

Artikel Penelitian

DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID 19 PADA MAHASISWA

Asriati¹, Lisda Oktavia M. Pamangin¹

¹Universitas Cenderawasih

Corresponding author e-mail : asrineliti@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Pandemi COVID-19 yang telah terjadi lebih dari satu tahun memberikan pengaruh psikologis pada mahasiswa akibat pembatasan sosial dengan pembelajaran jarak jauh. Siswa selama periode pandemi ternyata menunjukkan tingkat kecemasan, depresi dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan siswa pada masa-masa normal. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress dan sumber stress akibat pandemi seperti kehidupan akademik, pembatasan sosial, beban tugas, dan takut tertular covid pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. **Metode :** Jenis penelitian menggunakan survey *cross sectional*, yang dilaksanakan Juni – Juli 2021. Sampel sebanyak 308 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang diambil menggunakan teknik *propotional simple random sampling*. Analisis data menggunakan Uji Kruskall-Wallis. **Hasil :** Hasil penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stress sedang sebanyak 187 (60,71%) dan tingkat stress tinggi sebanyak 66 (21,43%). Sebanyak 142 (60,2%) mahasiswa perempuan mengalami tingkat stress sedang dan sebanyak 57 (24,1%) mengalami stress tinggi. Sebanyak 45 (62,5%) mahasiswa laki-laki mengalami tingkat stress sedang dan hanya 9 (12,5%) yang mengalami stres tinggi. Usia 18-29 mengalami stres tinggi sebanyak 66 orang dan usia 18-35 sebanyak 187 orang mengalami stress sedang. Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di Kota Jayapura 142 (60,4%) mengalami stress sedang dan sebanyak 57 (24,3%) mengalami stress tinggi. **Kesimpulan :** hasil uji Kruskall Wallis menemukan variabel persepsi takut tertular covid-19 ($p=0,0001$), pembatasan sosial ($p=0,0001$), hubungan dengan dosen (0,0047) dan proses belajar selama pandemi ($p=0,0002$) memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stress mahasiswa selama pandemi covid 19. Mengingat mayoritas mahasiswa merasa stress selama pembelajaran daring, maka diperlukan upaya untuk mencegah berkembangnya stress menjadi depresi dan frustrasi.

Kata Kunci : Stress, Mahasiswa, Covid-19

Abstract

Background : COVID-19 pandemic that occurred for more than a year has a psychological effect on students due to social restrictions with distance learning. Students during the pandemic period showed significantly higher levels of anxiety, depression and stress than students during normal times. **Aims :** this study aims to determine the description of stress and sources of stress due to the pandemic such as academic life, social restrictions, workload, and fear of COVID in Cenderawasih University students. **Methods :** This type of research uses a cross sectional survey, which conducted from June to July 2021. A sample of 308 students from the Faculty of Public Health was taken using the proportional simple random sampling technique. Data analysis using Kruskall-Wallis test. **Results :** the majority of students experienced moderate stress levels as much as 187 (60.71%) and high stress levels as much as 66 (21.43%). A total of 142 (60.2%) female students experienced moderate stress levels and as many as 57 (24.1%) experienced high stress. A total of 45 (62.5%) male students experienced moderate stress levels and only 9 (12.5%) experienced high stress. Age 18-29 experienced high stress as many as 66 people and age 18-35 as many as 187 people experienced moderate stress. 142 (60.4%) students who attended lectures in Jayapura City experienced moderate stress and as many as 57 (24.3%) experienced high stress. **Conclusion :** the results of the Kruskall Wallis test found variables of perception of fear of contracting COVID-19 ($p=0.0001$), social restrictions ($p=0.0001$), relationships with lecturers (0.0047) and the learning process during the pandemic ($p=0.0002$) has a significant relationship with student stress levels during the covid 19 pandemic. Given that the majority of students feel stressed during online learning, efforts are needed to prevent stress from developing into depression and frustration.

Keywords: Stress, Students, Covid-19

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah terjadi lebih dari satu tahun sejak dinyatakan sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional pada Januari 2020¹. Per 18 April 2020 terdapat 5,2 juta kasus baru COVID-19 di seluruh dunia sehingga total kasus menjadi 140,3 juta. Di Indonesia, kasus kumulatif covid 19 per Per 18 April 2020 adalah 584.9 kasus per 100.000 penduduk².

Berbagai kebijakan telah dilakukan Indonesia sebagai salah satu negara terdampak pandemi untuk mencegah dan mengendalikan jumlah orang terpapar. Salah satunya dengan memindahkan proses belajar mengajar tatap muka menjadi proses pembelajaran jarak jauh secara daring. Hal ini juga dilakukan 107 negara lain di dunia yang mengubah pola belajar menjadi belajar secara virtual sebagai dampak dari penyebaran virus corona. Sebanyak 94% sekolah yang berada dalam zona merah telah beralih metode pembelajaran dengan pembelajaran jarak jauh secara daring sejak Maret 2020 di Indonesia³.

Dunia akademik menjadi yang paling terpengaruh dengan adanya pembatasan sosial. Salah satu pengaruh pandemi adalah timbulnya masalah kesehatan mental. Pembatasan aktivitas sosial seperti penutupan sekolah dan universitas berdampak pada kehidupan pribadi dan relasional serta membuat orang mengalami ketidakpastian, perasaan terisolasi, dan rasa “kehilangan” dalam hal motivasi, makna, dan harga diri dalam. Sekitar 24,9% mahasiswa

pernah mengalami kecemasan karena wabah COVID-19 ini⁴. Berbagai penelitian lain juga mulai mengeksplorasi dampak pandemi covid terhadap mahasiswa seperti halnya tingginya tingkat kecemasan dan kekhawatiran tentang keterlambatan akademik dan pengaruh pandemi terhadap kehidupan sehari-hari, akibat terganggunya rutinitas mahasiswa baik dalam kegiatan, tujuan, maupun hubungan sosial^{4,5,6,7,8}.

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi. Prevalensi kecemasan pada negara berkembang berkisar 10-40 %⁹. Mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring menyebabkan semakin meluasnya terjadinya kecemasan, terlebih lagi di masa pandemi seperti ini¹⁰. Rasa frustrasi dan konflik dapat diperburuk ketika terjadi pengurangan interaksi dengan pasangan, teman, kolega, dosen akibat pembatasan sosial. Sebagian besar mahasiswa terpaksa kembali ke rumah akibat pandemi yang mendorong peningkatan eksklusivitas interaksi dengan keluarga⁸.

Para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan siswa pada masa-masa normal. Aktivitas sehari-hari dapat terganggu jika cemas terjadi terus menerus sebab dapat menyebabkan stres. Stres adalah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi¹⁰. Stress pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak hal,

seperti stress akademik, beban tugas, pembatasan sosial, dan takut tertular.

Beberapa penelitian telah mengevaluasi stres akademik yang berhubungan dengan berbagai efek yang merugikan, seperti kesehatan yang buruk, kecemasan, depresi, dan kinerja akademik yang buruk¹¹. Tingkat stress sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran. Peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan yang berpengaruh terhadap indeksi prestasi mahasiswa¹⁰.

Peningkatan pemberian tugas pada pembelajaran jarak jauh dapat menjadi sumber stress mahasiswa. Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19¹⁰. Stress yang dialami mahasiswa berasal dari tuntutan eksternal tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin berkembang maupun internal kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Ketersediaan layanan internet dan kendala biaya menjadi hambatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan secara daring¹².

Kebijakan yang memaksa mahasiswa untuk berpisah dari sekolah dalam pandemi COVID-19, yang menyebabkan terpisah dari rekan-rekan mereka dan dengan demikian dapat menyebabkan stres mereka¹¹. Mengingat rutinitas harian siswa telah mengalami perubahan spesifik, sehingga mendorong pemahaman yang lebih besar tentang hubungan dan kehidupan akademis di kalangan

mahasiswa⁸. Terdapat pengaruh yang kuat antara karantina dan pembatasan sosial dengan kesehatan psikologis individu^{13,8}. Berpisah dari sekolah karena pembatasan sosial memiliki efek negatif pada kesehatan mahasiswa melalui stres yang dirasakan¹¹.

Peristiwa yang mengancam seperti pandemi global memicu tingkat stres yang tinggi. Ketakutan tertular mencerminkan perasaan khawatir tentang memiliki atau tertular COVID-19. Kebijakan penerapan protokol kesehatan pada kehidupan sehari-hari dinilai dapat memperlambat penyebaran epidemi, namun individu tidak dapat memastikan bahwa mereka tidak terinfeksi penyakit tersebut. Beberapa laporan anekdotal oleh profesional perawatan kesehatan mencatat bahwa pandemi COVID-19 memicu kecemasan dan stres individu, terutama seputar ketidakpastian yang dibawa oleh COVID-19. Ketakutan akan atau tertular COVID-19 dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mahasiswa. Ketakutan tertular juga memiliki efek negatif pada kesehatan mahasiswa melalui stres yang dirasakan¹¹. Masalah kesehatan mental adalah penghalang utama dalam kesuksesan akademis sebab mempengaruhi motivasi, konsentrasi dan interaksi sosial siswa¹⁴. Universitas Cenderawasih juga turut menerapkan kebijakan Menteri Pendidikan tentang pembelajaran secara daring sejak Maret 2020. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress dan sumber stress akibat pandemi covid-19 pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Sumber

stress yang ingin dilihat seperti kehidupan akademik, pembatasan sosial, beban tugas, dan takut tertular COVID-19.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021 dengan menyebarkan kuesioner online kepada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih Angkatan 2017-2020. Besar sampel penelitian pada penelitian sebanyak 308 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. Variabel *Dependent* adalah Tingkat Stress. Variabel *Independent* adalah Kehidupan Akademik, Pembatasan Sosial, Beban Akademik, Takut Tertular Covid 19. Analisis data menggunakan Uji Kruskall-Wallis dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$).

Hasil

Berdasarkan tabel di bawah ini, dapat diketahui bahwa dari 72 mahasiswa laki-laki sebanyak 9 orang (12,5%) mengalami stress tinggi, sebanyak 45 orang (62,5%) mengalami stress sedang, dan sebanyak 18 orang (25%) mengalami stress rendah. Sementara, dari 236 mahasiswa perempuan, sebanyak 57 orang (24,1%) mengalami stress tinggi, sebanyak 142 orang (60,2%) mengalami stress sedang, dan sebanyak 37 orang (15,7%) mengalami stress rendah. Tabel di bawah juga menunjukkan bahwa dari 308 mahasiswa, terdapat 66 orang

mahasiswa dengan usia 18 – 29 tahun yang memiliki tingkat stress tinggi, sebanyak 187 mahasiswa dengan usia 18-35 tahun yang memiliki tingkat stress sedang, dan sebanyak 55 mahasiswa dengan usia 18-37 tahun yang memiliki tingkat stress rendah.

Proses belajar daring memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan dari kota/kab asal domisili. Berdasarkan tabel di bawah, dapat diketahui bahwa dari 235 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dari kota jayapura terdapat 57 orang (24,3%) yang mengalami stress tinggi, sebanyak 142 orang (60,4%) yang mengalami stress sedang, dan sebanyak 36 orang (15,3%) yang mengalami stress ringan. Kemudian, dari 30 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dari Kab. Jayapura paling banyak yang mengalami stress sedang yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Begitupun dengan 43 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dari luar Kota/Kab Jayapura paling banyak mengalami stress sednag yaitu sebanyak 31 orang (72,1%).

Tingkat stress mahasiswa dapat diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini. *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan pengukuran perasaan seseorang selama sebulan terakhir¹⁵. Berdasarkan tabel di bawah ini, dapat dilihat bahwa sebanyak 187 mahasiswa (60,7%) mengalami stress sedang, sebanyak 66 mahasiswa (21,4%) mengalami stress tinggi, dan sebanyak 55 mahasiswa (17,8%) mengalami stress ringan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Mahasiswa dengan Tingkat Stress Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih Saat Pandemi Covid-19

Karakteristik Mahasiswa	Tingkat Stress (PSS)			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
1. Jenis Kelamin				
Laki-laki	9(12,5%)	45(62,5%)	18(25,0%)	72(100%)
Perempuan	57(24,1%)	142(60,2%)	37(15,7%)	236(100%)
2. Usia	66(18-29)	187(18-35)	55(18-37)	308(20,5±2,01)
3. Domisili Saat Ini				
Kota Jayapura	57(24,3%)	142(60,4%)	36(15,3%)	235(100%)
Kab. Jayapura	7(23,3%)	14(46,7%)	9(30,0%)	30(100%)
Luar Kota	2(4,6%)	31(72,1%)	10(23,3%)	43(100%)

Sumber : Data Primer , 2021

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih Saat Pandemi Covid-19

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	66	21,43
Sedang	187	60,71
Rendah	55	17,86
Total	308	100

Sumber: Data primer, 2021

Tingkat stress mahasiswa selama mengikuti proses pembelajaran daring di masa pandemi covid 19 dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam penelitian ini, sumber stres mahasiswa dinilai menggunakan *Covid-19 Student Stress Questionnaire* (CSSQ). CSSQ secara khusus dikembangkan untuk menilai persepsi stress mahasiswa selama pandemi covid 19⁸. Dalam CSSQ, terdapat 7 (tujuh) item pertanyaan yang dinilai dapat menggambarkan sumber stress mahasiswa selama proses pembelajaran daring di masa pandemi covid 19. Untuk mengetahui hubungan variabel sumber stress mahasiswa dengan tingkat stress mahasiswa dilakukan analisis bivariat dengan uji

Kruskall Wallis sebab data tidak terdistribusi normal. Berdasarkan tabel di bawah, dapat dilihat bahwa variabel yang memiliki nilai p value < 0,05 yaitu takut tertular covid 19 (p=0,0001), pembatasan sosial (p=0,0001), hubungan dengan dosen (p=0,0047), proses belajar selama pandemi (p=0,0002). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terhadap hubungan yang bermakna antara takut tertular covid 19, pembatasan sosial, hubungan dengan dosen dan proses belajar selama pandemic dengan tingkat stress mahasiswa selama pandemic covid 19.

Tabel 3. Hubungan Sumber Stress dengan Tingkat Stress Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih Saat Pandemi Covid-19

Sumber Stress dengan CSSQ Scale	Tingkat Stress			p
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Takut Tertular Covid-19	66(0-4)	187(0-4)	55(0-4)	0,0001*
Pembatasan Sosial	66(0-4)	187(0-4)	55(0-3)	0,0001*
Hubungan dengan keluarga	66(0-4)	187(0-4)	55(0-3)	0,0967*
Hubungan dengan teman kuliah	66(0-4)	187(0-4)	55(0-3)	0,1059*
Hubungan dengan dosen	66(0-4)	187(0-4)	55(0-4)	0,0047*
Proses belajar selama pandemi	66(0-4)	187(0-4)	55(0-4)	0,0002*
Hubungan dengan pasangan	66(0-4)	187(0-4)	55(0-3)	0,2366*

* Kruskal Wallis $p < 0,05$

Sementara, variabel yang memiliki nilai p value $> 0,05$ adalah hubungan keluarga ($p=0,0967$), hubungan dengan teman kuliah ($p=0,1059$), dan hubungan dengan pasangan ($p=0,2366$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan dengan keluarga, hubungan dengan teman kuliah, dan hubungan dengan pasangan dengan tingkat stress mahasiswa selama pandemi covid 19.

Pembahasan

Penelitian ini ingin melihat gambaran tingkat stress mahasiswa selama pandemic covid 19. Penilaian tingkat stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Menurut Cohen, *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan instrument psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stress, mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stress yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan

yang lalu¹⁶. Hasil penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress sedang selama pandemic covid 19 yaitu sebanyak 187 mahasiswa (60,7%). Kemudian diikuti stress tinggi sebanyak 66 mahasiswa (21,4%), dan sebanyak 55 mahasiswa (17,8%) mengalami stress ringan.

Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa *Public Health Emergencies* (PHC) dapat menyebabkan banyak dampak psikologis pada mahasiswa yang diekspresikan sebagai kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran⁴. Pengalihan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online di sekolah/universitas sebagai kebijakan untuk menurunkan tingkat penularan virus corona mempengaruhi psikologis siswa dan mahasiswa. Tingkat kecemasan mahasiswa meningkat dengan pembelajaran online. Mahasiswa juga menunjukkan tingkat stress yang relatif tinggi selama pembelajaran online¹⁷. Para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan

tingkat kecemasan, depresi dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan siswa pada masa-masa normal¹⁰.

Cemas yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan stress yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Stress pada mahasiswa dapat disebabkan stress akademik. Stress akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus. Sumber stress akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas¹⁰.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat tekanan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi lain¹⁸. Salah satu penyebab stress mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang adalah banyaknya tugas perkuliahan selain masalah interpersonal, kegiatan pembelajaran, hubungan social, dorongan dan keinginan serta aktivitas kelompok. Keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Pada keadaan tidak pandemic, tugas-tugas perkuliahan tidak mempunyai pengaruh significant terhadap tingkat stress mahasiswa¹⁹. Hasil penelitian ini menemukan terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan dengan dosen, proses belajar selama pandemi covid 19 dengan tingkat stress mahasiswa.

Tingkat stress mahasiswa selama pandemi dinilai berkaitan dengan stressor kehidupan sehari-hari seperti beban kerja, materi yang harus dipelajari, kurangnya waktu luang, dan tekanan akademik¹⁹. Selain itu, penyebab stress karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen²⁰.

Pemberlakuan pembatasan sosial membatasi aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran di kampus. Hasil penelitian ini menemukan terdapat hubungan yang bermakna antara pembatasan sosial dengan tingkat stress mahasiswa. Selama pandemic covid 19, 40,2% mahasiswa menyebutkan salah satu penyebab stress mahasiswa adalah tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan¹⁹. Hubungan sosial seperti pertemanan juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental selama pandemi. Pertemanan ditemukan relevan dengan kesehatan mental dan motivasi karantina di kalangan anak muda. Orang-orang yang melakukan pembatasan jarak sosial dengan karakter alami lebih suka tinggal di rumah merasakan lebih sedikit kecemasan dan gejala depresi. Mereka yang melakukan karantina untuk menghindari risiko tertular virus merasakan kecemasan yang lebih tinggi. Sementara, mereka yang melakukan karantina karena diminta oleh teman-teman merasakan gejala depresi yang lebih besar²¹.

Intensitas komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya selama pandemi juga

menjadi berkurang dengan kebijakan pembelajaran daring. Hal tersebut dapat berdampak pada peningkatan stress akademik akibat kurangnya dukungan dari teman sebaya. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya akan lebih percaya diri dan memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sehingga memudahkan mereka dalam menemukan strategi koping akademik²⁰.

Penyebaran Covid 19 menjadi tak terbendung dan telah mempengaruhi orang dan negara di seluruh dunia. Peningkatan risiko individu untuk tertular semakin besar. Hasil penelitian ini menemukan terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi takut tertular covid 19 dengan tingkat stress mahasiswa selama pandemic covid 19. Sebanyak 123 (39,9%) mahasiswa merasa agak stress dengan risiko penularan selama pandemi covid 19. Kemudian diikuti yang merasa cukup stress sebanyak 82 (26,6%) mahasiswa, yang merasa sangat stress sebanyak 23 (7,4%) mahasiswa, dan yang merasa sangat stress sekali dengan risiko penularan selama pandemic covid 19 sebanyak 13 (4,2%) mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa stress dengan skala berbeda terhadap risiko penularan selama pandemic covid 19. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya tentang peran kunci rasa takut untuk terinfeksi dengan tingkat stress, seperti rasa takut orang lain seperti kerabat/teman untuk menjadi sakit, serta rasa takut untuk menjadi sumber penularan baik yang

lain⁴. Dampak perasaan takut tertular COVID 19 ternyata memiliki efek negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Ketakutan tertular mencerminkan perasaan khawatir tentang memiliki atau tertular COVID-19¹⁶.

Peristiwa yang mengancam seperti pandemi global memicu tingkat stres yang tinggi. Ketakutan tertular mencerminkan perasaan khawatir tentang memiliki atau tertular COVID-19. Kebijakan penerapan protokol kesehatan pada kehidupan sehari-hari dinilai dapat memperlambat penyebaran epidemi, namun individu tidak dapat memastikan bahwa mereka tidak terinfeksi penyakit tersebut. Menurut data, sejumlah besar transmisi, baik dalam pengaturan nosokomial dan komunitas, terjadi melalui kontak manusia-ke-manusia dengan individu yang tidak menunjukkan gejala atau gejala ringan. Beberapa laporan anekdotal oleh profesional perawatan kesehatan mencatat bahwa pandemi COVID-19 memicu kecemasan dan stres individu, terutama seputar ketidakpastian yang dibawa oleh COVID-19. Ketakutan akan atau tertular COVID-19 dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mahasiswa¹¹.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, gambaran tingkat stress mahasiswa di masa pandemic covid 19 secara berturut-turut adalah sebanyak 187 mahasiswa (60,7%) mengalami stress sedang, sebanyak 66 mahasiswa (21,4%) mengalami stress tinggi, dan sebanyak 55 mahasiswa (17,8%) mengalami stress ringan.

<http://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamed>

Paling banyak mahasiswa perempuan (60,2%) mengalami stress sedang dan sebanyak 24,1% mengalami stress tinggi. Paling banyak mahasiswa laki-laki mengalami stress sedang (62,5%) dan sebanyak 12,5% mengalami stress tinggi. Sumber stress yang memiliki hubungan bermakna dengan tingkat stress mahasiswa selama pandemi covid 19 adalah persepsi hubungan dengan dosen, proses belajar selama pandemi, pembatasan sosial, dan persepsi takut tertular covid 19. Mengingat mayoritas mahasiswa merasa stress selama pembelajaran daring di masa pandemi yang dapat berdampak pada hasil/prestasi belajar, maka diperlukan upaya untuk mencegah berkembangnya stress menjadi depresi dan frustrasi dengan meningkatkan interaksi pada pembelajaran daring dan memberikan tugas yang lebih variatif.

Referensi

1. Alateeq DA, Aljhani S, Aleesa D. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *J Taibah Univ Med Sci* [Internet]. 2020;15(5):398–403. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
2. World Health Organization (WHO). COVID-19 Weekly Epidemiological Update. 2021.
3. Pradnyani PE, Ranitadewi IN, Luh N, Purni E, Febriana F, Resmiadi NL, et al. Sikap Remaja di 10 Provinsi Indonesia Terkait Perilaku Seksual Pada Masa Pandemi Covid-19. *Pros IAKMI*. 2020;25–6.
4. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020;287(March):112934. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
5. Chen, B., Sun, J., and Feng Y. How have COVID-19 isolation policies affected young people's mental health? - Evidence from Chinese college students. *Front Psychol*. 2020;11(1529).
6. Lee SA. Coronavirus Anxiety Scale: a brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Study*. 2020;44:393–401.
7. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff Challenges. *Cureus*. 2020;2019(4):4–9.
8. Zurlo MC, Francesca M, Della C, Vallone F. COVID-19 Student Stress Questionnaire : Development and Validation of a Questionnaire to Evaluate Students ' Stressors Related to the Coronavirus Pandemic Lockdown. *Front Psychol*. 2020;11(October):1–11.
9. Daring PP, Akademik S, Selama M, Andiarna F. Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. 2020;139–50.
10. Covid- SP. Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. 2020;8(3):299–306.
11. Id CY, Chen A, Chen Y. College students ' stress and health in the COVID-19 pandemic : The role of academic workload , separation from school , and fears of contagion. *PLoS One* [Internet]. 2021;2019:1–16. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
12. Fitriasari A, Septianingrum Y, Budury S, Khamida K. Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *J Keperawatan*. 2020;12(4):985–92.
13. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395:912–920.
14. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X. Effects of COVID-19 on College Students ' Mental Health in the United States : Interview Survey Study Corresponding Author : J

- Med Internet Res. 2020;22:1–14.
15. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. Stress A Global Measure of Perceived. 2013;24(4):385–96.
 16. Purnami CT, Sawitri DR. Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. 2019;311–4.
 17. Al-sowygh ZH. Academic distress , perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. Saudi Dent J [Internet]. 2013;25(3):97–105. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sdentj.2013.05.002>
 18. Mboya IB, John B, Kibopile ES, Mhando L, George J, Ngocho JS. Factors associated with mental distress among undergraduate students in northern Tanzania. 2020;1–7.
 19. PH L, Mubin MF, Basthomi Y. “ tugas pembelajaran ” penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. J Ilmu Keperawatan Jiwa. 2020;3(2):203–8.
 20. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. J Psikol. 2021;10(1):31–9.
 21. Marques D, Miranda D, Athanasio S, Cecília A, Oliveira S, Simoes-e-silva AC. 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. Int J Disaster Risk Reduct. 2020;51(January).