dwi Nurmala,¹ Tubagus Umar Syarif Hadi Wibowo,² Astri Rachmayani,³
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email : Meilla.dwi.nurmala@untirta.ac.id
Email : umarhadiwibowo90@untirta.ac.id
Email: astrirachmayani@gmail.com

Abstract

This study aims to obtain an overview of the stress levels of students in facing online learning during the Covid-19 Pandemic. This research method using quantitative descriptive. The data collection method was carried out by distributing questionnaires using a Likert scale. This research was conducted on students majoring in Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Sultan Ageng Tirtayasa University with a population of 112 people. The data analysis process of this research is quantitative descriptive with the SPSS for windows version 12 program, obtained reliability results of 0.780 analysis of the normality test technique using the Kolmogrov-Smirnov significant value of 0.424 data with normal distribution. In general, subjects have a moderate stress level (96.4%).

Keywords: *stress level, online learning, covid-19 pandemic*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran *online* pada masa Pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket dengan menggunakan skala Likert. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan populasi sebanyak 112 orang. Proses analisis data penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan program SPSS for windows versi 12 diperoleh hasil realibilitas sebesar 0,780 analisis teknik uji normalitas menggunakan kolmogrov-smirnov nilai signifikan sebesar 0,424 data berdistribusi normal. Pada umumnya subyek memiliki tingkat stress yang tergolong sedang (96,4%).

Kata kunci : Tingkat Stres, Pembelajaran Online, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Stres adalah bagian yang tidak bisa dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari. Stres muncul dari berbagai sumber yang tidak terhitung disetiap situasi kehidupan manusia. Tekanan sehari-hari yang menumpuk juga bisa menimbulkan stress. Stres adalah bagian penting dalam kehidupan kita, sebagai akibat interaksi kita dengan lingkungan.

Setiap manusia pasti memiliki hambatan yang harus dilalui dalam hidupnya. Salah satu hambatan itu dapat terjadi pada masa pendidikan, lebih tepatnya pada saat di bangku kuliah. Bagi mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk dapat menyelesaikan masa studinya dalam waktu yang telah ditentukan. Tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa didapat dari berbagai pihak, pihak akademik atau universitas, keinginan orangtua yang ingin melihat anaknya mendapatkan gelar sarjana, dan dorongan dari teman maupun keinginan dari diri sendiri.

Beberapa peristiwa selama hidup dapat menyebabkan stres, semua ini diacu sebagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang sebagian besar tidak bisa dihindarkan dan kita harus mampu beradaptasi untuk menghadapinya. Peristiwa-peristiwa kehidupan tersebut harus dihadapi, misalnya sakit, kehilangan seseorang, masalah keuangan dan salah satunya adalah menghadapi perubahan belajar yang biasa tatap muka dikelas, beralih kepada online dalam masa pandemic covid 19 yang dapat menjadi *stressor* pada mahasiswa.

Kehidupan yang penuh stress pada saat ini, karena merebaknya pandemi yang disebabkan oleh virus Corona di Indonesia, banyak cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebarannya. Salah satunya adalah melalui surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

(Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di perguruan tinggi. Melalui surat edaran tersebut pihak Kemendikbud memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing.

Banyak perguruan tinggi dengan sigap menanggapi instruksi tersebut, salah satunya Universitas Indonesia yang menerbitkan surat edaran tentang kewaspadaan dan pencegahan penyebaran infeksi Covid-19 di lingkungan UI. Di dalam surat tersebut dimuat 10 poin yang salah satunya berupa himbuan untuk mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh (Yandwiputra, 2020). Setidaknya terdapat 65 perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan pembelajaran dari rumah untuk mencegah penyebaran Covid-19 (CNNIndonesia, 2020).

Sebagai usaha pencegahan penyebaran Covid-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Untuk itu pembelajaran konvensional yang mengumpulkan banyak mahasiswa dalam satu ruangan perlu ditinjau ulang pelaksanaannya. Pembelajaran harus dilaksanakan dengan skenario yang mampu meminimalisir kontak fisik antara mahasiswa dengan mahasiswa lain, ataupun antara mahasiswa dengan dosen. Menurut Milman (2015) penggunaan teknologi digital memungkinkan mahasiswa dan dosen berada di tempat yang berbeda selama proses pembelajaran.

Salah satu bentuk pembelajaran alternatif yang dapat dilaksanakan selama masa darurat Covid-19 adalah pembelajaran

secara online. Menurut Moore, Dickson-Deane, & Galyen

(2011) Pembelajaran online merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2004) menunjukkan bahwa penggunaan internet dan teknologi multimedia mampu merombak cara penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas tradisional.

Pembelajaran online pada pelaksanaannya membutuhkan dukungan perangkat-perangkat mobile seperti telepon pintar, tablet dan laptop yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Penggunaan teknologi mobile memiliki kontribusi besar di dunia pendidikan, termasuk di dalamnya adalah pencapaian tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara online. Misalnya kelas-kelas virtual menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo, dan Schoology (Enriquez, 2014; Sicat, 2015; Iftakhar, 2016), dan aplikasi pesan instan seperti WhatsApp (So, 2016). Pembelajaran secara online bahkan dapat dilakukan melalui media social seperti Facebook dan Instagram (Kumar & Nanda, 2018).

Perasaan stres yang dihadapi mahasiswa saat menghadapi pembelajaran online dapat terlihat dari respon mahasiswa yang mengemukakan tidak nyaman, sinyal yang sulit, keterbatasan kuota dan jaringan yang sulit di daerah tempat tinggal mereka.

Fakta dilapangan kendala lain mahasiswa yang mengikuti pembelajaran online adalah menurut mereka komunikasi jarak jauh tak optimal dibanding dilakukan

secara langsung (Kompas TV, 23 juli 2020).

Hasil penelitian terkait kondisi stress dan kinerja secara kognitif oleh pakar dan direktir pusat Kecerdasan Pembelajaran Terapan, Seattle University John J, Medina (2008), ditemukan bahwa manusia dalam kondisi stress berpengaruh secara signifikan pada menurunnya hasil tes kognitif, bahkan sampai 50 % (Djuwari, 2008).

Melihat fakta yang terjadi pada jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa diatas, menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang stress yang dihadapi oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang ada di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat stress mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Kajian Teoritis

A. Stres

1. Pengertian Stres

Looker & Geegson (2004) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Cranwell-Ward (dalam Iswinarti & Rahayu Siti, 1999) stres adalah fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk menghadapi tuntutan yang dihadapi.

Sarafino dan Smith (2012) mengkonseptualisasikan stress kedalam tiga pendekatan yaitu :

a. Stres sebagai stimulus

Pendekatan ini memiliki focus pada lingkungan, sumber stress hadir dalam bentuk keadaan yang mengancam dan membahayakan sehingga menimbulkan ketegangan. Sumber stress ini disebut stressor.

- a. Stres sebagai respon
Fokus dari pendekatan ini adalah reaksi seseorang terhadap stressor. Reaksi ini muncul dalam dua bentuk yaitu psikologis dan fisiologis. Bentuk psikologis meliputi tingkah laku, pola pikir dan emosi. Bentuk fisiologis mencakup gerakan tubuh yang meningkat detak jantung, mulut terasa kering. Respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor dinamakan strain.
- b. Stres sebagai proses
Proses yang dimaksud meliputi stressor dan strain, ditambah dimensi yang penting yaitu hubungan antara individu dengan lingkungan. Termasuk dalam proses ini adalah interaksi dan penyesuaian diri yang berlangsung secara berkesinambungan dinamakan transaksi antara individu dan lingkungan, yang satu mempengaruhi dan dipengaruhi oleh yang lain. Stress tidak hanya sebuah stimulus dan sebuah respon tapi lebih dari sebuah proses, yaitu individu sebagai perantara yang aktif dapat mempengaruhi tekanan stressor melalui tingkah laku, pikiran, dan strategi emosional, sehingga pada tiap individu akan muncul reaksi terhadap stres yang berbeda pada stressor yang sama.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan yang memicu stress (stressor) yang mengancam sehingga individu merasa tertekan dan individu

akan bereaksi secara fisiologis maupun psikologis. Stres yang dialami individu dinyatakan dalam suatu derajat yang selanjutnya disebut tingkat stres.

B. Pembelajaran online (E-Learning)

1. Definisi *e-learning*

- a. Persepsi dasar e-learning
Perkembangan sistem komputer melalui jaringan semakin meningkat. Internet merupakan jaringan publik. Keberadaannya sangat diperlukan baik sebagai media informasi maupun komunikasi yang dilakukan secara bebas. Salah satu pemanfaatan internet adalah pada sistem pembelajaran jarak jauh melalui belajar secara elektronik atau yang lebih dikenal dengan istilah *E-Learning*.

2. Pendekatan Pedagogik dalam *E-learning*

Teknologi komunikasi secara umum dapat dikategorikan sebagai asynchronous dan synchronous. Asynchronous merupakan aktivitas yang menggunakan teknologi dalam bentuk blogs, wikis, and discussion boards. Dalam bentuk ini partisipan dapat mengembangkan ide atau saling bertukar ide atau informasi tanpa keterkaitan antara partisipan satu dengan partisipan lainnya pada waktu yang sama, sebagai contoh penggunaan e-mail termasuk asynchronous dimana pesan dapat dikirim atau diterima tanpa keduanya harus berpartisipasi pada waktu yang bersamaan. Dalam hal ini seorang pengirim pesan atau informasi tertentu kapan saja yang ia perlukan. Pada sisi lain penerima pesan tidak diharuskan mengakses pesan atau informasi tersebut pada waktu yang bersamaan. Synchronous menunjukkan pada pengkategorian aktivitas pertukaran ide atau informasi yang mengharuskan

partisipasi menggunakan waktu yang bersamaan. Face to face discussion merupakan salah satu contoh bentuk komunikasi synchronous. Aktivitas synchronous mempersyaratkan seluruh partisipan saling berkomunikasi atau berhubungan antara satu dengan yang lain seperti sesi online atau virtual classroom atau meeting. Meskipun aktivitas pembelajaran melalui perangkat e-learning menekankan system komunikasi online, tidak berarti proses ini samasekali meniadakan unsur-unsur hubungan pedagogis antara guru dan siswa. Bilamana ini terjadi, maka dikhawatirkan proses pembelajaran menjadi kehilangan makna esensialnya. Karena pembelajaran merupakan kegiatan yang komprehensif, mencakup berbagai dimensi baik kognitif psikomotorik dan afektif.

Melalui situs wikipedia (2008) dikemukakan beberapa pendekatan pedagogi yang diterapkan dalam e-learning, yaitu :

a. *Instructional design*, dimana pembelajaran lebih terfokus pada kurikulum yang dikembangkan dengan menitik beratkan pada pendekatan pendidikan kelompok atau guru secara perorangan.

b. *Social-constructivist*, merupakan pendekatan pedagogi yang kebanyakan aktivitasnya dilakukan dalam bentuk forum-forum diskusi, blogs, wiki dan aktivitas-aktivitas kolaboratif online.

c. *Laurillard's conversational model*, merupakan salah satu bentuk pendekatan pedagogi yang menitik beratkan pada penggunaan bentuk-bentuk diskusi langsung secara luas.

d. *Cognitive Perspective*, menitik beratkan pada proses pengembangan

kognitif melalui kegiatan pembelajaran.

e. *Emotional perspective*, lebih difokuskan pada pengembangan dimensi-dimensi emosional pembelajaran, seperti motivasi, engagement, model-model permainan, dan lain-lain.

f. *Behaviour perspective*, menitik beratkan pada keterampilan dan perilaku yang dihasilkan dari proses belajar. Model pembelajaran dalam bentuk ini misalnya bermain peran (role playing) dan penerapannya di dalam aktivitas-aktivitas nyata lapangan.

g. *contextual perspective*, di fokuskan pada penataan faktor instrumental dan social lingkungan yang dapat mendorong terjadinya proses belajar. Bentuk-bentuk nyata model ini seperti interaksi dengan orang lain, model-model kolaboratif dan sebagainya.

C. Pandemi Covid 19

Pada 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (novel coronavirus). Pada awal tahun 2020 NCP mulai menjadi pandemi global dan menjadi masalah kesehatan di beberapa negara diluar RRC. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan telah menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Penyebaran epidemi ini terus berkembang hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster pneumonia ini adalah Novel

Coronavirus. Pandemi ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan kasus-kasus baru di luar China. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD). Pada tanggal 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit novel coronavirus pada manusia ini dengan sebutan *Coronaviru Disease* (COVID-19). COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya. Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding COVID-19 (saat ini kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus COVID-19 jauh lebih banyak dibanding SARS. COVID-19 juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS. Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain. Sampai dengan 16 Februari 2020, secara global dilaporkan 51.857 kasus konfirmasi di 25 negara dengan 1.669 kematian (CFR 3,2%). Rincian negara dan jumlah kasus sebagai berikut: China 51.174 kasus konfirmasi dengan 1.666 kematian, Jepang (53 kasus, 1 Kematian dan 355 kasus di cruise ship Pelabuhan Jepang), Thailand (34 kasus), Korea Selatan (29 kasus), Vietnam (16 kasus), Singapura (72 kasus), Amerika Serikat (15 kasus), Kamboja (1 kasus), Nepal (1 kasus), Perancis (12 kasus), Australia (15 kasus), Malaysia (22 kasus), Filipina (3 kasus, 1 kematian), Sri Lanka (1 k(1asus), Kanada (7 kasus), Jerman 6 kasus), Perancis (12 kasus), Italia (3

kasus), Rusia (2 kasus), United Kingdom (9 kasus), Belgia (1 kasus), Finlandia (1 kasus), Spanyol (2 kasus), Swedia (1 kasus), UEA (8 kasus), dan Mesir (1 Kasus).

D. Pembelajaran on-Line sebagai stressor

Potret pendidikan di tengah pandemic dengan menggunakan sistem daring menimbulkan sejumlah masalah. Mulai dari fasilitas hingga teknisnya. Di berbagai tempat, kendala soal sinyal muncul, belum lagi harus mengisi kuota internet. Hal ini menimbulkan efek stress bagi pelajar, mahasiswa dan orangtua (Republika.co.id).

Survey yang dilakukan oleh pimpinan wilayah ikatan pelajar Nahdatul Ulama (IPNU) Jawa timur tentang dampak covid 19 dalam pembelajaran on-line yaitu;

1. Mayoritas pelajar dan mahasiswa menyatakan jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang sekarang sedang dijalani
2. Pembelajaran online dirasa kurang efektif dan inovatif
3. Belajar disekolah dirasa lebih efektif dari pada belajar dari rumah.
4. Orangtua, pelajar dan mahasiswa tidak dipersiapkan sebelumnya dalam pembelajaran online
5. Masalah koneksi internet atau alat komunikasi canggih yang belum tentu dimiliki guru, dosen, pelajar dan mahasiswa

E. Aspek-aspek Stres Pembelajaran Online (E-Learning) di masa Pandemic Covid 19

Stress merupakan reaksi alami tubuh terhadap tekanan, tegangan dan perubahan dalam kehidupan, begitu juga dalam menghadapi pembelajaran online dimasa pandemic covid 19. Mahasiswa yang mengalami stress (melakukan reaksi terhadap stress) termanifestasi

dalam gejala emosional, kognitif, perilaku dan fisiologis (Selye, dalam Hardjana, 1994; Tan & Chan, 2004):

a. Gejala Emosional

Secara emosional, individu yang mengalami stress akan merasa takut dan khawatir, mudah marah, kehilangan rasa ketertarikan terhadap hal-hal disekitarnya, ketidakmampuan menikmati dirinya sendiri, membenci sekolah, tidak bergairah, gugup, merasa tidak aman dan was-was.

b. Gejala kognitif atau mental

Manifestasi stress dapat berupa ketidakmampuan dalam berpikir, daya konsentrasi kurang, sering melamun, mudah lupa, pikiran kacau, produktivitas atau prestasi belajar menurun, sering melakukan kesalahan dalam bekerja.

c. Gejala Fisiologis

Keluhan-keluhan fisik yang timbul seperti pusing atau sakit kepala, sakit perut, mual, muntah, susah bernapas, jantung berdebar, selera makan berubah (kehilangan napsu makan atau makan berlebihan), sering ke kamar mandi, susah tidur, mimi buruk, bangun terlalu awal, telapak tangan berkeringat, dan mudah lelah.

d. Gejala Perilaku

Stress termanifestasi dalam perilaku seperti suka menyerang, menarik diri dari pergaulan, dan berdiam diri, merusak dan mengganggu, membolos sekolah, berbohong, menarik-narik rambut, menggigit kuku, mengigau, memaksa, mengertakan gigi, mencari-cari kesalahan orang lain, dan tidak percaya pada orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, oleh karena itu data-data dalam penelitian ini berupa angka. Statistik Deskriptif berusaha menjelaskan atau menggambarkan berbagai karakteristik data seperti *mean*, *modus*, *median*, variasi kelompok melalui rentang data dan standar deviasi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa pada Jurusan Bimbingan dan Konseling. Waktu penelitian dimulai tanggal 12 Agustus 2020.

Subyek Penelitian

Penelitian ini mengambil subyek penelitian yaitu mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 112 orang.

Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Metode pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada responden secara langsung. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tingkat stress. Skala tingkat stress disusun oleh peneliti sendiri. Pembuat item-item dan skala tingkat stress ini mengacu pada indikator stress yang meliputi aspek emosional, fisiologis, kognitif dan perilaku. Metode yang digunakan dalam proses pengskalaan pada penelitian ini adalah metode rating yang dijumlahkan (*method of summated ratings*) atau terkenal dengan pengskalaan model likert.

Metode ini merupakan pengukuran sikap yang mengusahakan respon subyek sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Mengikuti penyekalaan model likert, respon yang digunakan dalam skala terdiri dari empat kategori bentuk yang menyatakan kesetujuan dan ketidaksetujuan dengan alternative jawaban : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap jawaban dari

subjek pada masing masing sumber pernyataan akan diberikan skor sesuai dengan yang telah ditetapkan.

Item item skala tingkat stress ini akan dibuat dalam dua tipe pernyataan, yaitu mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Item pernyataan mendukung adalah item item yang bersifat positif atau mendukung indicator indicator dari variable yang diukur, sedangkan item dari pernyataan yang tidak mendukung adalah item item yang bersifat negative atau tidak mendukung indikator indikator dari variable yang diukur.

A. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences12.00 for Windows*) dengan terlebih dahulu melakukan analisis deskriptif.

Tabel 1. Tabel Descriptive Statistics

Statistics

Tingkat Stress

N	Valid	112
	Missing	0
Mean		2.0780E2
Median		2.0500E2
Mode		197.00 ^a
Std. Deviation		1.24559E1
Variance		155.150
Range		71.00
Minimum		184.00
Maximum		255.00
Sum		2.33E4
Percentiles	30	1.9900E2

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari deskripsi data dapat diterangkan sebagai berikut:

- i. N menunjukkan jumlah subyek dalam penelitian, yaitu 112 responden
- ii. *Mean Empirik*, yaitu rata-rata dari skor subyek penelitian, yaitu sebesar 2.07, skor ini masuk dalam kategori “sedang”

- iii. Mode adalah yang paling banyak frekuensinya, yaitu 197. skor ini termasuk kategori “sedang”
- iv. Standar deviasi atau simpangan baku, yang menunjukkan variasi jawaban, yaitu sebesar 1.245
- v. Varian adalah kuadrat dari SD sebesar 155.150
- vi. Range adalah jarak atau selisih skor maksimum dan skor minimum, yaitu 71.00

B. Penggolongan Kategori Sress

Karena Penggolongan akan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah maka ditetapkan luas interval yang mencakup setiap kategori berikut:

- $X < \mu - 1,0\alpha$ kategori rendah
- $\mu - 1.0\alpha \leq X < \mu + 1,0\alpha$ kategori sedang
- $\mu + 1,0\alpha < X$ kategori tinggi

Tabel 2. Kategori Skala Stress

interval	Kategori
$X < 192$	Rendah
$192 \leq X < 288$	Sedang
$288 \leq X$	Tinggi

C. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan teknik kolmogrov-smirnov yang menyatakan bahwa jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($P < 0,05$) sebarannya dikatakan tidak normal. Berdasarkan analisis teknik uji normalitas menggunakan kolmogrov-smirnov nilai signifikan sebesar 0,424. Berarti nilai signifikan lebih $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang diambil berasal dari sebuah distribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat stress	.120	112	.0424	.945	112	.007

a. Lilliefors Significance Correction

D. Kategorisasi Tingkat Stress mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Kategori tingkat stress diperoleh dengan memasukkan skor total yang diperoleh subyek kedalam norma skala tingkat stress yang telah ada. Berikut ini adalah dari pengkategorisasian disertai persentase jumlah subyek dari tiap kategori.

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Stress

Normatif	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
$X < 240$ (1,0 x 48)	Rendah	$X < 192$	4	3,6%
$240 - (1,0x48) \leq X < 240 + (1,0x48)$	Sedang	$192 \leq X < 288$	108	96,4%
$240 + (1,0x48) < X$	Tinggi	$288 \leq X$	0	0

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa dari 112 subyek penelitian terdapat 108 subyek yang termasuk dalam kategori stress sedang (96,4%). 4 subyek yang termasuk dalam kategori stress rendah (3,6%). Dan 0 subyek yang termasuk dalam kategorisasi stress tinggi (0%). Pada umumnya subyek memiliki tingkat stress yang tergolong sedang (96,4%).

PEMBAHASAN

Secara umum subyek penelitian ini memiliki tingkat stress sedang. Dari data kategorisasi memperlihatkan bahwa keadaan stressfull tetap ada. Subyek tetap mengalami keadaan yang tertekan akibat respon terhadap stressor yang mengancam (108 subyek berada pada tingkat stress 96,4%).

Subyek tetap mengalami stress, mungkin disebabkan karena subyek penelitian benar-benar menyadari bahwa mereka harus menghadapi proses pembelajaran dari tatap muka beralih ke pembelajaran berbasis Online. Selain itu mereka menyadari perkuliahan online ini membutuhkan kuota yang banyak dan sinyal atau jaringan yang bagus.

Menurut santrock (2003) ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress tersebut. faktor-faktor tersebut adalah strategi mempengaruhi tingkat stress tersebut adalah strategi coping yang digunakan, factor lingkungan, dan factor kognitif. Faktor-faktor inilah yang membuat tidak berada pada kategori stress yang tinggi.

Coping adalah suatu proses yang terjadi ketika individu berusaha untuk mengontrol adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan sumberdaya yang dimiliki dalam situasi stress (Sarafino, 1990). Menyediakan kuota yang cukup dan melakukan kegiatan lain diluar kegiatan kuliah online adalah strategi coping yang mereka gunakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Para mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling mengalami stress pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari data yang diperoleh yaitu 108 orang subyek (96,4%) berada pada tingkat stress sedang. Sedangkan 4 orang subyek (3,6%) berada pada kategori rendah. Jumlah total subyek 112 orang.

Saran

1. Bagi Orangtua

Berdasarkan hasil penelitian siswa yang menghadapi pembelajaran online mengalami tingkat stress yang sedang. Oleh sebab itu, orangtua sebagai orang terdekat dengan subyek, mendampingi anak dalam pembelajaran online dengan membuat suasana rumah yang menyenangkan sesuai dengan kebiasaannya diusahakan untuk semakin ditingkatkan sehingga stress bisa berkurang. Orangtua dapat meningkatkan perhatian untuk merespon kebutuhan anak dalam pembelajaran online dalam hal motivasi, penyediaan kuota.

2. Bagi peneliti yang berminat dengan topik ini

Hendaknya lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran online (Santrock, 2003) dan faktor biologis (Needlman, 2004).

Referensi

Azwar, Saifuddin. 2001. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

_____. 2005. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

_____. 2008. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Djuwari. 2008. Pergeseran Nilai-nilai Pedagogis. (On-Line). Diambil tanggal Agustus 2020 dari <http://www.surya.co.id>

Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas. 2006. Pedoman Penyusunan Bahan Ajar. Jakarta : Lukmana, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas

Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>

Iftakhar, S. (2016). GOOGLE CLASSROOM: WHAT WORKS AND HOW? *Journal of Education and Social Sciences*.

Iswinarti dan Rahayu Siti. 1999. Tingkat Stress dan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah yang memperoleh Penguasaan. *Jurnal Psikodinamik*, Volume 1, Nomer 3

Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). Differences between m-learning (mobile learning) and elearning, basic terminology and usage of m-learning in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029>

Kumar, V., & Nanda, P. (2018). Social Media in Higher Education. *International Journal of Information and Communication Technology Education*. <https://doi.org/10.4018/ijcte.2019010107>

Looker, T & Gregson. O. 2004. Managing Stress: Mengatasi Stress secara Mandiri. Yogyakarta: Baca

Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>

Needlman, R. (2004). *Adolescence Stress*. <http://www.drscpock.co/article/0.1510.7961.00html> (On-Line)

- Sicat, A. S. (2015). Enhancing College Students' Proficiency in Business Writing Via Schoology. *International Journal of Education and Research*
- So, S. (2016). Mobile instant messaging support for teaching and learning in higher education. *Internet and Higher Education*.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2016.06.001>
- Sarfino & Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* John Wiley & Sons Inc.
- Siahaan, Sudirman. 2002. "Studi penjajagan tentang Kemungkinan Pemanfaatan Internet Pembelajaran di SLTA di Wilayah Jakarta dan Sekitarnya" dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Tahun ke-8, No.039, November 2002 Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional
- Yandwiputra, A. R. (n.d.). *Kuliah Jarak Jauh karena Virus Corona, UI: Bukan Lockdown*.
Retrieved from <https://metro.tempo.co/read/1319537/kuliah-jarak-jauh-karena-virus-corona-ui-bukan-lockdown>
- Onno W. Purbo. (2002). *Teknologi E-learning Berbasis PHP dan MySQL*. Diakses dari http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran_elektronik pada tanggal 23 Juni 2014.
- Zhang, D., Zhao, J. L., Zhou, L., & Nunamaker, J. F. (2004). Can e-learning replace classroom learning? *Communications of the ACM*.
<https://doi.org/10.1145/986213.986216>