

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini karena tekanan telah menjadi bagian kehidupan yang tak terhindarkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau di tempat lainnya dan stres dapat dialami oleh siapapun. Stres juga bisa menimpa baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua.¹ Masalahnya adalah bahwa dengan asumsi seseorang menghadapi banyak stres, efeknya merusak fisik dan keadaan mentalnya. Stres yang membahayakan terhadap fisik maupun mental bisa dialami oleh setiap orang.²

Stres yang dialami remaja diperguruan tinggi disebut sebagai stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami tekanan akademik yang berupa persepsi dan penilaian mengenai stresor akademik yang berkaitan dengan banyaknya ilmu pengetahuan dan pendidikan yang harus dikuasai.¹ Stresor akademik yang dialami remaja dapat berupa stresor internal dan eksternal yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi remaja yang mengalaminya. *Stresor* akademik meliputi tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian². Perubahan kurikulum, kondisi lingkungan,

iklim pembelajaran yang baru dapat menyebabkan timbulnya stres akademik.³

Stres akademik merupakan hal yang sering dialami oleh siswa, baik mereka sedang belajar di tingkat sekolah atau tingkat yang lebih tinggi. Hal ini karena banyaknya permintaan dan tuntutan akademik yang harus dihadapi dinilai terlalu berat, seperti tugas, ujian, dan lain-lain.⁴ Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa diantaranya yaitu hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan.⁵ Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang memburuk, depresi dan gangguan tidur.⁶

Usia remaja, berkisar antara 12 hingga 24 tahun.⁷ Yang dimaksud remaja adalah individu yang berada dalam tahap perubahan antara remaja dan dewasa. Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan saat berpartisipasi dalam program pembelajaran online yaitu lingkungan, kualitas institusi dan layanan, infrastruktur dan kualitas sistem, kualitas kursus dan informasi serta motivasi.⁸ Permasalahan-permasalahan yang ada saat pembelajaran melalui daring kemungkinan dapat mengakibatkan masalah pada remaja, yakni salah satunya stres.⁹ Mahasiswa yang stres dapat mengganggu aktivitas lain, seperti sistem reproduksi dan hormon yang dapat berubah dan tidak seimbang.¹⁰

Prevalensi stres masih cukup tinggi lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres.¹¹ Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 sebesar 6.2% masyarakat Indonesia yang berumur

15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional depresi dengan ciri stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik.¹² Menurut ahli siciodologist 4.2% siswa di Indonesia pernah berniat untuk bunuh diri. Dikalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti tekanan dalam akademik, *bullying* di lingkungan nya, faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.¹³

Jenis kelamin berperan dalam terjadinya stres. Ketika dihadapkan dengan konflik, pria dan wanita bereaksi secara berbeda. Seorang wanita memiliki persepsi negatif tentang konflik dan stres sehingga konflik yang terjadi dapat memicu hormon negatif yang menyebabkan stres, kecemasan, dan ketakutan. Sedangkan pada pria biasanya menyukai konflik dan persaingan.¹⁴ Dengan kata lain, ketika wanita sedang memiliki konflik atau permasalahan, maka mereka biasanya lebih rentan terhadap stres. Menurut hasil penelitian, wanita cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dari pada pria¹⁵

Jika stres tidak diobati, dapat menyebabkan disfungsi organ fisik dan terjadi efek psikologis seperti kecemasan atau depresi. Gangguan sistem hormonal (endokrin) orang yang mengalami stres adalah peningkatan kadar gula darah, jika kondisi ini berkepanjangan dapat menyebabkan diabetes, gangguan hormonal lainnya adalah siklus menstruasi yang tidak teratur.¹⁶ Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan sistem yang besar peranannya dalam reproduksi pada wanita.¹⁷ Tekanan yang dihadapi

tidak hanya pada perubahan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif yang mempengaruhi kemampuan akademik, yaitu prestasi di sekolah.¹⁸ Stres yang tidak bisa dikendalikan ataupun diatasi akan mempengaruhi pikiran, perasaan, respon fisik, serta tingkah laku. Seseorang akan kesulitan memusatkan perhatian belajar, mengingat hal yang dipelajari, sulit dikuasai, berpikir negatif pada diri serta terhadap lingkungannya.¹⁹

Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada banyak pihak, kondisi ini sudah merambah pada dunia pendidikan, pemerintah pusat sampai pada tingkat daerah membuat kebijakan untuk seluruh lembaga pendidikan. Hal ini dilakukan sebagai upaya mencegah meluasnya penularan COVID-19. Diharapkan dengan seluruh lembaga pendidikan tidak melaksanakan aktivitas seperti biasanya, hal ini dapat meminimalisir penyebaran virus COVID-19.²⁰ Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan.²¹

Untuk mencegah penyebaran Covid-19, WHO memberikan himbauan untuk menghentikan kegiatan yang dapat menyebabkan massa berkerumun. Salah satunya perkuliahan yang harus diselenggarakan dengan skenario yang mampu mencegah berhubungan secara fisik antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa dengan mahasiswa.²² Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya yaitu bertatap muka karena pandemi maka diberlakukan

pembelajaran online agar tidak bertatap muka secara langsung tentunya dapat mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa sehingga timbul stres akademik.²¹ Mahasiswa akan mendapatkan tekanan dari lembaga pendidikan mulai dari kejenuhan pada kegiatan belajar mengajar, ketegangan saat menghadapi pelajaran / ujian, kelelahan, kurangnya istirahat karena tidak ada batasan waktu dan tempat, kurangnya bergaul dengan masyarakat dan lingkungan.²³

Dalam proses pembelajaran akademik sukses atau tidak suatu pembelajaran tersebut tergantung banyak faktor, dari sekian faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran adalah waktu untuk belajar. Berapa lama waktu yang tepat untuk belajar dan bagaimana memanfaatkannya agar efektif.²⁴ Dalam sebuah penelitian mahasiswa mengeluh stres akibat jadwal perkuliahan yang dianggap terlalu padat disertai penugasan yang banyak serta deadline tugas yang dirasakan sangat singkat.²⁵

Pada proses pembelajaran saat ini sangat memerlukan dukungan perangkat-perangkat mobile seperti smartphone, laptop, komputer, ataupun tablet, yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan di mana saja.²⁶ Dalam hal ini pembelajaran memiliki dua jenis yaitu sinkron dan asinkron. Pembelajaran sinkron yaitu menggunakan jaringan internet dimana antara pembelajar dan pendidik dapat bertatap muka dalam satu waktu. Media yang dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan proses pembelajaran sinkron misalnya *google meeting* dan *zoom meeting*. Sedangkan pembelajaran asinkron yaitu pendidik berada dalam waktu yang berbeda. Dalam proses

pembelajaran ini mahasiswa dapat mengakses materi dan informasi yang diberikan pendidik kapan saja tanpa terikat waktu. Media yang digunakan biasanya seperti Whastapp, e-learning, dan google classroom.²⁷

Pola pembelajaran yang berubah secara cepat dan berlangsung lama sangat berpengaruh terhadap prestasi yang diperoleh. Pembelajar dan pendidik dituntut untuk dapat megedukasi agar pembelajaran tidak menjenuhkan dan menguasai media pembelajaran yang dipakai. Dalam sistem pembelajaran jarak jauh ini mengharuskan untuk menggunakan media daring yang membutuhkan jaringan internet yang bagus dan stabil. Kebutuhan penyerapan kuota juga lebih besar dibanding sebelum pandemi.²⁷ Hal-hal seperti ini merupakan salah satu faktor dari stres akademik yang dialami remaja.

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa remaja yang melakukan perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta terhadap proses pembelajaran sebelum dan saat pandemi. Ketika pandemi pembelajaran sangat berubah dan berbeda jauh ketika sebelum pandemik, mereka merasa lebih tertekan dan mengalami stres dari ringan hingga berat, hal tersebut karena adanya beberapa faktor *stressor* baik dari kampus maupun lingkungan serta tugas yang sangat banyak. Mereka mengatakan bahwa sebelum pandemi melakukan pembelajaran dengan tatap muka seperti presentasi power point menggunakan LCD, lalu menggunakan papan tulis sebagai media tambahan. Sedangkan pada saat pandemi kebanyakan mereka menggunakan media pembelajaran seperti *Zoom Meeting* dan *Google Meeting*. Dari beberapa jurusan memilih menggunakan media

pembelajaran *Google Meeting* sebagai tatap muka bersama dosen karena dirasalebih hemat, mudah digunakan, bebas biaya dan tidak terbatas waktu. Namun ada jurusan yang juga memilih *Zoom Meeting*. Sedangkan untuk mengirim materi atau membuka sesi diskusi dalam waktu berbeda biasanya menggunakan *Google Classroom*, *Pepeking*, *Email* dan *Whatsapp*.

Kurikulum selama pembelajaran tidak ada perubahan kurikulum hampir sama ketika pandemi dan sebelum pandemi. Durasi dalam satu mata kuliah mencapai 2-4 jam. Namun karena waktu yang tak terbatas terkadang beberapa pengejar dapat mengajukan pembelajaran untuk mundur atau maju, serta waktu nya dapat lebih lama atau cepat tergantung pada pendidik. Hal seperti ini menyebabkan mahasiswa merasa tidak bisa konsentrasi secara penuh dan akhirnya timbul stres dalam pembelajaran. Selain hal tersebut stres akademik yang dialami pada masa pandemi tergantung pada banyak faktor, seperti lingkungan dirumah, keluarga dan juga masalah pribadi yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pada uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh lama waktu dan media pembelajaran terhadap stres akademik remaja putri pada saat pandemi. Karena stres yang berkaitan dengan kesuksesan pencapaian akademik bisa berpengaruh terhadap timbulnya lebih banyak stres dan masalah yang lain. Peneliti melakukan penelitian di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta khususnya pada para mahasiswa remaja putri yang sedang melakukan system pembelajaran dimasa pandemi dengan beban kuliah yang diberikan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

pengaruh lama waktu pembelajaran dan media pembelajaran yang dapat mempengaruhi stres pada remaja putri pada saat pandemi covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas bahwa stres akademik yang dialami remaja putri “Apakah Ada Pengaruh Lama Waktu Dan Media Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid-19?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh Lama Waktu dan Media Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Yang Dialami Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengaruh lama waktu pembelajaran terhadap stres akademik remaja putri
- b. Diketuainya pengaruh media pembelajaran daring terhadap stres akademik remaja putri
- c. Diketuainya Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap stres akademik.

D. Ruang Lingkup

Ruang Lingkup dalam penelitian ini adalah mahasiswa remaja putri yang sedang melakukan pembelajaran akademik secara daring di masa pandemi covid-19 dengan menggunakan media tertentu dengan lama waktu

tertentu. Karena jika tidak segera ditangani akan berdampak lebih banyak permasalahan lagi misalnya gangguan mental diusia remaja dan prestasi belajar yang menurun.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru suatu teori di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta khususnya Jurusan Kebidanan tentang pengaruh lama waktu dan media pembelajaran daring terhadap stres akademik remaja putri dimasa pandemi covid-19

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ketua Jurusan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi atau referensi teori stres akademik yang berada di jurusan untuk mengetahui pengaruh lama waktu dan media pembelajaran daring yang digunakan terhadap stres akademik mahasiswa remaja putri.

b. Bagi Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dapat bermanfaat bagi Kepala Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebagai acuan masalah yang terjadi pada kalangan mahasiswa yaitu stres akademik serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik. Diharapkan penelitian ini dapat membantu meningkatkan atau menambah solusi yang efektif agar pembelajaran jauh lebih baik, dan prestasi mahasiswa semakin meningkat.

c. Bagi Kepala Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak bersangkutan terhadap permasalahan stres akademik dikalangan remaja sehingga dapat dijadikan landasan baru untuk menemukan solusi. Karena jika tidak ditangani akan berdampak lebih banyak lagi permasalahan misalnya gangguan mental diusia remaja.

d. Bagi Perkembangan IPTEK Kebidanan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada perkembangan IPTEK kebidanan khususnya berupa adanya referensi atau kajian serupa terkait dengan pengaruh lama waktu dan media pembelajaran daring terhadap stres akademik pada remaja putri dimasa pandemic covid-19. Hal ini untuk mengetahui stres akademik pada remaja putri yang sedang melakukan pembelajaran di lembaga pendidikan. Teknologi yang digunakan adalah berupa edukasi yang dapat diakses melalui jejaring internet.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang membahas masalah serupa seperti stres akademik pada remaja, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut terjadi, dan bagaimana hubungan stres akademik terhadap *stressor* yang mempengaruhinya dan dapat dikembangkan sesuai dengan kondisi yang ditemukan oleh penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Pengaruh lama waktu dan media pembelajaran daring terhadap stres akademik dimasa pandemi covid-19, sepengetahuan peneliti judul ini belum pernah dilakukan namun penelitian serupa mengenai stres akademik pernah dilakukan.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis/ Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Persamaan/ Perbedaan
1.	Rahmawati, M.N., Rohaedi, S., dan Sumartini, S. (2019)/ Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini	Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling	Setengah dari responden dikelompokkan dalam keadaan stres normal, hampir setengahnya dari responden dikelompokkan dalam keadaan stres ringan, sebagian kecil dari responden dikelompokkan dalam keadaan stres sedang, sebagian kecil dari responden dikelompokkan dalam keadaan stres berat, dan sebagian kecil dari responden dikelompokkan dalam keadaan stres sangat berat	Persamaan: desain penelitian Perbedaan: judul, tempat, variabel, sampel

2. Abdul Halim Ade dan Zikra(2019) / *Students Academic Stress and Implications in Counseling* Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif Subjek penelitian diperoleh melalui snowball sampling penelitian menunjukkan lima *stressor* akademik yang paling dominan adalah sarana dan prasarana dengan perolehan jawaban tertinggi pada sarana ruangan kelas yang tidak nyaman, penuh dan panas. Tugas dengan perolehan jawaban tertinggi pada topik kuantitas tugas yang cukup banyak Persamaan : Data Analisis
Perbedaan : Jenis penelitian Judul, tempat, variabel sampel
3. Riazul Jannah dan Harri Santoso(2020)/Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 Penelitian ini adalah analisis deskriptif, dengan metode *literature review and research* pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu stres pada mahasiswa, seperti hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti yang sudah dijabarkan secara rinci. Stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor eksternal seperti kurang efektif saat penyampaian materi, dang lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk Persamaan : Data Analisis
Perbedaan : Jenis penelitian Judul, tempat, variabel sampel

- melakukan proses pembelajaran seperti berisik dll
4. Gita Augesti(2015)/
Perbedaan Tingkat
Stres Antara
Mahasiswa Tingkat
Awal Dan Tingkat
Akhir Fakultas
Kedokteran
Universitas Lampung
- Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif dengan pendekatan secara cross sectional
- Terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Lampung dengan nilai $p=0,016$ ($<0,05$). Stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penyebab stres pada masing-masing tingkatan perkuliahan perlu dicari lebih lanjut.
- Persamaan :
Data Analisis
Perbedaan :
Jenis penelitian
Judul, tempat, variabel sampel