



## Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Aniza Ramadhany<sup>1</sup>, Aisyah Zahra Firdausi<sup>2</sup>, Usmi Karyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: [uk257@ums.ac.id](mailto:uk257@ums.ac.id)

### Abstract

*The Covid-19 pandemic has created a policy of maintaining physical and social distancing. The lifestyle changes caused by the Covid-19 pandemic have the potential to cause stress to students. The aim of this study is to determine the level stress of college students during the Covid-19 pandemic. This type of research is quantitative research with descriptive methods. Data were obtained using the DASS-21 instrument. The research respondents were 520 students from 11 different faculties at Universitas Muhammadiyah Surakarta. The results showed as many as 448 students (86 percent) experienced stress in the normal category, 62 students (12 percent) experienced mild stress, and 10 students (2 percent) were under moderate stress. Based on the research results, it can be concluded that most of the students or 448 students (86 percent) experienced normal stress due to the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** covid-19, stress, students

### Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat adanya kebijakan menjaga jarak fisik dan pembatasan sosial. Perubahan gaya hidup yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 berpotensi menimbulkan stres pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh dengan menggunakan instrumen DASS-21. Responden penelitian sebanyak 520 mahasiswa yang berasal dari 11 fakultas yang berbeda di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 448 mahasiswa (86 persen) mengalami stres dalam kategori normal, 62 mahasiswa (12 persen) mengalami stres ringan, dan 10 mahasiswa (2 persen) berada dalam kondisi stres sedang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa atau 448 mahasiswa (86 persen) mengalami stres yang normal akibat adanya pandemi Covid-19.

**Kata kunci:** covid-19, mahasiswa, stress

### Informasi Artikel

Diterima: 30-03-2021

Direvisi: 30-05-2021

Diterbitkan: 01-10-2021



## 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah membawa banyak perubahan dalam keseharian. Untuk mencegah penularan virus, pemerintah memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang berdampak ke segala sektor, salah satunya adalah pendidikan (Ilmar, 2020). Kegiatan belajar dan mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka langsung, kini beralih beralih menjadi pembelajaran jarak-jauh atau daring. Adanya perubahan ini mengakibatkan mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani perkuliahan secara daring. Tantangan-tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa diantaranya yaitu, materi perkuliahan yang disampaikan tidak sejelas pada saat kuliah tatap muka, kuota serta jaringan internet harus cukup dan stabil agar dapat mengikuti perkuliahan dengan lancar, serta jadwal akademik yang tidak menentu karena kondisi pandemi yang sering berubah-ubah (Surahman et al., 2020). Padahal disamping masalah yang berhubungan dengan proses perkuliahan, mahasiswa juga menghadapi berbagai stressor yang berasal dari kehidupan sehari-hari (Musabiq & Karimah, 2018). Akibatnya, tidak menutup kemungkinan dengan banyaknya perubahan yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 berpotensi mengganggu kesehatan mental mahasiswa, salah satunya adalah stres (Kartika, 2020)

Barseli dan Ifdil (2017) mendefinisikan stres, yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tekanan yang berasal dari kesenjangan antara tuntutan dari luar dengan kemampuan individu, yang sifatnya mengancam, membahayakan, ataupun mengganggu. Horowitz et al. (2017) menegaskan bahwa stres merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan oleh tekanan yang diyakini individu bahwa ia tidak mampu untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Stres merupakan hal yang menarik untuk diteliti terutama pada kelompok mahasiswa yang sebelum adanya pandemi Covid-19 sudah dihadapkan oleh tuntutan akademik, dan sekarang harus menghadapi kenyataan bahwa pandemi Covid-19 membuat masalah baru bagi mahasiswa (Argaheni, 2020).

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (2020) pada lima bulan pertama semenjak ditetapkan pandemi Covid-19 di Indonesia, diperoleh persentase orang yang mengalami masalah psikologis sebesar 64,8%. Dalam riset tersebut, permasalahan psikologis banyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan 60 tahun ke atas. Dari total 64,8% tersebut, masalah psikologis yang banyak ditemui yaitu stres, kecemasan, depresi, dan trauma (lihat [www.pdskji.org](http://www.pdskji.org), diakses pada februari 2021). Merujuk pada data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut, mayoritas kelompok yang berada pada rentang usia 17-29 tahun merupakan mahasiswa. Rata-rata mahasiswa berada pada periode remaja akhir menuju dewasa awal (18 hingga 25 tahun), dimana pada rentang usia tersebut merupakan masa produktif dalam kehidupan manusia. Pada periode produktif tersebut, mobilitas mahasiswa cenderung tinggi yang menuntut untuk aktif di kehidupan, seperti menjalin relasi dengan orang lain, beraktivitas fisik, dan mengikuti kegiatan universitas (Rahmadani & Mukti, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah et al. (2021), sebesar 55,1% stres dialami oleh mahasiswa Indonesia selama perkuliahan daring ditambah dengan angka kecemasan selama perkuliahan daring sebesar 40%. Livana et al. (2020) mengungkapkan bahwa penyebab stres di kalangan mahasiswa selama pandemi Covid-19 dikarenakan oleh beban tugas kuliah, kurangnya kesempatan bertemu dengan teman, proses perkuliahan daring yang monoton, tidak dapat melaksanakan praktik laboratorium karena ketidakterediaan alat, sinyal yang tidak menentu, kuota internet yang terbatas, dan tidak dapat melaksanakan kegiatan seperti biasanya.

Meningkatnya masalah psikologis, seperti stres pada mahasiswa selama pandemi menunjukkan bahwa situasi yang dialami oleh mahasiswa dengan adanya perubahan yang begitu cepat, memberikan dampak pada menurunnya kesehatan mental mahasiswa (Jannah & Santoso, 2021). Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan motivasi dan konsentrasi, penurunan minat, bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti mudah marah dan bertindak merusak (Moffat et al., 2004; Nisa, 2019). Sehingga, baik atau buruknya keadaan mental mahasiswa berdampak pada performa akademis mereka (Ananda et al., 2018; Djannah, 2020; Praptikaningtyas et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al. (2019), dan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan performa akademis, sehingga perlu dijaga untuk mendukung perkuliahan yang efektif. Oleh sebab itu, penulis melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

## **2. METODE**

### **2.1 Partisipan**

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan membagi struktur pengambilan data yang mengikutsertakan informasi demografi berupa jenis kelamin, fakultas, semester, serta lokasi tempat tinggal. Subjek penelitian berjumlah 520 mahasiswa yang terdiri dari 135 mahasiswa laki-laki dan 385 mahasiswa perempuan.

### **2.2 Desain**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19.

### **2.3 Instrumen**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scale) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Instrumen DASS-21 terdiri dari 21 item pertanyaan yang terkait dengan karakteristik responden dan tingkat stres, kecemasan, dan depresi.

### **2.4 Prosedur**

Pada penelitian ini peneliti hanya mengukur tingkat stres dengan menggunakan 7 item dari 21 item yang diberikan kepada subjek, yaitu item ke 1, 6, 8, 11, 12, 14, dan 18. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui *google form*. Data dari kuesioner tersebut bersifat anonim untuk memastikan kerahasiaan responden.

Penelitian ini menggunakan uji kecenderungan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian. Uji kecenderungan digunakan untuk mengetahui gambaran umum variabel, dalam hal ini adalah variabel stres. Langkah selanjutnya, hasil dari rata-rata skor yang diperoleh pada masing-masing subjek dikategorikan dalam interpretasi tertentu. Dalam pengolahan data tersebut, peneliti menggunakan software Microsoft Excel untuk mengolah data yang kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel. Hasil analisis data diberikan kategorisasi berupa N (Normal), R (Ringan), S (Sedang), B (Berat), dan SB (Sangat Berat).

### 3. HASIL

Pada penelitian ini, responden diminta untuk mengisi skala yang berjumlah 21 aitem, namun untuk mengukur tingkat stres mahasiswa hanya diambil 7 dari 21 item. Item yang diambil yaitu nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, dan 18. Kategori terdiri dari tidak Pernah = 0, jarang = 1, kadang – kadang = 2, sering = 3. Untuk mengetahui apa saja 7 item tersebut, dapat dilihat pada tabel 1:

**Tabel 1.** Stres Pada DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*)

Aitem	Pernyataan	0		1		2		3	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
1	Saya merasa sulit untuk istirahat/bersantai	88	17%	162	31%	219	42%	51	10%
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi	101	19%	212	41%	172	33%	35	7%
8	Saya merasa mudah gugup/cemas	53	10%	193	37%	189	36%	88	17%
11	Saya merasa gelisah	66	13%	228	44%	172	33%	54	10%
12	Saya merasa sulit rileks	92	19%	220	42%	151	29%	57	11%
14	Saya tidak dapat memaklumi/mentolerir hal-hal yang bisa menghalangi saya melakukan tugas	98	19%	211	41%	171	33%	40	8%
18	Saya merasa agak sensitif	45	9%	137	26%	216	43%	122	23%

Dari tabel di atas dapat diketahui persentase serta jumlah responden yang mendapat skor 0, 1, 2, dan 3 pada masing – masing item. Analisa dari hasil pengolahan data terdiri dari beberapa kategori, namun terdapat penggabungan kategori, kategori jarang (J) dan kadang-kadang (K) digabung menjadi satu, kategori tidak pernah (TP) dan katagori sering (S) tidak digabung.

**Tabel 2.** Indikator Penilaian Tingkat Stres

Tingkat	Stres
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat Berat	>34

Dalam melakukan interpretasi, terdapat indikator yang digunakan sebagai acuan dalam memberikan penilaian terhadap hasil skor yang diperoleh subjek berdasarkan stres yang terdapat dalam DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*).

**Tabel 3.** Tingkat Stres Responden

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Normal	445	86%
Ringan	62	12%
Sedang	13	2%
Berat	0	0%
Sangat Berat	0	0%
Total	520	100%

Dari data di atas dapat dilihat tingkat stres mahasiswa selama pandemi. Berdasarkan survei tingkat stres mahasiswa, diperoleh data dari 520 mahasiswa, 86% berada pada kategori normal, 12% berada pada kategori ringan, dan 2% berada pada kategori sedang. Sedangkan, tidak terdapat subjek yang mengalami stres pada kategori berat dan sangat berat. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kondisi stres sebagian besar responden berada pada kategori normal.

#### 4. DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sekitar 86% berada pada kategori normal, 12% berada pada kategori ringan, dan 2% berada pada kategori sedang. Sebagian besar responden berada pada tingkat stres yang masih dalam kategori normal. Hal ini dapat diartikan bahwa, stres yang dihadapi mahasiswa merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh semua orang. Ditambah lagi pada situasi pandemi Covid-19 yang penuh dengan ketidakpastian. Tentunya hal tersebut menyebabkan mahasiswa yang turut merasakan dampak pandemi menjadi stres karena merasa kehilangan kontrol terhadap apa yang terjadi dalam kehidupan, seperti ketidakpastian kondisi, beban akademik, dan kurangnya informasi yang akurat dari pemerintah mengenai Covid-19 berpotensi menyebabkan stres. Selain itu, Horesh & Brown (2020) mengungkapkan bahwa stres selama pandemi juga dapat disebabkan oleh ketakutan akan kemungkinan tertular Covid-19 saat beradaptasi dengan kebiasaan baru.

Respon stres setiap individu dapat berbeda – beda. Berdasarkan hasil penelitian, respon yang dikeluarkan oleh mahasiswa sangat bervariasi. Sebagian besar mahasiswa pernah mengalami gejala-gejala stres. Diantaranya yaitu, merasa sulit untuk istirahat/bersantai, perasaan lebih sensitif, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, serta merasa mudah cemas dan gelisah. Selama pandemi Covid-19, banyak informasi seputar perkuliahan disampaikan melalui media sosial baik secara terjadwal maupun tiba-tiba (mendadak). Di waktu yang bersamaan, berbagai informasi terkait Covid-19 yang bersifat negatif membebani pikiran mahasiswa. Hal ini membuat individu merasa sulit bersantai dan tidak nyaman karena merasa tidak bisa lepas dari media sosial, sehingga disatu sisi sebagai mahasiswa harus menghadapi tuntutan akademik dan di sisi yang lain harus menghadapi informasi negatif tentang Covid-19 melalui media sosial secara bersamaan.

Menurut Ahorsu et al., (2020), situasi pandemi Covid-19 tidak serta langsung memberikan efek stres atau kecemasan apabila individu sudah memiliki strategi koping yang baik. Strategi koping berkaitan dengan upaya individu untuk mengatasi stres akibat situasi yang menekan dengan menggunakan kekuatan yang dimiliki (Lubis et al., 2015). Sedangkan stres dan

kecemasan muncul setelah individu banyak terpapar informasi- informasi terkait Covid-19 di berbagai media sosial tanpa memperhatikan informasi yang didapat tersebut fakta atau hanya sekedar *hoax*. Baloran (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi koping yang baik akan dapat mengatasi stresnya dengan baik. Hal ini disebabkan karena strategi koping berarti individu dapat mengenali masalah yang sebenarnya sedang hadapi sehingga dapat mengurangi stres. Dengan berkurangnya tingkat stres, individu dapat berpikir lebih jernih dan mampu mengatasi masalah dengan lebih efektif. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran bagi mahasiswa untuk untuk terus meningkatkan dan melatih kemampuan dalam mengatasi stres, salah satunya dapat dilakukan dengan cara mengetahui strategi koping stres yang sesuai dengan diri masing-masing. Hal ini tentunya tidak hanya berguna selama pandemi Covid-19 saja, tetapi dapat berguna dalam situasi apapun. Saran bagi universitas, diharapkan dapat memperhatikan efek belajar jarak jauh bagi mahasiswa dengan memfasilitasi mahasiswa dengan layanan konseling dan kesehatan mental, serta mampu mengelola sistem pembelajaran yang efisien sehingga mengurangi stressor yang menyebabkan mahasiswa stres.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat stres saat pandemi Covid-19 sebagian besar masih termasuk dalam kategori normal. Hal ini dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami siswa merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh siapa saja. Pandemi membuat kehidupan siswa menjadi tidak terkendali, antara lain kondisi yang tidak menentu, tanggung jawab akademik yang meningkat, dan kurangnya informasi yang konsisten dan akurat dari pemerintah tentang Covid-19. Selain itu, rasa takut tertular virus saat menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru juga berkontribusi pada peningkatan tingkat stres. Walaupun tetap ada mahasiswa yang stress dengan adanya Covid-19 ini, penulis menyarankan beberapa solusi agar kesehatan mental tetap stabil dan stres teratasi, seperti dengan melakukan koping secara efektif serta dapat membedakan informasi yang akurat dan hoaks di media sosial.

## REFERENSI

- Ahorsu, D. K., Adjaottor, E. S., Yeboah, F. A., & Opoku, Y. (2021). Mental health challenges in academia: comparison between students of the various educational levels in Ghana. *Journal of Mental Health*, 30(3), 292-299.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Ananda, O. T., Gusyaliza, R., & Pertiwi, D. (2018). Hubungan derajat kerentanan stres dan prestasi akademik mahasiswa indkos FK Unand angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 375-380.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of loss and trauma*, 25(8), 635-642.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

- Djannah, M. (2020). Pengaruh kesehatan mental di tengah wabah Covid-19 terhadap peningkatan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 4, 2403-2414.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid- 19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113- 123.
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331–335.
- Horowitz, J., & McIntosh, D. (2017). *Stress the psychology of managing pressure: practical strategies to turn pressure into positive energy*. Penguin.
- Ilmar, D. A. (2020). *Memahami kebijakan pemerintah dalam menangani Covid-19*. Phinatama Media.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107-115.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52-58.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning task" attributable to students' stress during the pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48-57.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Moffat, K. J., McConnachie, A., Ross, S., & Morrison, J. M. (2004). First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical education*, 38(5), 482-491.
- Nisa, W. I. (2019). Positive psychotherapy untuk mengurangi gejala depresi pada pasien gangguan skizofrenia. *Jurnal Psikohumanika*, 11(1), 65-81.
- Priptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan tingkat depresi pada remaja dengan prestasi akademis siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1-5.
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159-167.
- Surahman, E., Santaria, R., & Setiawan, E. I. (2020). Tantangan pembelajaran daring di Indonesia. *Kelola: Journal of Islamic Education Management*, 5(2), 89-98.