

SKRIPSI
2021

**KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN
DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)**



OLEH :

SYEILA MARSELA

C011181313

PEMBIMBING:

Dr.dr.Rina Masadah, M.Phil., Sp.PA (K)., DFM

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2021

KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN
DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran

Syeila Marsela
C011181313

Dosen Pembimbing :
Dr.dr.Rina Masadah, M.Phil., Sp.PA (K)., DFM

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2021

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar akhir di Departemen Patologi Anatomi
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul :

**“KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN
DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)”**

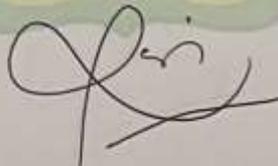
Hari, Tanggal : Jumat, 6 Agustus 2021

Waktu : 10,00 WITA - Selesai

Tempat : *Zoom Meeting Application*

Makassar, 6 Agustus 2021

Pembimbing



(Dr.dr.Rina Masadah, M.Phil., Sp.PA (K), DFM)

NIP. 196704291992022002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Syeila Marsela

NIM : C011181313

Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter

Judul Skripsi : Karakteristik tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran universitas hasanuddin angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

UNIVERSITAS HASANUDDIN

DEWAN PENGUJI

Pembimbing Dr.dr.Rina Masadah, M.Phil., Sp.PA(K), DFM

(.....)

Penguji 1 dr. Muh Husni Cangara, PhD., Sp.PA., DFM

(.....)

Penguji 2 Dr.dr. Berti J Nelwan, M.kes, Sp.PA., Sp.F., DFM

(.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 6 Agustus 2021

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGGARAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN
DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)"

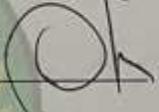
Disusun dan Diajukan oleh

Syeifa Marsela

C011181313

Menyetujui

Dewan Penguji

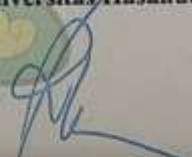
No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr.dr.Rina Masadah, M.Phil., Sp.PA(K), DFM	Pembimbing	1. 
2	dr. Muh Husni Cangara, PhD., Sp.PA., DFM	Penguji 1	2. 
3	Dr.dr. Berti J Nelwan, M.kes., Sp.PA., Sp.F., DFM	Penguji 2	3. 

Mengetahui:

Wakil dekan
Bidang Akademik, Riset & Inovasi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Ketua Program Studi Sarjana
Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. dr. Sitti Rafiah, M.Si
NIP 196805301997032001

DEPARTEMEN PATOLOGI ANATOMI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2021

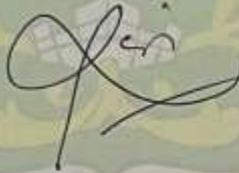
TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Skripsi dengan judul:

"KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN
DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)"

Makassar, 6 Agustus 2021

Pembimbing,



(Dr.dr.Rina Masadah, M.Phil., Sp.PA (K), DFM)

NIP. 196704291992022002

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Syeila Marsela
NIM : C011181313
Tempat & Tanggal Lahir : Bocpinang, 16 Oktober 2000
Alamat Tempat Tinggal : Rusunawa 2 Unhas
Alamat Email : Sycilamm@gmail.com
Nomor HP : 082349777743

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi dengan judul: "karakteristik tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran universitas hasanuddin angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet)" adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi, telah direferensi sesuai dengan ketentuan akademis.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik, dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik lainnya. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 6 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Syeila Marsela

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan anugerahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul **“KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudddin.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. **Allah Subhanahu wata`ala** atas kekuatan dan nikmat yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu.
2. **Kedua Orang tua** dan **saudara** penulis yang senantiasa membantu dalam memotivasi, mendorong, mendukung dan mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. **Dr.dr.Rina Masadah, MPhil., Sp.PA (K), DFM** selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pembuatan skripsi ini dan membantu penulis dapat menyelesaikannya tepat waktu.

4. **dr. Muh Husni Cangara, PhD, Sp.PA dan Dr.dr. Berti J Nelwan, Sp.PA, M.Kes** selaku dosen penguji yang mau meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu dan memberi penilaian pada skripsi ini.
5. **Abdul Mahib Taufiq** yang telah menemani saya sejak awal bahkan sebelum saya masuk menjadi bagian dari mahasiswi Universitas Hasanuddin.
6. Teman-teman penulis **Kak Ririn, Husnul, Riri, Aqilla, Sasa dan Amel** yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan menemani penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Para teman-teman **Fibrosa** yang telah berpartisipasi dalam kelancaran skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak sempat disebutkan dan telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Makassar, 6 Agustus 2021



SYEILA MARSELA

Syeila Marsela, C011181313

Dr.dr.Rina Masadah, MPhil., Sp.PA (K)., DFM

**KARAKTERISTIK TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018
TERHADAP PEMBELAJARAN DARING (DALAM JARINGAN
INTERNET)**

ABSTRAK

Latar Belakang : Penyebab stres mahasiswa antara lain yaitu stres akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok. Namun dalam keadaan tidak pandemi Covid 19, tugas kuliah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti simpulkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik tingkat stres mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet).

Metode : Desain penelitian menggunakan penelitian deskriptif, menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dan telah dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Juli 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 177 orang.

Hasil : Berdasarkan jenis kelamin paling banyak mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 yang mengalami stres adalah perempuan. Berdasarkan sarana dalam pembelajaran daring 57,1% mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 mengalami gangguan. Berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 paling banyak dalam kategori ringan. Berdasarkan jenis kelamin terhadap sarana pembelajaran daring, paling banyak perempuan yang mengalami

gangguan. Berdasarkan jenis kelamin terhadap tingkat stres mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 paling banyak perempuan yang mengalami stres ringan.

Kesimpulan : Tingkat stres dalam pembelajaran daring mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 paling banyak dalam kategori ringan.

Kata Kunci : Mahasiswa, Tingkat Stres, Pembelajaran Daring

**Syeila Marsela, C011181313
Dr.dr.Rina Masadah, MPhil., Sp.PA (K)., DFM**

**CHARACTERISTICS OF STRESS LEVEL OF STUDENTS FACULTY OF
MEDICINE HASANUDDIN UNIVERSITY CLASS 2018 ON ONLINE
LEARNING (IN THE INTERNET NETWORK)**

ABSTRACT

Background: *The causes of student stress include academic stress, interpersonal problems, learning activities, social relationships, impulses and desires, and group activities. However, in the absence of a Covid-19 pandemic, coursework does not have a significant effect on student stress levels. Based on the theory and the results of previous studies, the researchers concluded that one of the causes of student stress during the Covid-19 pandemic was learning assignments. The purpose of this study was to determine the characteristics of the stress level of the 2018 FK UNHAS students towards daring learning (on the internet).*

Methods: *The research design used descriptive research, using a cross sectional approach. The research was conducted at the Faculty of Medicine, Hasanuddin University and was carried out from April to July 2021 with a total sample of 177 people.*

Results: *Based on gender, the majority of FK UNHAS 2018 students who experienced stress were women. Based on the means in daring learning, 57.1% of the 2018 FK UNHAS students experienced interference. Based on the level of stress in the 2018 FK UNHAS students, the most were in the mild category. Based on the gender of the online learning tools, the most women are experiencing interference. Based on gender, the stress level of the 2018 FK UNHAS students was the most women who experienced mild stress.*

Conclusion: *The level of stress in the online learning of FK UNHAS 2018 students was mostly in the light category.*

Keywords: *Student, Stress Level, Online Learning*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.3.1 TUJUAN UMUM.....	4
1.3.2 TUJUAN KHUSUS.....	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	5
BAB II.....	6
2.1 STRES.....	6
2.1.1 DEFINISI STRES.....	6
2.1.2 PANDANGAN TERHADAP STRES.....	7
2.1.3 MEKANISME TERJADINYA STRES.....	10
2.1.4 ETIOLOGI STRES.....	10
2.1.5 JENIS STRES.....	11
2.1.6 PENANGANAN STRES.....	11

2.2 PEMBELAJARAN DARING.....	16
2.3 KERANGKA TEORI.....	19
BAB III.....	20
KERANGKA KONSEPTUAL.....	20
3.1 KERANGKA KONSEP.....	20
3.2 VARIABEL PENELITIAN.....	20
3.2.1 VARIABEL DEPENDEN.....	20
3.2.2 VARIABEL INDEPENDEN.....	20
3.3 DEFINISI OPERASIONAL.....	21
BAB IV.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
4.1 JENIS PENELITIAN.....	22
4.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	22
4.2.1 LOKASI PENELITIAN.....	22
4.2.2 WAKTU PENELITIAN.....	22
4.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	22
4.3.1 POPULASI.....	22
4.3.2 SAMPEL PENELITIAN.....	22
4.4 JENIS DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN.....	23
4.4.1 JENIS DATA.....	23
4.4.2 INSTRUMEN PENELITIAN.....	23
4.5 KRITERIA INKLUSI DAN EKSKLUSI.....	24
4.5.1 KRITERIA INKLUSI.....	24
4.5.2 KRITERIA EKSKLUSI.....	24
4.6 LANGKAH-LANGKAH PENELITIAN.....	24
4.7 ALAT UKUR, VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	25
4.7.1 ALAT UKUR.....	25

4.7.2 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	25
4.8 METODE PENGOLAHAN DATA.....	26
4.9 ANALIS DATA.....	27
4.10 ETIKA PENELITIAN.....	28
BAB V.....	29
HASIL PENELITIAN.....	29
5.1 HASIL PENELITIAN.....	29
5.1.1 DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA FK UNHAS ANGKATAN 2018.....	29
5.1.2 DISTRIBUSI FREKUENSI SARANA PEMBELAJARAN DARING (DALAM JARINGAN INTERNET) PADA MAHASISWA FK UNHAS ANGKATAN 2018.....	30
5.1.3 DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN TINGKAT STRES MAHASISWA FK UNHAS ANGKATAN 2018 TERHADAP PEMBELAJARAN DARING (DALAM JARINGAN INTERNET)	30
5.1.4 DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN TERHADAP SARANA PEMBELAJARAN DARING (DALAM JARINGAN INTERNET) MAHASISWA FK UNHAS ANGKATAN 2018.....	31
5.1.5 DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA MAHASISWA FK UNHAS ANGKATAN 2018.....	32
BAB VI.....	33
PEMBAHASAN.....	33
6.1 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....	33
6.2 BERDASARKAN TINGKAT STRES MAHASISWA.....	34

6.3 KELEBIHAN PENELITIAN.....	37
6.4 KEKURANGAN PENELITIAN	37
6.5 TANTANGAN PENELITIAN.....	37
BAB VII.....	38
KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
7.1 KESIMPULAN.....	38
7.2 SARAN.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018.....	29
5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sarana Pembelajaran daring (dalam jaringan internet) pada Mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018.....	30
5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pembelajaran daring (dalam jaringan internet) pada Mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018.....	30
5.4 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Terhadap Sarana Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan Internet) Mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018.....	31
5.5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018.....	32

DAFTAR GAMBAR

2.1. Stres sebagai stimulus.....	8
2.2 Stres sebagai respons.....	8
2.3. Stres sebagai hubungan antara individu dengan Stresor.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Penjelasan Penelitian..... 43

Lampiran 2

Lembar persetujuan menjadi responden 44

Lampiran 3

Lembar Kuesioner..... 46

Lampiran 4

Surat Permohonan Izin Penelitian 49

Lampiran 5

Rekomendasi Persetujuan Etik 50

Lampiran 6

Rekapitulasi data penelitian..... 51

Lampiran 7

Biodata Diri Penulis..... 63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan 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 stres. Stres adalah bagian penting dalam kehidupan kita, sebagai akibat interaksi kita dengan lingkungan.(M. Nurmala, T. Wibowo 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan prevalensi stres adalah 71%. Sebelumnya Penelitian sejenis juga telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan 90 responden menunjukkan prevalensi stres adalah 72,1%, terbanyak mengalami stres ringan yaitu 26,7%. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Riau yang menyatakan bahwa terbanyak mengalami stres sedang yaitu 57,7%.(Rahmayani, Liza, and Syah 2019).

Pada awal tahun 2020, terjadi penyebaran virus COVID-19. Virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan China pada desember 2019. Virus ini merupakan virus RNA yang menyerang saluran pernapasan. Gejala yang ditimbulkan dari virus ini adalah demam, batuk serta sesak napas. Pada awal maret 2020, pemerintah mengumumkan ada dua kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia. Jumlah kasus di indonesia terus bertambah hingga awal maret sekitar 1.379.662 kasus. Penyebaran COVID-19 yang begitu cepat menciptakan

kekhawatiran bagi Pemerintah, khususnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, kalangan orang tua dan peserta didik, serta para tenaga pengajar, yaitu dengan keluarnya Surat Edaran Dirjen Dikti Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID19) di Perguruan Tinggi. (Kementrian Pendidikan 2020)

Hal inilah yang kemudian membuat sejumlah perguruan tinggi harus menghentikan proses kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas dan menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran secara daring (dalam jaringan internet) dianggap menjadi solusi terbaik terhadap kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi COVID-19. Pembelajaran secara daring merupakan penerapan dari pendidikan jarak jauh. Pembelajaran dengan cara ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran daring akan memberikan kesempatan peserta didik untuk tetap dapat mengikuti suatu pelajaran atau mata kuliah tertentu tanpa adanya batasan jarak dan waktu. (Maulana and Iswari 2020)

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat pandemi Covid-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa. Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Selain itu, tinggal di daerah perkotaan (OR = 0,810, 95% CI = 0,709 - 0,925), stabilitas pendapatan keluarga (OR = 0,726, 95% CI = 0,645 - 0,817) dan tinggal bersama orang tua (OR = 0,752, 95% CI = 0,596) - 0,950) adalah faktor pencegahan ansietas. (Cao et al. 2020) Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi COVID-19

adalah faktor risiko terjadinya ansietas pada mahasiswa (OR = 3.007, 95% CI = 2.377 - 3.804).(Cao et al. 2020) Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa efek ekonomi, dan efek pada kehidupan sehari-hari, serta keterlambatan dalam kegiatan akademik, secara positif berhubungan dengan gejala ansietas ($P < 0,001$). (Cao et al. 2020)

Penelitian sebelumnya oleh Nurmala (2020) juga menyatakan bahwa para mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa mengalami stres pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari data yang diperoleh yaitu 108 orang subyek (96,4%) berada pada tingkat stres sedang. Sedangkan 4 orang subyek (3,6%) berada pada kategori rendah. Jumlah total subyek 112 orang.(M. Nurmala, T. Wibowo 2020)

Penyebab stres mahasiswa antara lain yaitu stres akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok. Namun dalam keadaan tidak pandemi Covid 19, tugas kuliah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti simpulkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran.(Mardiati, Hidayatullah, and Aminoto 2018) banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen menyebabkan mahasiswa menjadi stres. (U. Hasanah et al. 2020)

Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin merupakan fakultas kedokteran tertua di Indonesia timur, berdiri sejak 1956 dengan jumlah mahasiswa

pendidikan pre klinik saat ini sekitar 800 orang dan juga menjalankan pembelajaran daring sejak semester akhir 2019/2020 (april 2020) termasuk tatap muka, praktikum, Problem Based Learning, Clinical Skill Lab dan mahasiswa angkatan 2018 adalah termasuk yang terdampak. Mahasiswa kedokteran sangat memerlukan latihan keterampilan untuk mempersiapkan diri menangani pasien setelah lulus, selain ilmu pengetahuan bidang kedokteran. Angkatan 2018 sebelumnya pernah mengalami sistem pembelajaran luring sehingga mengetahui perubahan situasi. Oleh karena itu sangat penting mengetahui dan menganalisis dampak perubahan proses pembelajaran daring ini sehingga dapat ditemukan pemecahan masalahnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka didapati rumusan masalah bagaimanakah Karakteristik mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet) ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik tingkat stres mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet).

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet).

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penyebab tingkat stres mahasiswa FK UNHAS Angkatan 2018 terhadap pembelajaran daring (dalam jaringan internet), sehingga menjadi masukan penting bagi institusi, dan dapat dicari solusi yang terbaik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi stres

Stres merupakan respons individu terhadap perubahan dan kejadian yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu tersebut untuk menghadapinya. Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Stres akan muncul apabila ada tuntutan pada seseorang yang dirasakan menentang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Namun respons munculnya stres pada seseorang itu berbeda-beda sesuai kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri. (Willda, Nazriati, and Firdaus 2015)

Kata stres pertama kali diperkenalkan pada bidang kedokteran dan psikologi sebagai respons psikologis terhadap paparan mental, emosional atau fisik. Stres adalah bagian alami dari kehidupan sehari-hari, tetapi meskipun beberapa derajat stres dapat berperan sebagai pelindung adaptif dan dianggap baik untuk individu, stres berat dapat mengakibatkan kondisi serius seperti kecemasan, depresi, bahkan kelelahan. (Antony et al. 1998)

Sekitar awal abad keempat belas stres ditemukan. Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum secara sistematis. Kemudian pada abad kedelapan belas hingga awal abad kesembilan belas, kata stres dipahami sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat diberikan pada sebuah objek material atau pada kekuatan mental. Pada abad

kesembilan belas, stres juga sebenarnya sudah mulai digunakan dalam ilmu kesehatan dan sosial. Kemudian selama abad kesembilan belas hingga abad kedua puluh, stres dan tekanan mulai sebagai penyebab permasalahan dalam kesehatan secara fisik maupun psikologis. (Lumban Gaol 2016)

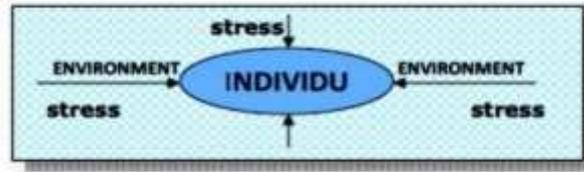
Cannon merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres. Berdasarkan konsep yang diperkenalkan Cannon, stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Namun seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan bertambahnya penelitian di bidang stres, berbagai teori tentang stres pun bermunculan. (Lumban Gaol 2016)

2.1.2 Pandangan Terhadap Stres

Secara garis besar ada empat pandangan mengenai stres yaitu, stres merupakan stimulus, stres merupakan respons, stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan dan stres sebagai hubungan antara individu dengan stressor. (Musradinur 2016)

2.1.2.1 Stres sebagai Stimulus

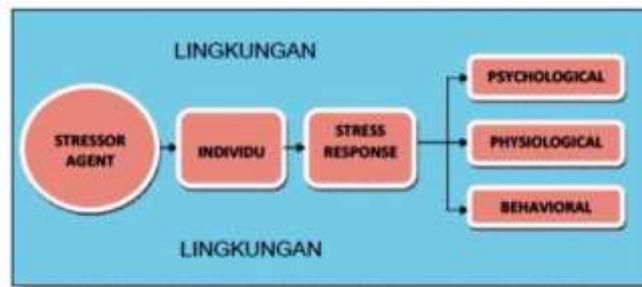
Stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan. Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat. Stres sebagai stimulus dapat dicontohkan, lingkungan sekitar yang penuh persaingan. (Musradinur 2016)



Gambar 2.1. Stres sebagai stimulus

2.1.2.2 Stres sebagai Respons

Stres merupakan respons atau reaksi individu terhadap stresor. Dalam konteks ini stres merupakan variabel tergantung sedangkan stresor merupakan variabel bebas. Respons individu terhadap stresor memiliki dua komponen yaitu komponen psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, gugup. dan komponen fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat. Respons psikologis dan fisiologis terhadap stresor disebut strain atau ketegangan. (Musradinur 2016) Seperti gambar dibawah ini.



Gambar 2.2 Stres sebagai respons

2.1.2.3 Stres sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Stres sebagai suatu proses yang meliputi stresor dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respons, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan perantara yang aktif, yang dapat

mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Konsepsi di atas dapat diperjelas berdasarkan kenyataan yang ada. Misalnya stresor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga terjadi individu memberikan reaksi yang berbeda pada stresor yang sama. (Musradinur 2016)

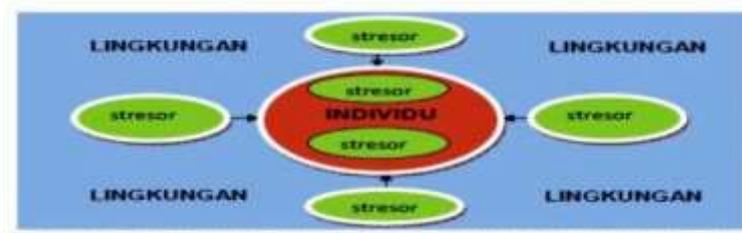
2.1.2.4 Stres sebagai Hubungan antara Individu dengan Stresor

Stres sebagai Hubungan antara Individu dengan Stresor Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Stresor dapat berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang dideritanya. Oleh sebab itu, lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stresor, baik stresor internal maupun eksternal. (Musradinur 2016)

Stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
- b. Konflik merupakan terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
- c. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
- d. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan. (Musradinur 2016)

Konsep yang menyatakan bahwa stres merupakan hubungan antara individu dengan stresor dapat diperjelas dengan visualisasi dengan bagan berikut ini.



Gambar 2.3. Stres sebagai hubungan antara individu dengan Stresor

2.1.3 Mekanisme Terjadinya Stres

Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru dapat mengalami stres apabila kita mempunyai persepsi tekanan dari stresor melebihi daya tahan yang kita miliki untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandang diri kita masih bertahan terhadap tekanan tersebut yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya maka cekaman stres belum nyata. Sebaliknya, apabila tekanan tersebut bertambah besar baik dari stresor yang sama atau dari stresor yang lain secara bersamaan maka cekaman menjadi nyata, kita akan kewalahan dan merasakan stres. (Musradinur 2016)

2.1.4 Etiologi Stres

Penyebab stres (stresor) terdiri atas empat, yaitu:

1. Extra Organizational Stresor atau Eksternal

Penyebab stres ini terdiri atas perubahan sosial atau teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, dan keadaan komunitas atau tempat tinggal.

2. Organizational Stresor

Stres organisasi meliputi kebijakan organisasi, struktur organisasi,

keadaan fisik dalam organisasi dan proses yang terjadi dalam organisasi.

3. Group Stresor

Penyebab stres kelompok/grup meliputi kurangnya kebersamaan dalam grup, kurangnya dukungan sosial, serta adanya konflik intra individu, interpersonal dan interkelompok.

4. Individual Stresor atau Internal

Terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu seperti pola kepribadian tipe A, control pribadi, belajar dari ketidakberdayaan, efikasi diri dan daya tahan psikologis. (Waluyo, 2018)

2.1.5 Jenis Stres

Stres dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Austres

yaitu respons seseorang terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang terkait dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

2. Distres

yaitu respons seseorang terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan golongan tertentu seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang dikaitkan dengan keadaan sakit, menurunnya kesehatan, dan kematian. (Waluyo, 2018)

2.1.6 Penanganan Stres

Untuk mengurangi stres yang muncul dalam diri setiap individu, yang

utama adalah mengetahui penyebab timbulnya stres. Dengan mengetahui penyebabnya, akan mempermudah dalam menentukan cara penanganan stres yang muncul pada diri individu. Beberapa cara untuk mengurangi stres antara lain yaitu:

1. Melalui pola makan yang sehat dan bergizi

Pola makan yang sehat dan bergizi, pada umumnya pola makan yang sehat adalah minimal makan 3 kali dalam sehari, dan menunya 4 sehat 5 sempurna. Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah jenis asupan makanan di mana komposisinya harus seimbang antara karbohidrat, lemak dan protein oleh karena asupan makanan juga dapat menyebabkan timbulnya stres pada individu, terutama jenis makanan yang mengandung lemak. Sebagai contoh, kaum wanita yang banyak mengonsumsi lemak cenderung akan mengalami kegemukan. Selain itu, orang yang mengalami stres akan terjadi pemecahan lemak tubuh sehingga menambah kandungan lemak dalam darah. Pola makan 4 sehat 5 sempurna perlu terus dilakukan agar individu dapat terhindar dari stres. (Sukadiyanto 2010)

2. Memelihara kebugaran jasmani

Individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari stres, karena memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stres. Landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah makanan yang sehat dan bergizi, waktu istirahat yang cukup dan kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu aktivitas jasmani yang dilakukan secara terprogram, teratur, dan rutin mampu mengurangi pengaturan tekanan darah/tensi terhadap serangan stres, selain itu juga mampu memelihara

kebugaran jasmani individu. Dianjurkan individu non-olahragawan untuk melakukan aktifitas fisik, antara lain seperti jalan, renang, bersepeda dengan intensitas ringan sampai sedang, dalam durasi waktu minimal 20 menit, dengan frekuensi 3 kali seminggu untuk membantu memelihara kebugaran jasmani.(Sukadiyanto 2010)

3. Latihan pernafasan

Pernafasan yang baik adalah menarik nafas secara perlahan dan dalam kemudian sesaat ditahan di perut, untuk selanjutnya dikeluarkan secara perlahan. Cara bernafas seperti ini sangat membantu mengurangi stres. Sebagai contoh, jika seseorang mengalami jantung berdebar-debar, sebaiknya bernafas secara perlahan dan dalam, maka denyut jantung terlatih akan lebih lambat. Oleh karena itu, mulai dari sekarang perlu dilakukan latihan pernafasan yang baik dan benar agar semua orang dapat terhindar dari stres.(Sukadiyanto 2010)

4. Latihan Relaksasi

Relaksasi diperlukan baik secara fisik maupun psikis. Aktivitas fisik yang biasanya menjadi pilihan adalah melakukan masase secara rutin. Hal ini berguna untuk mengembalikan dan memperlancar syaraf yang tidak dalam posisinya pada saat berolahraga.(Sukadiyanto 2010)

5. Melakukan aktifitas yang menggembirakan

Membantu individu terhindar dari perasaan stres. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan, individu yang memiliki masalah, sejenak akan melupakan permasalahannya. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan

sampai menangis yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormone endorphin dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan munculnya hormon endorphin tersebut akan berdampak pada individu merasakan gembira.(Sukadiyanto 2010)

6. Rekreasi

Berlibur atau rekreasi merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melepaskan segala kelelahan (kepenatan) baik fisik maupun psikis dengan cara mengubah suasana yang menjadi rutinitas. Terutama bagi yang sudah berkeluarga, berlibur sangat diperlukan guna menjalin hubungan yang harmonis antar anggota keluarga agar terjadi komunikasi yang harmonis pula. Selain itu, dengan perubahan suasana mampu menggairahkan kinerja individu yang mengalami kepenatan karena rutinitas pekerjaan atau beban pikiran yang berlalu berat.(Sukadiyanto 2010)

7. Menjalinkan hubungan yang harmonis

Hubungan dan komunikasi dengan pihak lain secara harmonis, terutama keluarga akan membantu mengurangi potensi seseorang terserang stres. Sebagai contoh, individu yang tidak diterima dengan baik dalam lingkungan keluarganya akan menyebabkan stres sehingga perilakunya serba salah. Hal ini dapat mengakibatkan individu tidak nyaman tinggal di rumah, jika kondisi seperti ini terus menerus, maka dapat mengakibatkan *broken home* pada diri individu tersebut. Oleh karena itu, dalam keluarga harus diciptakan suasana dan komunikasi yang harmonis antar anggotanya agar terhindar dari stres.(Sukadiyanto 2010)

8. Menghindari kebiasaan yang jelek

Pada umumnya individu yang mengalami stres penyalurannya antara lain melalui rokok, makan secara berlebihan, minum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba. Sesaat mungkin kegiatan tersebut dapat menghilangkan stres, tetapi dalam jangka waktu yang lama dan berlebihan justru akan membahayakan terhadap kesehatan individu itu sendiri. (Sukadiyanto 2010)

9. Merencanakan kegiatan harian secara rutin

Pada dasarnya, hidup adalah serangkaian rutinitas namun manusia sering melupakan rutinitas tersebut. Bahkan dalam menjalani hidup ini individu sering lupa untuk merencanakan kegiatan yang akan dijalani dalam satu hari. Sebagai contoh, hari ini ada rapat atau seminar, tetapi individu tersebut lupa jadwal kegiatannya. Hal ini tentu saja akan menimbulkan stres, sebaliknya bagi individu yang mengetahui secara pasti jadwal kegiatannya setiap hari, akan mengurangi risiko timbulnya stres. (Sukadiyanto 2010)

10. Memelihara tanaman dan binatang

Memelihara tanaman dan binatang dapat sebagai sarana untuk mengurangi beban stres pada seseorang. Menanam dan merawat tanaman dapat sebagai hiburan karena penglihatan atau konsentrasi sesaat akan tercurahkan pada tanaman tersebut, sehingga beban stres dapat berkurang. Selain itu, memelihara binatang antara lain seperti kucing, anjing, burung, ikan dan sejenisnya merupakan hiburan yang mampu mengalihkan konsentrasi seseorang dari suatu permasalahan ke objek yang di rawat. (Sukadiyanto 2010)

11. Meluangkan waktu untuk sendiri atau keluarga

Meluangkan waktu untuk diri sendiri atau keluarga juga sangat diperlukan agar seseorang terhindar dari stres. Misalnya, kegiatan seperti memancing ikan dapat digunakan sebagai sarana mengurangi ketegangan pada seseorang yang mengalami stres.(Sukadiyanto 2010)

12. Menghindar dari kesendirian

Jika seseorang mengalami stres sebaiknya banyak bergaul agar tidak dalam kesendirian. sebab jika dalam kesendirian, individu itu akan semakin mengalami stres. Oleh karena itu, lebih baik individu yang mengalami stres mencari teman untuk mengeluarkan perasaan hatinya sehingga beban psikologis penyebab stresnya dapat dikurangi.(Sukadiyanto 2010)

2.2 Pembelajaran Daring

Perkembangan teknologi informasi memiliki pengaruh besar terhadap perubahan dalam setiap bidang. Salah satunya ialah perubahan pada bidang pendidikan. Teknologi dapat dimanfaatkan dalam kegiatan proses belajar mengajar, yang dapat dikatakan merupakan pergantian dari cara konvensional menjadi modern menyebutkan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya teknologi memberikan banyak pengaruh positif terhadap pembelajaran. Internet telah dipadukan menjadi sebuah alat yang digunakan untuk melengkapi aktivitas pembelajaran.(Handarini and Wulandari 2018)

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan

dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas.(Sofyana and Rozaq 2019)

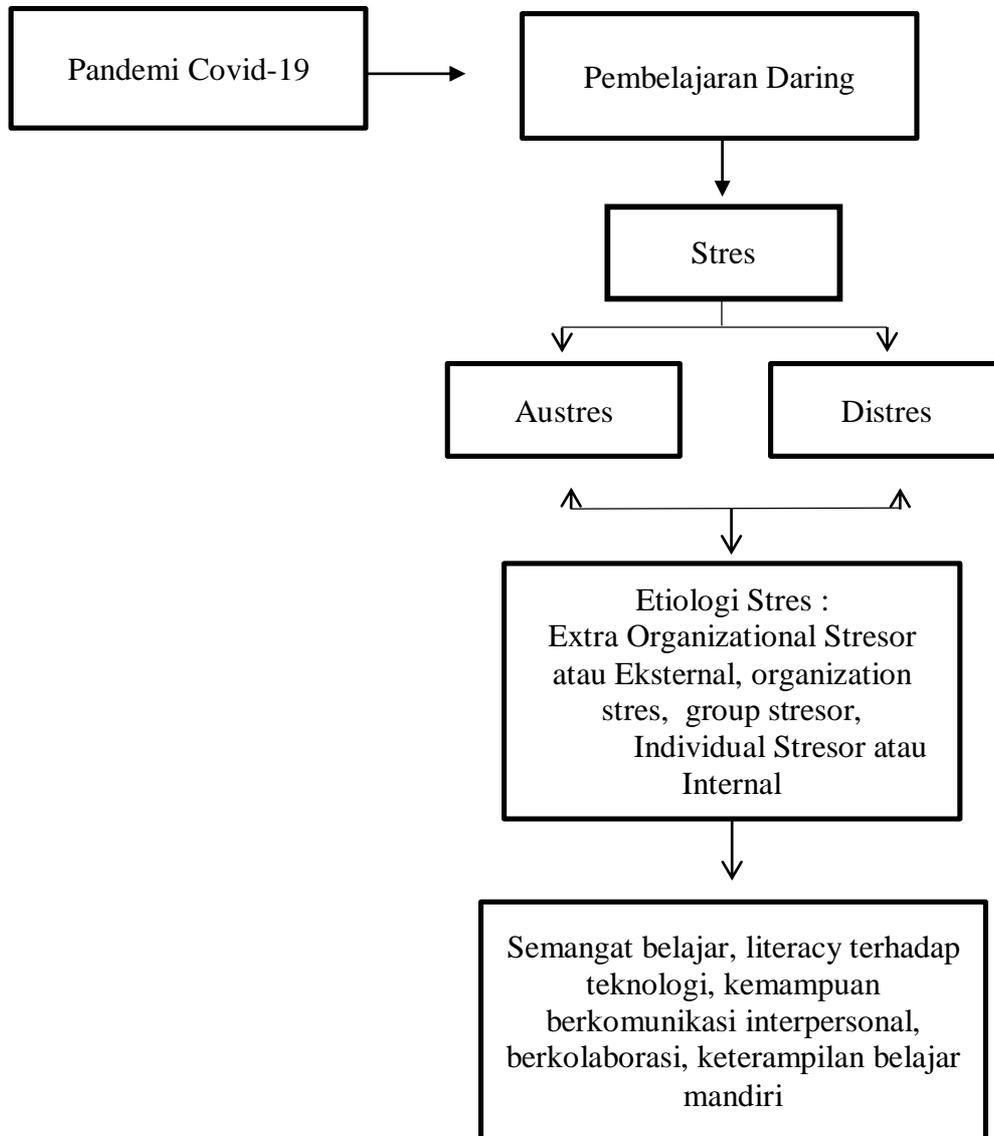
Tantangan dari adanya pembelajaran daring salah satunya adalah keahlian dalam penggunaan teknologi dari pihak pendidik maupun peserta didik menyebutkan bahwa ciri-ciri peserta didik dalam aktivitas belajar daring yaitu :

1. Semangat belajar: semangat pelajar pada saat proses pembelajaran kuat atau tinggi guna pembelajaran mandiri. Ketika pembelajaran daring kriteria ketuntasan pemahaman materi dalam pembelaran ditentukan oleh pelajar itu sendiri. Pengetahuan akan ditemukan sendiri serta mahasiswa harus mandiri. Sehingga kemandirian belajar tiap mahasiswa menjadikan perbedaan keberhasilan belajar yang berbeda-beda.
2. Literacy terhadap teknologi : selain kemandirian terhadap kegiatan belajar, tingkat pemahaman pelajar terhadap pemakaian teknologi. Ketika pembelajaran daring merupakan salah satu keberhasilan dari dilakukannya pembelajaran daring. Sebelum pembelajaran daring siswa harus melakukan penguasaan terhadap teknologi yang akan digunakan. Alat yang biasa digunakan sebagai sarana pembelajaran daring ialah komputer, smartpone, maupun laptop. Perkembangan teknologi di era 4.0 ini menciptakan bayak aplikasi atau fitur-fitur yang digunakan sebagai sarana pembelajaran daring.
3. Kemampuan berkomunikasi interpersonal : Dalam ciri-ciri ini pelajar harus menguasai kemampuan berkomunikasi dan kemampuan interpersonal sebagai salah satu syarat untuk keberhasilan dalam pembelajaran daring.

Kemampuan interpersonal dibutuhkan guna menjalin hubungan serta interaksi antar pelajar lainnya. Sebagai makhluk sosial tetap membutuhkan interaksi dengan orang lain meskipun pembelajaran daring dilaksanakan secara mandiri. Maka dari itu kemampuan interpersonal dan kemampuan dalam komunikasi harus tetap dilatih dalam kehidupan bermasyarakat.

4. Berkolaborasi : memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Pelajar harus mampu berinteraksi antar pelajar lainnya ataupun dengan dosen pada sebuah forum yang telah disediakan, karena dalam pembelajaran daring yang melaksanakan adalah pelajar itu sendiri. Interaksi tersebut diperlukan terutama ketika pelajar mengalami kesulitan dalam memahami materi. Selain hal tersebut, interaksi juga perlu dijaga guna untuk melatih jiwa sosial mereka. Supaya jiwa individualisme dan anti sosial tidak terbentuk di dalam diri pelajar. Dengan adanya pembelajaran daring juga pelajar mampu memahami pembelajaran dengan kolaborasi. Pelajar juga akan dilatih supaya mampu berkolaborasi baik dengan lingkungan sekitar atau dengan bermacam sistem yang mendukung pembelajaran daring.
5. Keterampilan untuk belajar mandiri: salah satu karakteristik pembelajaran daring adalah kemampuan dalam belajar mandiri. Belajar yang dilakukan secara mandiri sangat diperlukan dalam pembelajaran daring. Karena ketika proses pembelajaran, Pelajar akan mencari, menemukan sampai dengan menyimpulkan sendiri yang telah ia pelajari.(Handarini and Wulandari 2018)

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Teori