



DAMPAK DARI PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI INDONESIA AKIBAT COVID-19 MENYEBABKAN STRESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA

Akhtar Farrennarain¹, Alfian Adi Saputra², Muhammad Zidan Firliansyah Prawiro P³, Radian Suryo Utomo⁴, Ryandra Amrie Jusufa'iq Annaufal⁵, Denny Oktavina Radianto⁶

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

¹akhtarfarrennarain@student.ppns.ac.id, ²alfianadi@student.ppns.ac.id, ³zidan.firliansyah@student.ppns.ac.id,
⁴radiansuryo@student.ppns.ac.id, ⁵ryandraamrie@student.ppns.ac.id, ⁶demnyokta@ppns.ac.id

Info Artikel :

Diterima : 8 Februari 2023

Disetujui : 19 Februari 2023

Dipublikasikan : 25 Maret 2023

ABSTRAK

Kata Kunci :
Pembelajaran jarak jauh, Stress, Kecemasan, Covid-19

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan pada mahasiswa akibat dampak pembelajaran jarak jauh atau daring selama masa pandemi Covid-19 dan menjelaskan bagaimana proses serta permasalahan yang ada selama pembelajaran daring. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dari jurnal nasional dan internasional yang meneliti tentang pengaruh pandemi Covid-19 terhadap stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa dan data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang berusaha mengungkap fakta kejadian yang ditulis dalam pernyataan-pernyataan yang berasal dari sumber data yang diteliti. Dari beberapa jurnal menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan selama pandemi Covid-19. Angka stress mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan daring sebesar 55,1%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan daring sebesar 40%. Beberapa upaya dapat dilakukan seperti aktivitas fisik, istirahat yang cukup, sosialisasi secara virtual serta menerapkan lingkungan yang sehat baik secara fisik maupun psikologis untuk mengurangi stres dan kecemasan.

ABSTRACT

Keywords :
Distance learning, Stress, Anxiety, Covid-19

This study aims to show increased stress and anxiety in students due to the impact of distance or online learning during the Covid-19 pandemic and explain the processes and problems that exist during online learning. The method used is literature review from national and international journals which examine the influence of the Covid-19 pandemic on the stress and anxiety experienced by students and the data that has been collected is analyzed using a descriptive method, namely a research method that seeks to reveal the facts of events written in statements. derived from the data sources studied. Several journals have shown an increase in stress and anxiety during the Covid-19 pandemic. The stress rate for students in Indonesia during online lectures is 55.1%. The anxiety rate for students in Indonesia during online lectures is 40%. Several efforts can be made such as physical activity, adequate rest, virtual socialization and implementing a healthy environment both physically and psychologically to reduce stress and anxiety.

PENDAHULUAN

Kata “Pendidikan” dalam bahasa Inggris sepadan dengan kata Education yang secara etimologi diserap dari bahasa Latin Eductum. Kata Eductum terdiri dari dua kata yaitu E yang bermakna perkembangan dari dalam ke luar atau dari sedikit ke banyak dan Duco yang bermakna sedang berkembang sehingga secara etimologi pendidikan adalah proses pengembangan dalam diri individu (Notoadmojo, 2012). Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada alinea ke-4 yaitu melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial.

Membahas tentang wabah ini, Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis corona virus baru yaitu Sars-coV-2 ditemukan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 desember 2019. Virus corona atau Covid-19 ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan kematian. Sampai dengan saat ini setidaknya ada lima jenis virus corona yang diidentifikasi pada manusia (Dkk, 2020). Tercatat jumlah kasus Covid-19 di Indonesia terus meningkat setiap harinya, per tanggal 30 maret 2021 jumlah kasus Covid-19 mencapai 1.505.775 kasus dengan angka kematian 40.754 kasus (Gugus Covid-19, 2021). Bulan Maret 2020 lebih dari 750 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi Covid-19 (Arika, 2020).

Kebijakan belajar di rumah ini untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan virus Covid-19. Mendikbud berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring ini Mahasiswa juga mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar (Fajar, 2020). Pembelajaran sendiri memiliki arti suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dengan kata lain, pembelajaran merupakan upaya menciptakan kondisi agar terjadi suatu kegiatan belajar. Pandemi Covid-19 yang telah masuk ke Indonesia membawa dampak yang besar di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan.

Pemerintah yang memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus ini sehingga membuat semua kegiatan yang dilakukan diluar rumah harus dihentikan sampai pandemi Covid-19 mereda. Akibatnya proses kegiatan belajar harus dijalankan secara daring demi meminimalisir penyebaran Covid-19. Stress akademik juga disebabkan oleh adanya academic stressor (Sayekti dalam Barseli, 2017). Academic stressor merupakan penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya waktu belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai dan cemas dalam menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, dkk, 2017).

Penerapan kebijakan daring membuat sebagian Mahasiswa merasa cemas dan tertekan. Karena banyak tugas yang diberikan oleh dosen juga membuat banyak Mahasiswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring (Chatherine, 2020). Berdasarkan uraian diatas, jurnal ini dibuat untuk menjelaskan permasalahan apa saja yang terjadi pada saat pendidikan di masa Covid-19 dan memberikan solusi tepat untuk permasalahan yang ada pada pembelajaran daring agar pendidikan di Indonesia dapat terus berkembang meskipun di masa pandemi saat ini.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian (Garniwa, I. 2007) antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino, 2006; Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). (Anggola & Ongori 2009; Pratama, M. R., 2015; Siska, M., 2011) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stress adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Apabila kondisi tersebut tidak teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik.

Stress akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stress disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stress akademik yang dialami Mahasiswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimilikinya. Kendala yang dihadapi Mahasiswa pada masa Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan mode belajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan dosen maupun teman. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi Mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stress.

Banyak cara yang dapat dilakukan agar kita bisa mengurangi rasa stress kita, akan tetapi tingkat stress atau kecemasan seseorang itu berbeda-beda. Mengatasi stress dengan cara yang mudah juga banyak agar tidak tambah membebani seseorang yang mengalami stress atau kecemasan tersebut. Karena, stress juga dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, dan juga emosi seseorang. Maka itu penting sekali bagi setiap orang untuk memiliki kemampuan dan pengetahuan dalam mengatasi stress dan kecemasan. PMI juga menyebutkan 5 teknik manajemen stress dan kecemasan dalam buku Panduan: 1) Peduli pada diri sendiri, 2) Mengenal diri sendiri, 3) Bersikap proaktif, 4) Perhatikan keseimbangan, dan 5) Sinergi. (Palang Merah Indonesia: 2015). Itulah hal-hal yang harus diperhatikan, akan tetapi cara mengatasi stress itu dilakukan dari hal yang paling mudah dahulu seperti: Jaga kesehatan dan selalu memperhatikan apa yang kita lakukan, Tidur dengan waktu yang cukup, Olahraga atau aktivitas fisik yang teratur, Makan dengan makanan yang tinggi serat dan sehat, Selalu berpikir positive, dan masih banyak lagi hal yang bisa dilakukan agar kita gampang mengatasi stress dan kecemasan.

Dalam mengelola stress perlu diketahui faktor penyebab stress. Daradjat (2003) disebutkan ada 3 hal yang menyebabkan kondisi tidak stress seseorang, yaitu: 1) Frustrasi, hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring (online). Bagi mahasiswa yang mempunyai fasilitas untuk dapat mengakses PBM secara online tidak ada masalah. Akan tetapi faktanya tidak seluruh wilayah di bumi Nusantara ini dapat mengakses fasilitas berbasis IT tersebut. Anak akan stress, karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan. Tidak ada alat komunikasi (HP) dan paket data atau jaringan internet yang bagus dapat menjadi penyebab tidak lancarnya proses belajar mengajar, sehingga harapan mahasiswa tidak sesuai dengan kenyataan; 2) Konflik, adanya pertentangan antara dua kepentingan atau lebih dapat membuat orang mengalami kecemasan. Sebagai contoh bagi pekerja, apakah dia harus WFH atau WFO, keduanya bisa memunculkan

konflik; 3) Kecemasan, perpaduan antara konflik dan frustrasi dapat mengakibatkan kecemasan. Kondisi inilah yang ditemukan pada beberapa kasus pemicu stress. Sebagai contoh adanya deadline tugas yang harus diselesaikan membuat mahasiswa merasa tertekan dalam menghadapi kesehariannya yang akan berakibat timbulnya stress. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan pada mahasiswa akibat dampak pembelajaran jarak jauh atau daring selama masa pandemi Covid-19 dan menjelaskan bagaimana proses serta permasalahan yang ada selama pembelajaran daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka terhadap jurnal nasional dan internasional yang meneliti tentang pengaruh pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelusuran jurnal menggunakan database Google Scholar, ResearchGate, dan Pubmed dengan kata kunci “Mahasiswa Covid” dan “College Students Covid” yang dipublikasi selama tahun 2020. Ditemukan 2,080 hasil dengan kata kunci bahasa Indonesia, jurnal yang tersedia full text sebanyak 2,047, jurnal dengan topik stres dan kecemasan pada mahasiswa selama PJJ di masa pandemi COVID-19 sebanyak 79, dan jurnal dengan jumlah sampel diatas 100 orang sebanyak 37. Pencarian dengan kata kunci bahasa Inggris ditemukan sebanyak 21,708 hasil, jurnal yang tersedia full text sebanyak 15,883, jurnal dengan topik stres dan kecemasan pada mahasiswa selama PJJ di masa pandemi COVID-19 sebanyak 101, dan jurnal dengan sampel diatas 100 orang sebanyak 54. Setelah seleksi lebih lanjut, peneliti memilih empat publikasi berbahasa Indonesia dan enam publikasi berbahasa Inggris yang paling sesuai untuk diteliti. Jurnal-jurnal tersebut selanjutnya akan dikaji dalam Hasil dan Pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil telaah literatur didapatkan 10 jurnal dengan detail penulis, judul, jumlah sampel, instrumen penelitian dan hasil penelitian seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Temua Literatur

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jumlah Sampel	Instrumen Penelitian	Hasil
1	Cao et. al (2020) (5)	The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China	7.143	Generelized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)	Sebanyak 24,9% mahasiswa pernah mengalami kecemasan saat pandemi. Proporsi mahasiswa dengan kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing adalah 21,3%, 2,7%, dan 0,9%. Stressor terkait COVID-19 termasuk stressor ekonomi, efek pada kehidupan sehari-hari, dan penundaan akademik.
2	Harahap dkk. (2020) (6)	Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Covid-19	300	Kuesioner skala stress akademik	Sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah.

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jumlah Sampel	Instrumen Penelitian	Hasil
3	Hasanah dkk. (2020) (7)	Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19	190	Depression, Anxiety and stress scale (DASS-21)	Mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan normal masing-masing sebanyak 79 orang (41,58%) dan kecemasan sedang sebanyak 32 orang (16,84%). Mahasiswa yang mengalami stress normal sebanyak 167 orang (87,89%)
4	Husky et al. (2020) (8)	Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement	291	Online survey on anxiety, alcohol use and stress levels during the confinement period	Sebanyak 168 mahasiswa (60,2%) mengalami peningkatan kecemasan sejaak awal masa karantina. 135 mahasiswa (61,6%) mengalami stres sedang hingga berat mengenai hidup secara keseluruhan, 139 mahasiswa merasakan stres sedang hingga berat mengenai kesehatan orang terdekat, dan 78 mahasiswa merasakan stres akibat keadaan finansial.
5	Islam et al. (2020) (9)	Depression and Anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey	476	Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)	Sebanyak 389 mahasiswa (87,7%) memiliki gejala kecemasan ringan sampai berat. Mahasiswa usia awal dua puluhan (66,58%) menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi pada mahasiswa yang tidak melakukan olahraga selama pandemic (61,95%) dan memiliki pemikiran bahwa mereka tertinggal secara akademis (76,6%).
6	NurCita & Susantiningsih (2020) (10)	Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta	100	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang telah dimodifikasi	Sebanyak 88% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan 12% mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Tingkat kecemasan berat memiliki persentase paling tinggi pada setiap kategori respon. Respon perilaku memiliki tingkat kecemasan berat dengan persentase paling besar (72%), diikuti oleh respon kognitif (55%), respon fisiologis (42%), dan respon afektif (39%).
7	Putri et al. (2020) (11)	Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat	470	Depression Anxiety Stress Scale (DASS)	Sebanyak 188 orang dari 208 mahasiswa yang melaksanakan PJJ <12 kali mengalami stress tinggi. Selain itu, 250 dari 262 mahasiswa yang

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jumlah Sampel	Instrumen Penelitian	Hasil
		Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta			melaksanakan PJJ >= 12 kali mengalami stres tinggi. Sebanyak 35,7% mahasiswa mengalami gangguan somatoform dan 427 mahasiswa menyatakan PJJ tidak efektif dikarenakan adanya gangguan sinyal dan jaringan tidak stabil.
8	Son et al. (2020) (11)	Effect of COVID-19 on College Students Mental health in the United States; Interview Survey Study	195	Perceived Stress Scale-10 (PSS)	Sebanyak 138 mahasiswa (71%) menyatakan stres dan kecemasan meningkat akibat COVID-19, 39 (20%) menyatakan tetap sama, dan 18 (9%) menyatakan stres dan keemasannya menurun. Sebanyak 54% mahasiswa menunjukkan dampak negatif (ringan, sedang, berat) pada hasil terkait akademik, kesehatan, dan gaya hidup. Sebesar 89% menunjukkan kesulitan berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan akademis. Mayoritas mahasiswa (82%) menunjukkan kekhawatiran tentang kinerja akademis akibat pandemi. Tantangan terbesar yang dirasakan adalah transisi ke kelas online.
9	Wang and Zhao (2020) (13)	The Impact of COVID-19 Anxiety in Chinese Univeristy Student	3.611	The Self-Rating Anxiety Scale-SAS	Rata-rata skor SAS lebih tinggi dari normal. Mayoritas mahasiswa (66,99%) menghadapi tingkat tantangan yang berbeda dan merasa sulit untuk duduk diam dalam waktu yang lama. Sebanyak 15,43% mahasiswa teridentifikasi gelisah pda tingkatan yang berbeda, dan terdapat 20,33% siswa yang merasa lemas dan mudah lelah.

Pandemi Covid-19 ini memberikan dampak yang serius bagi setiap orang. Kegiatan menjadi terhambat dengan adanya pandemi ini. Berbagai bidang terkena dampak akibat pandemi ini, salah satunya pada bidang pendidikan yang ada di Indonesia. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Tinjauan pustaka terhadap 10 jurnal, yang terdiri dari empat jurnal nasional dan enam jurnal internasional menunjukkan bahwa terdapat peningkatan

stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menjalani perubahan metode pembelajaran selama pandemi COVID-19. Terdapat tiga kategori stres yang dialami, yaitu ringan, sedang, hingga berat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif dan efisien karena masih memiliki beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, seperti gangguan jaringan internet dan sinyal yang tidak stabil.

Vibrianti (2020) menyatakan bahwa beberapa perguruan tinggi di Indonesia merasa belum siap menggunakan teknologi pembelajaran dengan sistem daring. Banyak permasalahan yang muncul berkaitan dengan metode pembelajaran daring berupa kesiapan mahasiswa, penguasaan teknologi, waktu yang singkat, tugas yang banyak, jumlah kuota, dan kondisi sinyal internet. Kebijakan penutupan sementara lembaga pendidikan dengan berbagai fasilitas pendukungnya, dalam jangka pendek dan jangka menengah membuat banyak mahasiswa sangat terdampak, khususnya mahasiswa yang tinggal di daerah dengan keterbatasan infrastruktur dan daya dukung lainnya yang semakin merasakan kesenjangan digital. Hal ini merupakan salah satu penyebab meningkatnya tingkat stres dan kecemasan yang dikategorikan dalam skala ringan, sedang, dan berat yang dialami mahasiswa selama COVID-19 ini. Stressor yang dihadapi mahasiswa selain perubahan metode belajar yaitu diantaranya ekonomi, kekhawatiran akan kesehatan, penundaan akademik karena sistem daring, terbatasnya interaksi sosial, lapangan kerja yang minim, dan faktor lain pada kehidupan pribadi mahasiswa. Selain itu stressor yang dialami mahasiswa juga tentang masa depan yang menjadi tidak jelas, peluang sosial, dan belum lagi jika jauh dari keluarga.

Segala aspek menyumbangkan potensi stress salah satunya dari aspek akademis, karena perubahan gaya belajar dari luring menjadi daring, tugas-tugas perkuliahan, target nilai, dan prestasi akademik. Tingkat stress yang sangat meningkat di kalangan mahasiswa menurunkan prestasi akademis dan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Stress dan kecemasan pada masa Covid-19 ini ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan. Lalu, kemampuan adaptasi seseorang juga berperan untuk mencegah timbulnya perasaan stress dan cemas serta menentukan bagaimana cara seseorang untuk menangani perasaan negative yang muncul ketika dihadapkan dengan tekanan. Upaya pencegahan stress dan kecemasan pada mahasiswa yang dapat dilakukan oleh pihak universitas yaitu mengorganisasikan proses pembelajaran yang menarik dan komunikatif seperti voice note atau video mengajar, pertemuan lewat daring yang santai dan fleksibel, serta dapat menggunakan email dan media sosial.

Adapun cara untuk menangani peningkatan stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa selama masa pandemi ini, menurut Dewi terdapat tiga langkah utama yang bisa dilakukan. Pertama, disarankan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang COVID-19. Kedua, mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah sesuai dengan kondisi kesehatan kita. Lalu, salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dipercaya.

Perawatan diri mencakup berbagai cara untuk menjaga diri secara fisik, emosional dan mental. Beberapa jenis perawatan diri yang direkomendasikan untuk semua orang yaitu tidur yang nyenyak dan cukup, melakukan aktivitas fisik, dan memenuhi kebutuhan nutrisi. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini, baik dari mahasiswa ataupun pihak universitas. Mahasiswa harus melakukan hal-hal yang dapat

mencegah agar tidak tertular Virus Covid-19 ini dan tetap menjaga kesehatan baik fisik maupun mental dengan cara melakukan beberapa hal yang sudah disebutkan diatas tadi. Sedangkan pihak universitas, harus bisa mengkondisikan waktu belajar atau daring dan jangan terlalu memberikan tugas yang banyak dan harus selalu mengevaluasi mahasiswa agar belajar tetap menyenangkan serta tidak merasa tertekan, stress, dan cemas.

KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 beserta dampak- dampak yang telah menjadi sebuah beban yang menimbulkan stress dan kecemasan bagi mahasiswa. Angka stress pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%. Upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres dan cemas selama PJJ diantaranya seperti olahraga atau aktivitas fisik, istirahat cukup, melakukan hobi, tetap bersosialisasi meskipun secara virtual, dan apabila stres atau kecemasan terasa berat dan mengganggu, tidak segan untuk bercerita ke orang yang dipercaya atau mencari pertolongan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid- 19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Arika, Y. (2020, March 18). Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah. *Kompas*. Retrieved from <https://kompas.id/baca/humaniora/dikbud/2020/03/18/lebih-dari-849-juta-siswa-di-dunia-belajar-di-rumah>.
- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Ermayulis, S. (2020). Penerapan Sistem Pembelajaran Daring Dan Luring Di Tengah Pandemi Covid-19. <https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/Author/Www-Stit-Alkifayahriau-Ac-Id/>. <https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/penerapan-sistem-pembelajaran-daring-dan-luring-di-tengah-pandemi-covid-19/>
- Fajar, T. (2020, March 25). Arti belajar di rumah ditengah wabah virus corona. *Okezone News*. Retrieved from <https://news.okezone.com/read/2020/03/25/65/2188872/arti-belajar-di-rumah-di->
- Ika. Cara Atasi Stres Selama Pandemi COVID-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Oct 3]. Available from: <https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19150-cara-atasi-stres-selama-pandemi-covid-19>
- Islam MA, Barna SD, Raihan H, Khan MNA, Hossain MT. Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. Pakpour AH, editor. *PLoS One*. 2020;15(8):e0238162.
- Kementerian Kesehatan RI. *Buku Panduan Kampus Siaga Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Surat Edaran Mendikbud*

Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2020.

Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij.* 2015;2(2):197– 202.

NurCita B, Susantiningsih T. Dampak pembelajaran jarak jauh dan physical distancing pada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *J Borneo Holist Heal.* 2020;3(1):58–68.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Infografik Masalah Psikologis Terkait Pandemi COVID-19 di Indonesia [Internet]. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. 2020 [cited 2020 Oct 3]. Available from: <http://pdkji.org/home>

Putri, A. G. (2020). Hak Setiap Warga Negara Indonesia untuk Mendapatkan Pendidikan. *www.kompasiana.com.* <https://www.kompasiana.com>

Vibriyanti D. Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. *J Kependud Indones.* 2020;69.

World Health Organization. Listings of WHO’s response to COVID-19 [Internet]. World Health Organization. 2020 [cited 2020 Oct 3]. Available from: <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>