

PENDIDIKAN JASMANI STKIP PGRI JOMBANG SELAMA PANDEMI COVID-19

Arnaz Anggoro Saputro

Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang
e-mail: arnazsaputro@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi yang melanda di seluruh dunia. Angka penularan Covid-19 terhadap kegiatan banyak orang dibatasi melalui upaya kebijakan dibentuk oleh pemerintah Indonesia agar mengurangi penyebaran Covid-19. Salah satunya di bidang pendidikan dengan kegiatan belajar mengajar di rumah. Proses pembelajaran berubah menjadi jarak jauh melalui penugasan-penugasan dan sistem bantuan internet membuat terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosentasi stres akademik mahasiswa dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel penelitian sebanyak 141 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala likert dengan instrument penelitian kuesioner skala stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan stres akademik pada responden 7,1% sangat rendah, responden 22,7% rendah, responden 34% sedang, responden 29,1% tinggi, dan responden 7,1% sangat tinggi. Kesimpulan pada penelitian ini pembelajaran jarak jauh terhadap mahasiswa pendidikan jasmani STKIP PGRI Jombang sebagian besar mengalami stres akademik sedang.

Kata Kunci : Stres, Akademik, Covid-19.

Abstract

The Covid-19 pandemic has been declared a worldwide pandemic. The number of Covid-19 transmissions to the activities of many people is limited through policy efforts established by the Indonesian government to reduce the spread of Covid-19. One of them is in the field of education with teaching and learning activities at home. The learning process has changed to distance learning through assignments and the internet help system creates academic stress on students. This study aims to determine the percentage of students' academic stress in undergoing distance learning during the covid-19 pandemic. This study uses a descriptive quantitative approach with a research sample of 142 respondents. Data was collected using a Likert scale with a questionnaire research instrument academic stress scale. The results of this study indicate that the academic stress of 7.1% of respondents is very low, 22.7% is low, 34% is moderate, 29.1% is high, and 7.1% is very high. The conclusion in this study is that distance learning for physical education students at STKIP PGRI Jombang mostly experienced moderate academic stress.

Keywords: *Stress, Academic, Covid-19.*

I. PENDAHULUAN

Coronaviruses (CoV) merupakan bagian dari keluarga virus yang menjadi penyebab flu sampai penyakit yang jauh lebih berat. Hingga *World Health Organization* (WHO) sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Menurut Kementerian Kesehatan (2020) data sejumlah kasus penderita Covid-19 di Indonesia kian terus bertambah hingga data pada tanggal 14 maret 2021 terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 1.419.455 jiwa, untuk data sembuh dari virus corona adalah 1.243.117, Meninggal karena positif covid- 19 sebanyak 38.426. Data kasus covid-19 di Kalimantan Barat pada 17 maret 2021 untuk kasus terkonfirmasi sebanyak 5406, data pasien dirawat positif dengan covid-19 sebanyak 756 dan pasien covid-19 sembuh sebanyak 4617 orang. Tingginya angka pada permasalahan penularan Covid-19 membuat beragam terciptanya kebijakan yang dibangun oleh pemerintah Indonesia supaya mengurangi terbentuknya penyebaran virus corona ialah membentuk kebijakan pembatasan sosial atau *sosial distancing, physical distancing* hingga dengan diberlakukannya PPKM guna sekian banyak daerah wilayah dalam menghindari terbentuknya kasus-kasus penyebaran Covid- 19.

Jatira dan Neviyarni (2021) mengatakan agar tetap di dunia pendidikan tetap berjalannya dan baik dengan memberlakukan *physical distancing*, sesuai dengan informasi dan anjuran dari pemerintah untuk tetap berada di rumah dan belajar di rumah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia memberlakukan kebijakan melalui surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penularan Covid Kegiatan sistem pembelajaran yang harus dilakukan

pendidikan berupa pembelajaran dengan metode media daring atau menggunakan jaringan internet karena adanya penyebaran corona virus disease yang ada di Indonesia (Fatihah, 2021). Terdapatnya virus COVID-19 pada Indonesia kini mempengaruhi seluruh masyarakat sehingga berbagai kebijakan serta upaya untuk menanggulangi penyebaran virus dimulai dari isolasi sosial, supaya berada di rumah, isolasi masyarakat, serta penutupan instansi pendidikan yang telah merubah kehidupan dan aktivitas sehari-hari secara drastis (Livana, Mubin & Basthomi, 2020).

Kemudian kegiatan pembelajaran di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi yang awalnya tatap muka digantikan pembelajaran berupa kegiatan secara online atau daring menggunakan teknologi internet menjadi solusi meminimalkan serta menghindari kegiatan secara langsung dilingkungan masyarakat (Mustaqin & Amelia, 2020). Pembelajaran jarak jauh ini diberlakukan mulai dari sekolah dasar hingga pendidikan yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi.

Semua Perguruan Tinggi di Indonesia memberlakukan perkuliahan secara daring atau online sebagai upaya meminimalisir penyebaran Covid-19 (Tabroni dan Nauli, 2021). Perguruan tinggi sebagai penyelenggara pendidikan tinggi (Yunus *et al*, 2019). STKIP PGRI Jombang merupakan salah satu perguruan tinggi yang mengikuti aturan pemerintah tentang belajar dari rumah atau pembelajaran melalui *online* selama pandemi Covid-19 mengharuskan melakukan perubahan sistem dalam pendidikan perguruan tinggi dengan metode tatap muka saat perkuliahan dan kegiatan akademik lainnya sekarang harus mengubah metode tatap muka menjadi metode pembelajaran online dan pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran online dinilai memberi dampak positif terhadap pendidikan karena kegiatan pembelajaran masih tetap dapat berjalan melalui pembelajaran online walaupun pada saat pandemi covid-19. Sementara dampak negatifnya untuk mahasiswa, penyebaran cepat dari COVID-19 dan ketidaknyamanan berada di rumah untuk waktu yang lama menyebabkan stres, tekanan mental dan tekanan emosional.

	>22 tahun	0	0
Jenis kelamin	Laki-laki	25	17,7
	perempuan	116	82,3
Semester	Semester 2	47	33,3
	Semester 4	47	33,3
	Semester 6	47	33,3
Pendidikan	SM	138	97,9
	A	3	2,1
	SM		
	K		

II. METODOLOGI

Jenis Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Dalam penelitian ini mendeskripsikan persentase stress mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19, sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dengan jumlah 141.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala berjenis likert dengan instrument penelitian kuesioner skala stres akademik oleh Nugraheni I (ada I besar?) (2012). Uji reliabilitas instrument penelitian skala stress akademik pada 73 mahasiswa menunjukkan nilai Alpha Cronbach $\alpha = 0,897$ (Utami, Shalihah dan Adhiningtyas, 2020) dengan koefisien reabilitas skala sebesar 0,922. Pengisian data dilakukan oleh responden dengan mengisi kuesioner persentase stres akademik pada *google form* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden			
Karakteristik	Distribusi	f	%
Usia	17-18 tahun	24	17,0
	19-20 tahun	87	61,7
	21-22 tahun	30	21,3

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, semester, dan pendidikan

Rentang usia 19-20 tahun sebanyak 87 responden (61,7%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu responden perempuan sebanyak 116 responden (82,3%), karakteristik responden berdasarkan semester perkuliahan yaitu semester dua, semester keempat dan keenam 47 (33,3%), karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebelum memasuki perkuliahan terbanyak yaitu Sekolah menengah atas 138 (97,9%).

Prosentase Skor Stres Akademik

Skala Stres Akademik	f	%
Sangat Rendah	10	7,1
Rendah	32	22,7
Sedang	48	34,0
Tinggi	41	29,1
Sangat Tinggi	10	7,1

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan skor stres akademik (N=141)

Berdasarkan tabel 2 mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik sebagian besar berada dalam kategori stres akademik sedang dengan sebanyak 48 (34,0%) responden.

Prosentase skor stres akademik berdasarkan usia

Karakteristik	17-18 Tahun		19-20 Tahun		21-22 Tahun	
	f	%	f	%	f	%
Sangat rendah	-	-	8	5,1	2	1,4
Rendah	5	3,5	17	12,0	10	7,1
Sedang	12	8,5	27	19,1	9	6,3
Tinggi	6	4,2	27	19,1	8	5,1
Sangat tinggi	1	0,7	8	5,1	1	0,7

Tabel 3. skor stres akademik akademik mahasiswa berdasarkan karakteristik usia (N=141)

Berdasarkan tabel 3 karakteristik responden kelompok usia terbanyak pada kelompok usia 19-20 tahun mayoritas 27 (19,1%) sedang.

Prosentase skor stres akademik berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Distribusi	f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	25	17,7
	perempuan	116	82,3

Tabel 4. skor stres akademik akademik mahasiswa berdasarkan karakteristik jenis kelamin (N=141)

Skor stres akademik akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani pembelajaran jarak jauh pandemi covid-19 berdasarkan karakteristik responden jenis kelamin perempuan sebanyak 116 (82,3,0%) sedang lebih banyak, sementara berdasarkan karakteristik responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 (17,7%) rendah.

Prosentase skor stress akademik berdasarkan semester

Skala Stres

Akademik semester	Semester 4		Semester 6	
	f	%	f	%
Sangat rendah	3	2,1	2	1,4
Rendah	9	6,4	10	7,1
Sedang	18	12,8	17	12,0
Tinggi	11	7,8	16	11,3
Sangat Tinggi	6	4,2	2	1,4

Tabel 5. Skor stress akademik mahasiswa berdasarkan karakteristik semester (N=141)

Berdasarkan tabel 5 skor stres akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani pembelajaran jarak jauh pandemi covid-19 berdasarkan karakteristik responden semester 2 paling banyak ada di 18 (12,8%) sedang, karakteristik responden semester 4 sebanyak 16 (11,3%) tinggi karakteristik responden semester 6 paling banyak adadi 13 (9,2%) rendah dan 13 (9,2%) sedang.

Ptosentase skor stress akademik berdasarkan Pendidikan

Skala	Karakteristik			
	SMA		SMK	
Stres Akademik	f	%	f	%
Sangat rendah	10	7,1	-	-
Rendah	31	21,9	1	0,7
Sedang	47	33,3	1	0,7
Tingg	40	29,1	1	0,7
Sangat Tinggi	10	7,1	-	-

Tabel 6. skor stres akademik akademik mahasiswa berdasarkan karakteristik pendidikan (N=141)

Berdasarkan tabel 6 skor stres akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani pembelajaran jarak jauh pandemi covid-19 berdasarkan karakteristik responden semesterpendidikan untuk SMA 10 (7,1%) sangat rendah, 31 (21,9%) rendah,47(33,3%) sedang, 40 (29,1%) tinggi, 10(7,1%) sangat tinggi. Sementara karakteristik SMK 1(0,7%) rendah, 1(0,7%) sedang, 1(0,7%) tinggi.

Pembahasan

Usia

Berdasarkan karakteristik usia didapatkan stres akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani

pembelajaran jarak jauh pandemi covid-19 berdasarkan karakteristik responden mayoritas terjadi pada usia 19-20 tahun paling banyak berada pada 27 (19,1%) tingkat stres sedang dan tingkat stres tinggi.

Analisa penelitian ini menunjukkan mayoritas stres akademik ada dalam kategori usia 19-20 dalam rentang sedang dan tinggi. Dimulainya usia dewasa awal ini dalam usia 18 tahun hingga 22 tahun kemudian berakhirnya usia dewasa awal hingga usia 35 tahun sampai 40 tahun (Agusdwitanti, Retnaningsih & Tambunan, 2016). Mahasiswa biasanya berkisar antara 10 tahun sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 19 tahun sampai 22 tahun peralihan setelah itu di mulai dari usia remaja atau awal dua puluhan dan memasuki masa dewasa awal berlangsung hingga usia tiga puluh tahun pada masa ini membentuk kemandirian pribadi, pendidikan dan karir.

Usia berperan penting dalam faktor risiko yang mempengaruhi baik jumlahnya sumber daya seseorang dalam menghadapi stres akademik selain usia genetik, konsep diri, pendidikan, dan jenis kelamin dapat dipertimbangkan untuk stres seseorang. Pada masa dewasa awal individu mampu mandiri didalam kehidupannya, pada masa ini banyak peristiwa hidup yang akan berbeda dari usia transisi sebelumnya yang berada dalam masa sekolah, sehingga dihadapkan dengan peristiwa hidup usia dewasa awal akan mulai merasakan kondisi kewajiban pendidikan dalam perkuliahan, persaingan hidup serta perubahan ketidakpastian dalam segala aspek kehidupan mempersempit peluang individu untuk memperoleh kehidupan yang layak, yang dapat menyebabkan frustrasi dan stres pribadi (Wahyudhi, *et al* 2019).

Peristiwa dalam aktivitas

akademik akan berpengaruh pada kehidupan sekolah anak-anak, remaja dan dewasa awal dalam emosional, hingga peningkatan stres akademik yang akan berdampak pada pengaruh performa akademik (Chabas & Waubant, 2017). Mengasah keterampilan pada mahasiswa didapatkan dari pratikum, studi lapangan, tugas, ujian dan tes keterampilan yang wajib dilaksanakan dan diselesaikan dalam waktu yang tepat.

Usia dewasa awal yang terjadi pada setiap individu mengalami berbagai peristiwa yang berbeda dari rentang usia lainnya, dalam stres akademik yang dihadapi masa-masa sekolah untuk individu yang berada dalam masa transisi dewasa awal akan mulai menguji ide-ide mengenai diri serta dunia disekitarnya secara umum. Aktivitas performa usia seseorang dalam respon stres akan berdampak pada biochemical stress yang dikeluarkan dalam kehidupan, biochemical stress berasal dari stressor eksternal dan internal seseorang dibandingkan oleh usia dewasa tua, middle old dan usia sangat tua yang memiliki level stres yang jauh lebih rendah karena performa aktivitas kehidupan yang lebih ringan dilakukan (Hendon, Overholtzer & Rosemary, 2021). Performa usia dewasa muda berasal dari lingkungan eksternal dan internal, pada lingkungan eksternal lebih banyak dihabiskan melalui pembelajaran, pertemanan, hubungan pelajar dan guru, serta otoritas sekolah sehingga stres akademik dapat menimbulkan tekanan pada mahasiswa baik itu perasaan takut drops-out, depresi, ansietas dan ketakutan.

Jenis Kelamin

Karakteristik jenis kelamin dari hasil penelitian prosentase akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani pembelajaran jarak jauh pandemi

covid-19 didapatkan mengenai sebagian besar mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak ada dalam rentang stres akademik 48 (34,0%) sedang. Hasil analisa penelitian ini menunjukkan Perbedaan stres akademik pada perempuan lebih banyak memiliki rentang tingkat stres akademik sedang.

Adanya perbedaan masalah psikologis dan stres diantara perempuan dan laki-laki karena adanya perbedaan pada cara menghayati dan mengekspresikan gangguan-gangguan psikologis yang terjadi juga memiliki perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Sehingga perempuan dan laki-laki memiliki performa dan fungsi dalam kehidupan yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari meliputi pekerjaan, hubungan dan keluarga sehingga stressor yang terjadi akan berbeda dalam mengekspresikan emosional, perempuan memiliki sensitivitas emosional lebih tinggi berbeda daripada laki-laki²⁷. Perbedaan stres akademik antara laki-laki dan perempuan sejalan dengan menurut Sagita *et al*, (2021) tingkat stres akademik yang beragam berdasarkan jenis kelamin yang berbeda diantara laki-laki dan perempuan, biasanya perempuan akan memiliki resiko lebih tinggi mengalami stres, ansietas dan masalah psikologis.

Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi stressor yang terjadi menurut Wahyudhi, Winarsunu dan Amalia(2019) terhadap Wanita cenderung menggunakan emosi saat menghadapi keadaan stress sedangkan pria cenderung menggunakan strategi pemecahan masalahnya terhadap peristiwa yang menyebabkan stres serta masalah yang dialami pada individu dan lingkungan terdekatnya. Menurut Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi (2020) faktor penyebab stres adalah perbedaan persahabatan antara laki-laki dan perempuan dalam setting

yang berbeda, mengakibatkan perbedaan kesepakatan dengan teman, beban kerja yang berlebihan karena tidak mau berbagi tindakan antar teman, dan teman-teman lainnya.

Menurut Kartika (2020) temuan dalam hasil penelitian Stres akademik yang dialami mahasiswa keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri selama wabah Covid-19 ini sebagian besar stres akademik yang dialami pada wanita. Hal ini sejalan dengan dalam hasil temuannya terhadap penelitian mengenai Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 didapatkan perbedaan stres akademik perempuan berat lebih banyak daripada Laki-laki.

Perempuan berpotensi lebih tinggi terhadap terpapar tingkat stres dengan kategori yang tinggi daripada laki-laki, karena perempuan lebih memiliki pengalaman konflik yang lebih besar serta perhatian yang kecil terhadap aktivitas akademik, kebanyakan perempuan memiliki rasa kurang puas dengan pencapaian disekolah daripada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan kerap kali menggunakan mekanisme koping terhadap orientasi terhadap tugas, sehingga stres akademik pada perempuan lebih mudah tampak. Sedangkan, laki-laki lebih cenderung terhadap mekanisme koping pada berorientasi kepada ego, Maka laki-laki bersikap lebih santai dalam menghadapi stressor akademik.

Gender perempuan memiliki kemungkinan lebih rentan dalam respon terhadap kondisi stres, Karena kondisi stres yang terjadi dikendalikan oleh tubuh dipengaruhi hormon oksitosin, esterogen, dan hormon seks sebagai tingkat stres yang berbeda dari laki-laki (Potter dan Perry, 2010). Kejadian stres pada perempuan dibandingkan laki-laki berbeda akibat terdapat perbedaan hormon estrogen dan kortisol yang mempengaruhi lobus

frontal pada otak manusia dalam proses yang menyebabkan stres (Pardamean dan Lazuardi, 2019). Aktivitas kortisol terkait reaksi terhadap stres, stressor yang terjadi dapat berasal dari peristiwa hidup hingga stressor yang kronik.

SEMESTER PERKULIAHAN

Karakteristik responden kelompok semester berdasarkan hasil penelitian tingkat stres akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani pembelajaran jarak jauh pandemi covid-19 berdasarkan karakteristik responden semester 2 mayoritas dalam rentang stres akademik (12,8%) sedang. Hasil analisa ini menunjukkan karakteristik semester 2 kebanyakan mengalami stres akademik sedang berjumlah lebih besar daripada semester 4 dan semester 6.

Stres terjadi dalam proses pembelajaran diakibatkan karena kesenjangan antara tugas dan daya kemampuan mahasiswa sehingga timbul berbagai masalah yang mengakibatkan masalah psikis serta berdampak pada fisik mahasiswa (Wijayanto, 2021). Stres yang paling sering dirasakan mahasiswa merupakan stres akademik yang berasal dari tekanan mental berhubungan dengan kegagalan akademik, kecemasan dengan gagalnya tersebut bahkan menyadari kemungkinan terjadinya keputusan dalam pencapaian akademik (Hamzah 2020).

Hal ini terjadi karena mahasiswa yang berada pada semester awal akan mengalami beberapa mata kuliah praktikum bertujuan untuk meningkatkan kompetensi diri (Mahmud & Uyun, 2017). Kompetensi diri yang didapatkan dari mahasiswa semester awal menurut Haryanto et al (2021) dalam buku Suka Duka Pendidikan Selama

Pandemi mengatakan mahasiswa semester awal akan dihadapkan tugas masing-masing individu atau dalam pembentuk kelompok berupa project yang ditampilkan dari mahasiswa meliputi penugasan video, interaksi diskusi, mendengarkan materi serta timbal balik untuk meningkatkan kompetensi diri.

Menurut Julika & Setiyawati (2019) masalah kegiatan-kegiatan akademis yang berbeda ini dapat berpotensi mengakibatkan ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan studi, teknik dan cara pembelajaran berbeda dengan SMA, cara dosen dalam mengajar, tugas perkuliahan, sementara mahasiswa semester pertengahan dan akhir memiliki permasalahan dalam pengerjaan skripsi, dan kecemasan dalam menghadapi karier serta masa depan. Sementara mahasiswa semester empat dan enam pada tahun kedua hingga akhir mulai melakukan pengerjaan penelitian skripsi, dan aktivitas perkuliahan berpotensi mengalami kendala pada mahasiswa tahun terakhir beresiko berada dalam keadaan stres dan berat.

Survey terhadap mahasiswa yang dilakukan DHondt *et al.*, (2020) yang mengalami masalah stres akademik selama pandemi covid-19 di Prancis sebanyak empat ratus enam puluh delapan dua mahasiswa semester pertama dan kedua yang memulai perkuliahan berada pada peningkatan risiko pikiran bunuh diri, depresi berat, stres akademik dengan tingkatan tinggi hingga tekanan parah. Sedangkan mahasiswa di tahun keenam atau lebih tinggi tampaknya lebih kecil kemungkinannya untuk melaporkan gejala stres akademik.

Meskipun gejala stres akademik dapat mereda seiring waktu, rasa keterasingan dari kegiatan akademik dapat meningkat dan efikasi diri dapat

menurun. Situasi ini disebabkan oleh meningkatnya tekanan akademik dan sistem pendidikan, terlalu banyak tugas akan mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosional dan perilaku sehingga gejala fisik yang terjadi mudah pusing, sulit tidur, telapak tangan berkeringat hingga berpotensi terjadi gejala kognitif membuat mahasiswa kesulitan berkonsentrasi dan gejala emosional lebih perasa, mudah marah, murung, dan cemas (Damayanti, 2020).

Adanya perbedaan aktivitas mahasiswa pada semester awal seperti menjalani mata kuliah praktikum sebagian besar berusia 18 tahun sampai 20 tahun lebih muda sehingga berpotensi lebih rentan terkena stress dibandingkan mahasiswa semester enam dan mahasiswa semester akhir yang berusia 21 tahun sampai 24 tahun. Adapun semester pertengahan dalam tingkat keempat menurut temuan penelitian Hafifah et al (2017) terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani paling banyak mahasiswa mengalami stress akademik sedang ada dalam semester IV.

Pendidikan

Berdasarkan hasil analisa penelitian di dapatkan akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang selama menjalani pembelajaran jarak jauh pandemi covid-19, berdasarkan karakteristik responden pendidikan sebagian besar pendidikan dalam kelompok SMA paling besar mengalami tingkat stres akademik 47 (33,3%) Sedang.

Pendidikan pada mahasiswa yang mengalami peralihan perkuliahan masih banyak belum memiliki kemampuan untuk menyesuaikan pola pembelajaran serta tuntutan dalam kondisi selama perkuliahan, rentang

tempo waktu belajar yang panjang dan berbeda membuat mahasiswa berpotensi merasakan stres dalam perkuliahan hingga puncak tertinggi menyebabkan masalah dalam psikologis Rosiana (2011) dalam (Nur et al., 2018). Pemahaman dalam pembelajaran berkaitan dengan appraisal kognitif seseorang (Sheila L.Videbeck, 2011).

Penyesuaian diri mahasiswa baru perkuliahan menurut Rahmat (2021) dalam buku Perkembangan Peserta Didik memiliki ikatan terhadap pemahaman karena hal-hal dalam lingkungan perkuliahan kebanyakan berbagai macam kebutuhan dan proses yang beragam, mahasiswa tidak memiliki pemilihan kognitif menyesuaikan diri kemungkinan perasaan cemas dan tidak tenang. Kognitif mempunyai peran terhadap reaksi stres dalam ikatannya pada appraisal dan coping³⁹ penyesuaian reaksi stres ini berat dan ringannya dapat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang melalui kognitif sehingga situasi stres dapat diminimalisir oleh coping setelah kognitif mampu menimbang situasi *stressfull*.

Hal ini menunjukkan mahasiswa tahun pertama memiliki resiko stres akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di tahun keenam dan akhir memungkinkan untuk timbulnya gejala stres akademik DHondt *et al.*, (2020). Karena mahasiswa pada semester pertama dalam perkuliahan mudah untuk berpotensi mengalami stress karena adanya adaptasi diri serta hubungan antara tingkat stress dengan prestasi belajar mahasiswa.

Prosentase stres akademik Mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan secara keseluruhan mengenai prosentase stres akademik

mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dengan lebih banyaknya mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik sedang sebanyak 48 (34,0%). Hasil analisa penelitian ini menunjukkan bahwa dari data keseluruhan mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik berada pada stres akademik pada tingkat sedang.

Kebijakan dalam diberlakukan *physical distancing* kegiatan belajar dari rumah memanfaatkan teknologi informasi diberlakukan secara tiba-tiba walaupun pembelajaran dengan teknologi sudah diberlakukan dalam beberapa wilayah di tahun terakhir sistem pendidikan Indonesia (Wedasuwari, Tamba dan Sari, 2020) pandemi Covid-19 terus mengejutkan pembelajaran harus dihadapi oleh pendidik dan mahasiswa (Al Hakim, 2021). Di perguruan tinggi Indonesia yang menyelenggarakan pembelajaran online, pemanfaatan pembelajaran online belum menyeluruh. Ketika jumlah kasus COVID-19 yang mengharuskan mereka untuk belajar di rumah meningkat, pada tahap awal, mahasiswa akan merasa bingung dan tidak tahu bagaimana mempersiapkan dan apa yang harus dilakukan untuk mensukseskan program tersebut (Sujadi, 2021).

Tingkat stres akademik dalam rentang sedang menurut Herna & Hemme (2021) sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang atau stres dalam tingkat normal. Hal ini terjadi berbagai tekanan yang dialami saat pembelajaran cukup meningkat, tugas perkuliahan dalam pemahaman materi, interaksi sosial antar teman dan dosen berkurang serta ketidakpastian pandemi akan selesai (Lestari, 2021).

Mahasiswa yang menerima studi, kuliah, dan tugas jarak jauh selama

pandemi Covid-19 mengalami stres dan depresi Santoso *et al* (2020). Selain itu kategori stres akademik sedang juga ditemukan dalam Tabroni dan Nauli, (2021) kategori stres sedang berjumlah 99 responden (40,7%) serta pembelajaran jarak jauh mengalami tingkat stres sedang juga dalam temuan Mujahidin, Bahagia, and Mangunjaya, (2019) terhadap pembelajaran online adalah mahasiswa mengalami stres akademik paling banyak dalam kategori sedang yaitu 80 (39,2%).

Stres akademik mahasiswa menurut Andiarna (2020) disebabkan oleh pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 menjadi faktor stres akademik yang terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres akademik karena sistem pembelajaran tatap muka di dalam kelas, laboratorium serta skills klinis sudah digantikan dengan sistem pembelajaran secara daring. Sementara mahasiswa semester genap yang menjalani mata kuliah praktikum dan bimbingan perkuliahan melalui pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran sebelumnya dilakukan luring mulai mempercepat inovasi pendidikan berbasis digital dengan jarak jauh, mahasiswa memiliki tantangan dengan adaptasi pembelajaran memberikan efek terjadinya stres akademik yang tinggi, konsekuensi terhadap prestasi akademik, kesehatan dan kompetisi. Dampak buruknya stres yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan pola hidup yang tak baik, merokok, konsumsi junk food hingga cemas berujung bunuh berasal dari indeks prestasi yang menurun adalah stres akademik dengan tingkat resiko yang mengkhawatirkan. Peningkatan stres akademik hingga berat terhadap mahasiswa akan berpengaruh terhadap performa keahlian dalam pendidikan (Taroor, 2016).

Pembelajaran dalam pendidikan

keperawatan meliputi ilmu ilmiah yang berinteraksi dengan anatomi dan fisiologi juga keseluruhan manusia, membuat pemahaman dalam ilmu keperawatan dilakukan berdasarkan pembelajaran praktik dan pemahaman materi. Pemahaman ilmu dalam keseluruhan manusia juga meliputi keseluruhan sistem tubuh menyebabkan tanggung jawab pemahaman mahasiswa terlibat dengan waktu, kegiatan dan upaya yang besar untuk mengembangkan keterampilan baik yang nantinya akan menjadi persyaratan praktisi yang handal.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosentase stres akademik mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan dalam beberapa poin sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, semester, angkatan dan pendidikan. Karakteristik usia paling banyak meliputi kelompok pada usia 19-20 tahun dengan jumlah 87 mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang, karakteristik jenis kelamin paling banyak meliputi kelompok jenis kelamin perempuan sebanyak 116 mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang, karakteristik semester setara keseluruhan pada kelompok semester 2, semester 4 dan semester 6 dengan 47 mahasiswa.
2. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 melalui distribusi persentase mayoritas meliputi kelompok stres akademik

sedang (34,0%). Kesimpulan penelitian prosentase stres akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 paling banyak berada dalam kelompok stress akademik sedang.

Saran

Perlu adanya bimbingan konsultasi kepada mahasiswa dari pembimbing akademik dalam menjalani proses pembelajaran jarak jauh saat pandemi Covid-19, ataupun kebijakan akademik dalam menjalani proses pembelajaran jarak jauh agar dapat mengantisipasi stres akademik yang terjadi, sehingga dapat menciptakan persiapan menghadapi stressor-stressor yang ada serta memodifikasi pembelajaran yang kondusif dan efektif.

Daftar Pustaka

- Agusdwitanti, A., Retnaningsih & Tambunan, S. Kelekatan dan Intimasi Pada Dewasa Awal. *J. Psikol.* 8, 18–24 (2016).
- Andiarna, F. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J. Psikol.* 16, 139–150 (2020).
- Anadita, D. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychol. Rev.* 1, 38–45 (2021).
- Aulia, S. & Panjaitan, R. U. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *J. Keperawatan Jiwa* 7, 127 (2019).
- Chabas, D. & Waubant, E. *Demyelinating Disorders of the Central Nervous System in Childhood.* (2017).
- Cucinotta, D. & Vanelli, M. WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomed.* 91, 157–160 (2020).
- Damayanti, T. Della. Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-

19. *Academica* 4, 185–198 (2020).
- D'Hondt, F. *et al.* Factors Associated with Mental Health Disorders among University Students in France Confined during the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw. Open* 3, 1–13 (2020).
- Faber, H. *Code Green on Dyscalculia A Guide for Educators, Parents, Counselors, and other Professionals.* (Notion Pres, 2021).
- Hsu, H. Age Differences in Work Stress , Exhaustion , Well-Being , and Related Factors From an Ecological Perspective. *Health Promotion Journal of Australia* 16, 101–105 (2019). doi:10.1017/hpa.2019.16
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E. & Kuswanto, H. Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - J.Teknol. Pendidik.* 22, 65–70 (2020).
- Irman Tabroni, Fathra Annis Nauli, Gambaran tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri. 13, 149–164 (2021).
- Jatira, Y. & Neviyarni, S. Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif J. Ilmu Pendidik.* 3, 35–43 (2021).
- Julika, S. & Setiyawati, D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada J. Psychol.* 5, 50 (2019).
- Kartika, R. Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. 1–11 (2020). doi:https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb
- Kementerian Kesehatan & (P2P). *Pedoman Kesia psiagaan Menghadapi Coronavirus disesase (covid-19).* (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020).
- Kurniasih, E. P. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak. *Pros. Semin. Akad. Tah. Ilmu Ekon. dan Stud. Pembang.* 2020 277–289 (2020).
- Ariani, R., Syahputra, E., Sinaga, N., Pratiwi, D. F. & Suhaymi, E. *Ragam Penanganan dan Pencegahan COVID -19 di Rumah Sakit dan Klinik Primer.* (Umsu Press, 2020).
- Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Hosi, H. (2019). doi:10.1017/hpa.2019.16
- ‘Tugas Pembelajaran’ Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, 203–208 (2020).
- Mahmud, R. & Uyun, Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Pratikum. *J. Indig. Vol.1 No. 2* 1, 52–61 (2017).
- Maulina, B. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. 4, 1–5 (2018).
- Mesoamerican Archaeology Theory and Practice.* (Wiley, 2021).
- Mona, N. Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di indonesia) *Jurnal Sosial Humaniora Terapan.* 2, 117–125 (2020).
- Mustaqin, H., & Amelia, K. (Eds.). (2020). M. M. I. A. C.-19 T. L. P. *Minda Mahasiswa Indonesia: Ancaman Covid-19 Terhadap Legitimasi Politik.* (Syiah Kuala University Press., 2020).
- Napitupulu, R. M. Dampak pandemi Covid- 19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *J. Inov. Teknol. Pendidik.* 7,

- 23–33 (2020).
- Nastasi, B. *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents: Bridging the Gaps Between Theory, Research, and Practice*. (Amerika Serikat: Springer New, 2015).
- Nugraheni, A. K. *Stres Akademik dan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Mahasiswa Tingkat Akhir*. (Skripsi Tidak Diterbitkan, 2012). in Indonesia. 228–239 (2021).
- Pardamean, E. & Lazuardi, M. J. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang. *Nurs. Curr. J. Keperawatan* 7, 68 (2019).
- Potter & Perry. *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. in *Edisi 7* (Salemba Medika, 2010).
- Rahmi, N. Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes NAD TA. 2011/2012. *J. Ilm. STIKes U'Budiyah* 2, 66–76 (2013).
- Rohmatillah, W. & Kholifah, N. Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan* 8, 38–52 (2021).
- R, T. *Management of Academic Stress and Anxiety Among School Children*. (Partridge Publishing Singapore, 2016).
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N. & Aisyah, S. Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *J. Konseling Andi Matappa* 5, 9–12 (2021).
- Sarwoko. *Filsafat Keperawatan*. (Salemba Medika, 2009).
- Shadid, A., Shadid, A. M., Shadid, A., Almutairi, F. E. & Khalid, E. Stress, Burnout, and Associated Risk Factors in Medical Students Study design and population. *Cureus* 12, 1–13 (2020).
- Santrock, J. *Adolescence*. (Erlangga, 2017).
- Stuart, G. W. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier 81, (2013).
- Tavris, C. *Psychology Revel Access Code*. (Pearson, 2019).
- Taroor, R. *Management of Academic Stress and Anxiety Among School Children*. (Partridge Publishing Singapore, 2016).
- Ulani Yunus, M. M., Pantri Heriyati, S. E., Com, M., Lindawati, A. S. L., Willyarto, M. N., & Kom, S. *Branding Perguruan Tinggi di Era Digital*. (Penerbit Qiara Media, 2019).
- Utami, M. S., Shalihah, M. & Adhiningtyas, N. P. Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students ' Academic Stress. *J. Psikol.* 47, 137–150 (2020).
- Wahyudhi, Q. I., Winarsunu, T. & Amalia, S. Kematangan sosial dan problem focused coping pada laki-laki usia dewasa awal. *J. Ilm. Psikol. Terap.* 7, 52 (2019).
- Wanda Miftah Fatimah. Pengaruh Study From Home Pada Stres Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. (2021). doi:<https://doi.org/10.31219/osf.io/mg2nk>
- Wang, Y., Jing, X., Han, W., Jing, Y. & Xu, L. Positive and negative affect of university and college students during COVID-19 outbreak: a network-based survey. *Int. J. Public Health* 65, 1437–1443 (2020).
- Wedasuwari, I., Tamba, I. & Sari, K. Prosiding Seminar Regional Pengabdian Kepada Masyarakat Unmas Denpasar di Masa

Pandemi Covid-19 Tahun 2020.
*Pros. Semin.Reg. Pengabd. Kpd.
Masy. Unmas Denpasar di Masa
Pandemi Covid- 19 Tahun 2020*
(2020).21 Maret 2020, Denpasar,
Bali. Hal.222-227.

Zakso, A. Impact of Student Learning at
Home Prevent Pandemic Covid-
19