KELAS ONLINE MEMBUAT MAHASISWA STRESS

ONLINE CLAS IS STRESSFUL FOR STUDENTS

Ilfia Waode

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia.

Email : 2010914220003@mhs.ulm.ac.id No. Handphone : 087841237340

ABSTRAK

Sejak virus Covid – 19 dari Wuhan, China tiba di Indonesia. Sejak saat itu segalanya telah berubah, dan memiliki berbagai efek pada kita semua. Salah satu efeknya adalah perubahan gaya pembelajaran. Jurnal ini bertujuan untuk mengulas adanya stress akibat masa pandemi covid – 19 ini. Jurnal ini ditulis dengan metode kajian literatur dengan mengumpulkan beberapa data dan mengulasnya kembali pada jurnal ini. Data yang diperoleh berasal dari jurnal – jurnal, terlebih lagi pada jurnal dosen psikologi FK ULM. Saya mengulas jurnal tersebut dengan mencari beberapa penjelasan mengenai pendidikan, hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa, faktor terjadinya stress, dan juga penanganan dari stress itu sendiri. Dan pada bagian akhirnya saya menarik kesimpulan mengenai stress yang terjadi pada mahasiswa karena pembelajaran online.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stress, Kelas Online.

ABSTRACT

Since the arrival of the Covid - 19 virus from Wuhan, China to Indonesia. And that's when everything changes, and causes various effects for all of us. One of the

Since the Covid - 19 virus from Wuhan, China arrived in Indonesia. Since then everything has changed, and has had various effects on all of us. One of the effects is a change in learning styles. This journal aims to review the stress caused by the Covid-19 pandemic. This journal is written using the literature review method by collecting some data and reviewing it in this journal. The data obtained came from journals, moreover from psychology lecturer journals FK ULM. I reviewed the journal by looking for some explanations about education, what students should have, factors for stress, and also the handling of stress itself. And in the end I draw a conclusion about the stress that occurs in students due to online class.

Keywords: Students, Stress, Online Class.

PENDAHULUAN

Sudah beberapa bulan ini Indonesia dilanda oleh virus mematikan yaitu Covid – 19. Covid – 19 dapat menyebar melalui banyak cara, salah satunya melalui udara, makanya kita diharuskan memakai masker. Virus ini telah memakan banyak korban tanpa memandang umur dan status dari seseorang.

Untuk meanggulangi virus ini agar tidak lebih marak penyebarannya ,pemerintah mengeluarkan beberapa perturan yang harus diikuti oleh masyarakat Indonesia yaitu PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar, jadi para masyarakat dilarang untuk keluar rumah dalam beberapa

waktu. Untuk para pekerja kantoran, mereka bekerja melalui online. Begitu juga bagi para pelajar tingkat dasar hingga tingkat akhir dan juga para mahasiswa.

Perkuliahhan pada awal tahun 2020 ini sangatlah berbeda dengan sebelumnya. Virus Covid-19 yang telah menyebar ini menjadikan kuliah dilaksanakan secara online dan tidak tau kapan akan berakhir. Kuliah online ini pada awalnya sangat membuat para mahasiswa merasa senang, sebab para mahasiswa tidak perlu bangun subuh untuk bersiap kuliah. Cukup bangun beberapa menit sebelum kuliah, tidak perlu mandi, tidak perlu memakai pakaian yang

rapi, adapun para mahasiswa juga dapat kuliah sambil rebahan di atas tempat tidurnya masing masing. Dan, yang paling membuat senang, para mahasiswa dapat lebih fokus dengan pemebelajaran karena tidak ada orang banyak disekitarnya [1]. Itu hanyalah awalnya saja.

Namun setelah dijalani beberapa minggu selanjutnya semuanya tiba –tiba berubah . Para mahasiswa terbebani oleh pemikiran dan merasa terus santai karena dirumah jadi suka ber malasan. Yang dimana dosen memeberikan tugas tidak langsung dikerjakan atau suka menunda. Yang mengakibatkan, pengerjaan laporan tersebut terburu-buru bahkan ada yang melakukannya secara SKS atau Sistem Kebut Semalam [1].

Tingkat stress mahasiswa semakin melonjak akhir – akhir ini, tetapi memang sebenarnya sebelum adanya virus ini mahasiwa juga mengalami stress akibat adanya ketentuan kelulusan yang berasal dari universitas masing – masing yang harus di ikuti oleh para mahasiswa yang sedang belajar di universitas

tersebut. Tetapi saat adanya virus, mahasiswa semakin merasa stress karena tugas yang diberikan oleh dosen tidak kunjung henti, dalam sehari misalkan ada tiga mata kuliah dan ketiga mata kuliah tersebut sama – sama memberi tugas yang deadlinenya pun sama dengan jenis tugas yang pengerjaannya memerlukan waktu yang lama, beberapa dosen yang memberikan tugas seperti itu kebanyakan berpikir mahasiswa itu kuliahnya dirumah pasti ia mempunyai banyak waktu untuk mengerjakannya. Padahal mahasiswa pun butuh istirahat walaupun perkuliahan diadakan secara daring dan dapat dilakukan dirumah masing – masing.

Dapat dikatakan hal ini dapat membuat santai, tetapi hal ini juga dapat membuat gangguan pada psikologis masyarakat yang disebabkan penyebaran berita belakangan ini, terutama berita tentang maraknya korban Coivd – 19, dan itu membuat semua masyarakat merasa ketakutan. [1].

METODE PENELITIAN

Jurnal ini ditulis menggunakan sebuah pendekatan kajian literatur atau metode pustaka yang terdiri dari beberapa bagian pendahuluan, metode penelitian, hasil dan pembahasan, kesimpulan, serta daftar pustaka [2]. Tujuan dari metode ini adalah untuk menjadi dasar teori yang kita angkat, selain itu dapat juga digunakan sebagai kesimpulan dan berguna untuk penilaian suatu topic tertentu [2].

Metode ini menggunakan cara pengumpulan beberapa data. Data – data yang sudah dikumpulkan itu dibaca terlebih dahulu satu persatu lalu dipilah dan dipilih data yang sesuai dengan masalah yang ingin saya angkat, setelah itu saya kutip data yang sudah sesuai ke dalam jurnal saya. Data yang saya ambil berasal dari jurnal – jurnal penelitian yang dapat di akses melalui google scholar terutama jurnal dosen – dosen Psikologi FK ULM.

Selain itu di dalam jurnal ini saya menuliskan beberapa kalimat yang berasal dari yang saya rasakan dan pemikiran saya sendiri. Seperti lontaran yang dikatakan ala Ersis

Writing Theory (EWT) : ”Tulislah apa yang ada di pikiran bukan memikirkan apa yang akan ditulis” [3]. Karena itulah saya berani menuliskan apa yang saya pikirkan dan apa yang saya rasakan ke dalam jurnal ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa merupakan salah satu komponen yang saling mempengaruhi untuk suatu universitas. Mahasiswa juga memiliki fungsi dasar yang berguna untuk mempelajari dan menemukan sebuah teori – teori baru dari sebuah ilmu pengetahuan dan juga berguna untuk memberikan suatu perubahan yang lebih baik melalui kecerdasannya dalam proses pembelajaran tersebut.

Proses belajar di universitas dan sekolah sebelumnya seperti SD / SMP / SMA sangatlah berbeda jauh. Di universitas ini mahasiswa dituntut untuk dapat mempelajari dan menganalisis permasalahan dalam studinya. Pembelajaran yang efektif dapat memenuhi kebutuhan mahasiswa.

Seorang mahasiswa haruslah memiliki flow, agar ia dapat berkonsentrasi dan juga fokus ketika belajar di kelas, serta menikmati setiap proses belajar yang ia lakukan [4]. Selain itu mahasiswa harus memiliki kesadaran diri, karena kesadaran diri adalah kemampuan untuk memilah berbagai perasaan dan mampu mengenali atau memahami apa yang kita rasakan dan dapat pula memahami penyebab atau faktor apa yang menimbulkan perasaan tersebut, serta pengaruh perilaku masing – masing orang (Nihayatus,2017) [5]. Dan juga dengan kesadaran diri para mahasiswa dapat berguna untuk mencapai tujuan dari suatu pendidikan.

Salah satu stress yang biasa dialami mahasiswa yaitu stress akademik atau tekanan akademik. Stress akademik atau tekanan akademik mengacu kepada tekanan yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan, yang terjadi pada kegiatan ini timbul karena adanya tuntutan yang timbul saat seseorang mengenyam pendidikan, dan ketika seseorang merasa gugup secara emosional yang disebabkan tidak

dapat memenuhi kebutuhan belajarnya [6].

Apalagi para mahasiswa baru, mereka masih berada di awal masa peralihan dari masa remaja menuju pendewasaan, yang dimana sering disebut dengan masa bermasalah[7]. Pada masa inilah sedang banyak – banyaknya masalah yang terjadi dan harus diselesaikan secara masing – masing karena ini merupakan proses peralihan dari remaja ke pendewasaan.

Mahasiswa juga perlu memiliki pemikiran yang kritis, karena berpikir kritis merupakan proses yang memiliki tujuan untuk membuat suatu keputusan yang tepat tentang keyakinan kita dan apa yang kita lakukan. Dalam hal ini, mahasiswa diharuskan bertanggung jawab atas keputusan yang akan diambil. Keputusan tersebut haruslah masuk akal dan layak untuk dikerjakan [8].

Karena adanya sebuah tuntutan itu, tidak sedikit dari mahasiswa mengalami stress akibat perkuliahan. Saat perkuliahan offline mahasiswa juga mengalami stress,

seperti stress akibat adanya ujian yang full, prestasi seorang mahasiswa kurang di kampus, dan juga dari keketatnya peraturan di kampus [9]. Apa lagi dimasa pandemi Covid - 19 ini, tidak menutup kemungkinan terjadinya peningkatan stress pada mahasiswa.

Faktor yang menyebabkan meningkatnya stress pada mahasiswa saat belajar daring disebabkan oleh banyaknya tugas pembelajaran yang diberikan oleh dosen, merasa bosan selalu dirumah dan karena tidak ada interaksi langsung antar individu, tidak dapat bertemu dengan teman lainnya, adanya operuahan suasana pembelajaran dari yang offline menjadi online, terbatasnya kuota, dan adanya gejala pada jaringan [10]. Hal tersebutlah yang menjadi alasan peningkatan stress yang dialami oleh para mahasiswa.

Dalam menghadapi situasi yang dapat membuat stress dan penuh akan tekanan seperti ini, para mahasiswa perlu memiliki kesiapan untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut, terutama saat memasuki dunia perkulihan [11]. Tetapi ada

beberapa cara yang dapat mengurangi para mahasiswa stress karena perkuliahan secara daring seperti beristirahat saat tidak ada tugas dan jadwal perkuliahan, memulai untuk berolahraga, saat berolahraga para mahasiswa dapat menyesuaikan dengan jadwal kuliah yang kosong dan untuk durasi berolahraga harus sesuai dengan ketahanan tubuh masing – masing. Nah untuk para mahsiswa yang suka memasak dapat mencoba beberapa resep baru yang banyak beredar di sosial media. Dan saat waktu luang dapat melakukan hobinya, contoh hobi yang sering dimiliki oleh para mahasiswa adalah menonton film atau series yang ia sukai.

KESIMPULAN

Tingkat stress mahasiswa semakin melonjak akhir- akhir ini, tetapi memang seenarnya sebelum adanya virus Covid – 19 ini, mahasiswa juga mengalami stress akibat adanya ketentuan kelulusan yang berasal dari universitas masing – masing yang harus di ikuti oleh para mahasiswa yang sedang belajar di sebuah universitas.

Tetapi saat adanya virus ini justru lebih banyak mahasiswa yang mengalami stress yang diakibatkan oleh banyaknya tugas pembelajaran yang di berikan oleh dosen, merasa bosan beradda dirumah, terbatasnya kuota internet dan kendala jaringan yang bukan kehendak para mahasiswa, dan sebagainya. Dan dalam menghadapi situasi yang dapat membuat stress itu kita perlukan kesiapan untuk dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.
- [2] Shadiqi, M. A., Hariati, R., Hasan, K. F. A., I'anah, N., & Al Istiqomah, W. (2020). Panic buying pada pandemi COVID-19: Telaah literatur dari perspektif psikologi. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- [3] WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S. (2020). Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis. *Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis*.
- [4] Primasari, L. E., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2020). HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN FLOW AKADEMIK PADA SISWA DI DAERAH LAHAN GAMBUT. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 2(1), 99-104.
- [5] Astuti, J. P., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2020). HUBUNGAN KESADARAN DIRI DENGAN FLOW AKADEMIK PADA SISWA DI DAERAH LAHAN GAMBUT. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 2(2), 68-74.
- [6] Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNLAM DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF RENDAH. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 28-37.
- [7] Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). HUBUNGAN

- EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- [8] Arman, J., Hidayatullah, M. S., & Mayangsari, M. D. (2020). PERANAN KECERDASAN ADVERSITAS TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PADA MAHASISWA YANG AKTIF ORGANISASI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 2(1), 42-50.
- [9] Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 2(1), 114-121.
- [10] Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- [11] Eunike, A., Mayangsari, M. D., & Hidayatullah, M. S. (2020). HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN VOKASIONAL DENGAN HARDINESS PADA SISWA SMK NEGERI 1 MARTAPURA. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 2(2), 49-54.