

Atikah Pustikasari 1

by Atikah Pustikasari 1

Submission date: 19-Mar-2021 12:35AM (UTC-0700)

Submission ID: 1536890810

File name: 467-1501-1-SP.docx (55.6K)

Word count: 3930

Character count: 24882

STRESS DAN ZOOM FATIGUE PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Atikah Pustikasai, SKM. MKM¹ Ns. Lia Fitriyanti, SKep.MKes²
Program Studi D3 Keperawatan Universitas MH. Thamrin
Atikahpustikasari73@gmail.com, 081932225370

ABSTRAK

Pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia menyebabkan diterapkannya pembelajaran daring (pembelajaran Jarak Jauh) di institusi Pendidikan untuk mencegah terjadinya penularan penyakit. Termasuk di Universitas Mohammad Husni Thamrin. Perubahan yang cepat dalam metode pembelajaran menimbulkan Permasalahan yang berdampak pada Kesehatan fisik dan psikis. Dampak psikis yang terjadi adalah stress. Stres adalah reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap suatu peristiwa atau objek atau yang dinilai sebagai ancaman. Folkman (1984), sedangkan *zoom fatigue* adalah perasaan lelah, gelisah, atau cemas dalam menghadapi kegiatan video conferencing (Kompas.com, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran Kecemasan dan kelelahan (*fatigue*) pada mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. Dan adanya faktor lain yang berhubungan dengan stress dan kelelahan pada saat pembelajaran daring. Metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan Desain *Cross sectional* dengan jumlah sampel 134 mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas MH. Thamrin. Kuesioner disebar melalui *google form*. Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran daring 62,7 % menggunakan aplikasi zoom. 83,6 % responden mengalami stress ringan dan 59,7% responden mengalami kelelahan saat pembelajaran daring. Hasil bivariat diperoleh hasil ada hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stress dan kelelahan (*Fatigue*). Media pembelajar menggunakan aplikasi zoom berisiko 2 kali mengalami kelelahan pada mahasiswa dan berisiko 4 kali mengalami stress. Ada hubungan yang bermakna antara faktor lain yaitu (sakit saat pembelajaran daring, Frekuensi makan dan waktu / durasi belajar dengan kelelahan, dan ada hubungan yang bermakna antara durasi/waktu belajar dengan stress. Modifikasi media pembelajaran dengan berbagai aplikasi yang tidak memerlukan konsentrasi yang tinggi Sehingga kelelahan dan stress pada mahasiswa tidak terjadi. Serta Dipilih desain/ metode yang digunakan saat pembelajaran online di masa pandemi Covid-19, yang efektif dan dapat meminimalisasi dampak secara fisik, psikis maupun sosial pada mahasiswa.

Kata Kunci : Pembelajaran Daring, Covid-19, Stres , Kelelahan /Fatigue

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 ini ⁵ memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan, khususnya Perguruan Tinggi. Untuk melawan Covid-19 Pemerintah telah melarang untuk berkerumun, pembatasan sosial (social distancing) dan menjaga jarak fisik (physical distancing), memakai masker dan selalu cuci tangan. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran secara daring atau *online* (Firman, F., & Rahayu, S., 2020). Sistem pembelajaran jarak jauh dilakukan secara daring dengan mengandalkan teknologi informasi dan komunikasi. Pembelajaran daring adalah pembelajaran

yang dilakukan secara online menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jaringan sosial. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka tetapi melalui platform yang tersedia. Segala bentuk materi pembelajaran didistribusikan secara online. Komunikasi dilakukan secara online dan tes juga dilaksanakan secara online.

Metode pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri dirumah untuk mata kuliah yang sifatnya kuantitatif maupun kualitatif. Sebanyak 64 % jenis mata kuliah yang diadakan bersifat kuantitatif atau perhitungan. Durasi perkuliahan dilakukan sama dengan perkuliahan di kelas yaitu 2,5- 3 jam untuk 1 mata kuliah. Mahasiswa harus tetap menggunakan perangkat seperti ponsel pintar maupun komputer atau laptop dalam durasi perkuliahan tersebut. Pancaran sinar yang dihasilkan dari perangkat tersebut dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental (Wahyuningtyas, 2019).

Adanya anjuran pemerintah Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring. Merupakan perubahan yang terjadi secara tiba-tiba yang berdampak pada kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Dampak kesehatan yang terjadi karena adanya perubahan metode pembelajaran langsung menjadi PJJ dengan daring adalah masalah fisik seperti kelelahan, nafsu makan menurun, masalah pencernaan, demam, insomnia, sakit kepala dan denyut jantung meningkat. Dampak Secara mental adalah stress. Kondisi ketika seseorang merasa begitu tertekan yang mungkin terjadi akibat beban kerja berat atau berlebihan (Gaol, 2016). Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Suliswati,2015).

World Health Organization (WHO) ,2019 hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan depresi, di Indonesia terdapat 6.1% penduduk berusia > 15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yekealo (2018) mahasiswa di Eritrea institute of technology cenderung mengalami stress sedang (71%) . pada penelitian ini juga menunjukkan masalah fisik yang terjadi selama proses pembelajaran daring adalah kelelahan (24,4%).

Mahasiswa merupakan faktor utama yang menentukan kegiatan perkuliahan berjalan lancar. Proses belajar yang lama antara 1 hingga 3 jam menjadikan mahasiswa mengalami banyak keluhan mulai dari stress kerja, bagian tubuh tertentu mengalami sakit, tidak fokus dan lain-lain. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi tenaga pengajar pada umumnya untuk dapat menciptakan suasana yang menarik, tidak membosankan dan nyaman. (Wadji,2020) . Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa dampak perubahan metode

pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh dengan daring mengakibatkan dampak kesehatan seperti stress dan kelelahan pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yekealo (2018) mahasiswa di Eritrea institute of technology cenderung mengalami stress sedang (71%) . Pada penelitian ini juga menunjukan masalah fisik yang terjadi selama proses pembelajaran daring adalah kelelahan (24,4%). (Rizky, 2020)

Program pembelajaran daring pun akhirnya menjadi keputusan yang dilaksanakan di prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin sejak minggu ke 2 maret 2020 sesuai dengan edaran yang dikeluarkan oleh Rektor Universitas MH. Thamrin. Dan adanya beberapa keluhan kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa selama 1 semester pembelajaran. Maka Peneliti mengambil penelitian Dengan judul *Stress Dan Zoom Fatigue Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan sumber data primer, dengan pendekatan kualitatif. Desain penelitian adalah Cross sectional untuk melihat hubungan kuliah daring terhadap stress dan kelelahan pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas MH. Thamrin. Jumlah sampel 134 mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas MH. Thamrin. Kuesioner disebar melalui Google form. Pengukuran stress menggunakan kriteria HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

HASIL

Pembelajaran daring adalah metode pembelajaran yang dilakukan menggunakan media online dengan jaringan internet, yang disampaikan oleh dosen selama masa pandemic Covid-19 baik pembelajaran teori maupun pembelajaran praktek. Media yang digunakan adalah zoom dan google meet. Selama proses pembelajaran 1 semester.

Tabel 1
Distribusi responden berdasarkan komponen pembelajaran daring di Prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin (N: 134)

Variabel	Jumlah	%
Media pembelajaran		
1. Zoom	84	62,7
2. Gcr.WA	50	37,3
Hambatan		
1. Tidak ada hambatan	2	1,5
2. Kuota	54	40,3
3. Jaringan	78	58,2
Waktu Belajar		
1. < 8 jam	26	19,4
2. ≥ 8 jam	108	80,6
Pencahayaan yg digunakan		

1. Terang	128	95,5
2. Gelap	6	4,5
Sakit saat kul. daring		
1. ya	43	32,1
2. Tidak	91	67,9
frekuensi makan		
1. < dari 3 kali sehari	90	67,2
2. $\geq$ 3 kali sehari	44	32,8

Dari tabel, diatas dapat dilihat bahwa, media pembelajaran daring sebagian besar (62,7 %) menggunakan aplikasi zoom Hampir semua mahasiswa mengalami hambatan saat pembelajaran daring, Sebagian besar (58,2 %) karena hambatan jaringan, Durasi/waktu belajar rata rata yang diikuti oleh mahasiswa dalam sehari Sebagian besar (80,6 %) $\geq$ 8 jam, pencahayaan yang digunakan saat pembelajaran daring Sebagian besar (95,5%) menggunakan pencahayaan yang terang, Sebagian kecil (32,1%) mahasiswa yang mengalami sakit saat kuliah daring dan sebagian besar lebih (67,2%) memiliki Frekuensi makan < dari 3 x sehari.

Tabel .2
Distribusi frekuensi stress selama pembelajaran daring mahasiswa
Prodi D-III Keperawatan

	Stress	f	%
1.	Tidak stress	22	16,4
2.	Stress Ringan	112	83,6
3.	Stress sedang	0	0
4.	Stress berat	0	0

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa, tingkat stress yang terjadi pada responden Sebagian besar (83,6 %) mengalami stress ringan selama proses pembelajaran daring.

Tabel 3
Distribusi frekuensi Kelelahan selama pembelajaran daring mahasiswa
Prodi D-III Keperawatan

	Kelelahan	f	%
1.	Ya	80	59,7
2.	Tidak	54	40,3

Dari Tabel diatas, terlihat bahwa Sebagian besar (59,7%) responden mengalami kelelahan saat pembelajaran daring.

Tabel 4.
Hubungan antara pembelajaran daring dan faktor lain dengan Kelelahan pada mahasiswa prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin

Daring	Kelelahan		OR 95% CI	PValue
	n	%		
zoom	84	62,7	2,348	0,019
Gcr+Wa	50	37,3	1,145-4,812	
Jumlah	134	100		
Pencahayaan				
Terang	128	95,5	0,283	0,227
Gelap	6	4,5	0,032-2,493	
Jumlah	134	100		
Sakit				
Ya	43	32,1	2,314	0,034
Tidak	91	67,9	1,057-5,065	
Jumlah	134	100		
Frekuensi makan				
< 3 x sehari	90	67,2	2,084	0,048
≥ 3 x sehari	44	32,8	1,000-4,343	
Jumlah	134	100		
Waktu Belajar				
< 8 jam	26	19,4	2,667	0,046
≥ 8 jam	108	80,6	0,993-7,163	
Jumlah	134	100		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hubungan kelelahan dengan media pembelajaran daring menggunakan zoom diperoleh p value 0,019. Dengan nilai OR : 0.019 Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara kelelahan dengan media pembelajaran daring menggunakan zoom. Dengan aplikasi pembelajaran daring menggunakan zoom berisiko 2 kali mahasiswa mengalami kelelahan dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan media Gcr+Wa). Pencahayaan yang digunakan oleh mahasiswa diperoleh P value 0,227 nilai OR.0,283. kesimpulan uji tidak ada hubungan antara pencahayaan dengan kelelahan. Sakit saat pembelajaran dengan kelelahan diperoleh P Value 0,034 dengan nilai OR 2,314. Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara sakit dengan kelelahan, mahasiswa yang sakit saat pembelajaran daring berisiko 2 kali mengalami kelelahan dibandingkan mahasiswa yang tidak sakit. Frekuensi makan dengan kelelahan diperoleh hasil P Value 0,048 dengan nilai OR: 2,084. Kesimpulan uji ada hubungan antara Frekuensi makan dengan kelelahan. Mahasiswa yang frekuensi makan , 3 x sehari berisiko 2 x mengalami kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi makan ≥ 3 kali. Waktu belajar dengan kelelahan diperoleh P Value 0,046 dengan nilai OR : 2,267. Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara waktu belajar dengan kelelahan. Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran selama ≥ 8 jam

dalam sehari selama 1 semester berisiko mengalami kelelahan dibandingkan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran < dari 8 jam.

Tabel 5
Hubungan antara pembelajaran daring dan faktor lain dengan Stress pada mahasiswa prodi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin

Daring	Stres		OR 95% CI	PValue
	n	%		
Zoom	84	100	4,579	0,012
Gcr+Wa	50	100	1,281-16.375	
Jumlah	134	100		
Pencahayaannya				
Terang	128	100	0,828	0,267
Gelap	6	100	0,765-0,896	
	134	100		
Sakit				
Ya	43	100	0,985	0,976
Tidak	91	100	0,369-2,627	
	134	100		
Frekwensi makan				
< 3 x sehari	90	100	1.816	0,267
≥ 3 x sehari	44	100	0,623-5.297	
	134	100		
Waktu Belajar				
< 8 jam	26	100	3,869	0,005
≥ 8 jam	108	100	1,431-10.457	
	134	100		

Sedangkan stress yang dialami oleh mahasiswa Prodi D-III Keperawatan diperoleh p value 0,012 dengan nilai OR 4,579. Kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stress. Penggunaan media pembelajaran daring dengan aplikasi zoom berisiko 4,5 kali mengalami stress dibandingkan dengan pembelajaran daring menggunakan aplikasi Gcr+Wa). Untuk pencahayaan yang digunakan selama kuliah diperoleh hasil P Value 0,267 dengan nilai OR: 1,828 . Kesimpulan uji tidak ada hubungan antara pencahayaan dengan stress . Sakit saat pembelajaran daring dengan stress diperoleh hasil P Value 0,976 nilai OR : 0,975. Kesimpulan uji tidak ada hubungan yang bermakna antara sakit dengan stress. Frekuensi makan dengan stress diperoleh hasil P Value 0,267 dengan nilai OR : 1,816. kesimpulan uji tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan stress. Waktu belajar dengan stress diperoleh hasil p Value 0,005 dengan nilai OR : 3,869 . kesimpulan uji ada hubungan yang bermakna antara waktu/durasi belajar dengan stress. Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring ≥ 8 jam berisiko 3,8 kali berisiko mengalami stress dibandingkan menggunakan media pembelajaran GCR&WA.

PEMBAHASAN

Pembelajaran daring yang dilakukan di Program Studi D-III Keperawatan universitas MH. Thamrin adalah metode pembelajaran dalam jaringan (online) yang memerlukan jaringan internet dengan menggunakan aplikasi zoom dan bantuan alat laptop atau Hp. Serta Google classroom dan Whatsapp. Untuk mengetahui kelelahan dan stress pada saat pembelajaran daring yang dilakukan adalah setelah mahasiswa (responden) mengikuti pembelajaran daring selama 1 semester diperoleh hasil 62,7 % menggunakan aplikasi zoom dan 37,3% menggunakan google classroom dan Whatsapp. Hasil penelitian ini lebih rendah hasilnya dibandingkan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan selama ² **pandemic covid -19 aplikasi yang tersedia dan sering digunakan adalah zoom, google meet dan whatapps** sebanyak 84,2 % (salehudin, 2020). Pembelajaran daring merupakan alternatif solusi yang dapat dilakukan saat kondisi ⁴ **pandemic covid-19 sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid -19. Banyak platform maupun media online yang dapat diakses oleh dosen maupun mahasiswa untuk proses pembelajaran . meskipun pembelajaran daring menggunakan berbagai aplikasi, namun dosen harus tetap memperhatikan bagaimana model /metode pembelajaran dan skenario pembelajaran yang digunakan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. serta harus dapat memodifikasi dan menggunakan lebih dari satu aplikasi atau menggabungkan pemakaiannya sehingga memudahkan mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran.**

Hambatan pembelajaran daring pada penelitian ini diperoleh hasil hanya 1,5 % yang tidak memiliki hambatan. Sedangkan yang memiliki hambatan kuota sebanyak 40,3 % dan 58,2 % hambatan jaringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jambi ³ **dimana diperoleh hasil tantangan/hambatan dalam pembelajaran daring adalah ketersediaan layanan internet, Sebagian mahasiswa mengakses internet menggunakan seluler dan Sebagian kecil dengan WiFi. Ketika pembelajaran daring diterapkan mahasiswa pulang kampung , mereka mengalami kesulitan sinyal seluler ketika di daerah masing-masing. Dan kendala lain adalah pembiayaan pembelajaran daring. Mahasiswa mengeluarkan biaya cukup mahal untuk membeli kuota internet.** (Sadikin, 2020).

Walaupun **pembelajaran** daring (online) dapat menunjang proses pembelajaran dimasa pandemic covid-19 tetap harus memperhatikan hambatan yang dialami oleh mahasiswa agar tujuan pembelajaran tercapai,. Untuk mengurangi hambatan kuota dan jaringan setiap dosen harus memilih aplikasi yang penggunaan kuota yang rendah atau menggabungkan beberapa aplikasi sehingga pengeluaran mahasiswa untuk biaya kuota tidak terlalu tinggi.

Durasi belajar/waktu yang dihabiskan dalam satu hari diperoleh hasil rata rata yang diikuti oleh mahasiswa dalam sehari Sebagian besar (80,6 %) $\geq$ 8 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri (2020) terdapat 262 mahasiswa (55,7 %) mengikuti pembelajaran daring $\geq$ 12 kali dalam 3 minggu. Durasi belajar yang dilakukan disesuaikan dengan jumlah SKS yang ada 1 mata ajar. Bila dalam satu hari ada 3 -4 mata ajar maka akan membutuhkan waktu yang 5-8 jam dalam sehari itu bila dilakukan dalam pembelajaran tatap muka , tidak akan banyak menimbulkan masalah tetapi apabila dilakukan secara daring (online) maka akan dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan, sehingga perlu diatur Kembali dan di desain waktu yang efektif dalam pembelajaran daring sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai

Pencahayaan yang digunakan saat pembelajaran daring Sebagian besar (95,5%) menggunakan pencahayaan yang terang, Lingkungan /Cahaya merupakan salah satu pendukung dalam proses pembelajaran baik tatap muka maupun daring. Saat tatap muka diperlukan lingkungan yang kondusif dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik , begitupun dalam pembelajaran daring. Cahaya dari sekitar ruangan serta cahaya yang keluar dari komputer/laptop perlu menjadi pertimbangan dalam pembelajaran sehingga dapat mendukung proses pembelajaran dengan baik tanpa menimbulkan masalah Kesehatan fisik maupun psikis,

Untuk keadaan fisik mahasiswa Sebagian kecil (32,1%) mahasiswa yang mengalami sakit saat kuliah daring . Kondisi sakit adalah suatu kondisi dimana merasa tidak nyaman di tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit perut dll). Sakit juga merupakan gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas, termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya (Parson,1972). Kondisi sakit saat pembelajaran tatap muka maupun saat pembelajaran daring pasti akan membuat mahasiswa menjadi tidak konsentrasi dalam proses pembelajaran.

Frekuensi makan sebagian besar lebih (67,2%) memiliki Frekuensi makan < dari 3 x sehari. Asupan makan yang kurang akan menyebabkan individu menjadi sakit atau tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar . Salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar adalah kondisi fisiologis individu yaitu kekurangan gizi . Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar disamping faktor lain, seperti faktor keluarga, lingkungan, motivasi, serta sarana dan prasarana yang didapatkan disekolah. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. (Tazkya ,et al, 2015).

Gambaran Kelelahan yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19

Belajar secara daring bukan hal yang udah bagi mahasiswa terkait dengan beban kerja yang harus dihadapi saat pandemic Covid-19. Hal ini disebabkan mahasiswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara regular, sedangkan pembelajaran daring sebelumnya hanya dilakukan secara insidental. Sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan bagi mahasiswa. Permasalahan yang muncul adalah kelelahan dimana mahasiswa mengikuti pembelajaran secara konferensi yang membutuhkan konsentrasi yang lebih serta fokus yang lama didepan komputer/ laptop atau handphone, yang tentunya sangat berbeda dengan pembelajaran tatap muka, hal inilah yang dapat menimbulkan kelelahan fisik terutama kelelahan pada mata apabila pencahayaan yang ditimbulkan dari kamera laptop/hp/ komputer terlalu terang atau gelap.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan selama pembelajaran daring sebanyak 59,7% . Hasil penelitian ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo, dkk 2020, dimana mahasiswa yang mengalami kelelahan (social media fatigue) mencapai 71,7 %. Walaupun kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan penelitian lain. Tetapi Sebagian mahasiswa mengalami kelelahan. Hal ini berdampak pada efektivitas pembelajaran, sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif serta tujuan pembelajaran menjadi tidak tercapai.

Hubungan pembelajaran daring serta faktor lain terhadap stress dan kelelahan pada mahasiswa di masa pandemic covid-19.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring menggunakan media zoom mengakibatkan stress dan kelelahan pada mahasiswa. Kelelahan dan stress terjadi lebih banyak pembelajaran menggunakan aplikasi zoom dibandingkan Goggle class dan Whatsapp. Media pembelajarn menggunakan aplikasi zoom berisiko 2 kali mengalami kelelahan pada mahasiswa dan 4 kali berisiko mengalami stress dibandingkan dengan penggunaan media pembelajaran menggunakan Google class dan Whatsapp. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Rahardjo 2020, bahwa media sosial sebagai media pembelajaran yang seharusnya dapat digunakan sebagai coping stress dalam penelitiannya menjadi sumber baru penyebab stress dan kelelahan . karena sosial media fatigue yang dialami mahasiswa yang belajar di rumah dan peran aktivitas berinternet telah banyak mengambil banyak aspek dalam kehidupan pribadi individu, terutama tekanan kecemasan terkait Covid-19. Teori person environment fit memperlihatkan bahwa fatigue bisa muncul karena tekanan

yang berlebihan, baik itu dari sisi kognitif maupun psikologis yang terjadi karena ketidakseimbangan tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasi masalah (Chou & Yu,2019).

Mahasiswa yang dalam Kondisi sakit saat proses pembelajaran berisiko 2,3 kali mengalami kelelahan. Sakit adalah suatu kondisi dimana merasa tidak nyaman di tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit perut dll). Sakit juga merupakan gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas, termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya (Parson,1972). Dalam pembelajaran daring kondisi sakit yang dialami mahasiswa akan mempercepat terjadinya kelelahan atau berdampak pada gangguan fisik lain. Kondisi Kesehatan dalam hal ini dapat mempengaruhi kelelahan yang dialami individu dalam beraktifitas /bekerja yang dapat dilihat dari riwayat penyakit yang dideritanya (Muftia,2005).

Dalam penelitian ini pula bahwa kondisi sakit tidak berpengaruh terhadap kejadian stress. Hasil penelitian lain (Putri 2020) tidak ada hubungan yang signifikan antara gejala gangguan somatoform dengan tingkat stress. Meski demikian mahasiswa yang mengalami sakit berisiko mengalami stress, sesuai dengan teori bahwa Stress dapat menyebabkan perubahan fisiologis sebagai respon tubuh terhadap stressor. Ketika stress mengaktifkan sistem saraf simpatis dan adrenokortikal, hal ini mempengaruhi homeostasis dan interaksi dengan lingkungan dan berperan terhadap fungsi katabolik. Perubahan ini dapat mempengaruhi keadaan fisiologis seseorang, seperti imunitas yang menurun dan gangguan kardiovaskuler (Nathania 2019).

Mahasiswa yang memiliki Frekuensi makan , 3 kali sehari berisiko 2 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi makan ≥ 3 kali sehari. Secara normal individu untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya adalah 3 x sehari. Bila itu tidak sesuai dengan standar akan menimbulkan masalah baru yaitu kurangnya asupan gizi dan kurangnya asupan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat melakukan aktifitas fisik. Selain timbulnya masalah fisik saat pembelajaran daring adalah kelelahan dimana Salah satu faktor penyebab kelelahan adalah keadaan gizi/ nutrisi,(Kroemer,1997).

Waktu belajar yang diikuti oleh mahasiswa ≥ 8 jam berisiko 2,6 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang mengikuti belajar < 8 jam. Kegiatan /aktivitas yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kelelahan dan tidak dapat berkonsentrasi , sehingga dalam penelitian ini diharapkan waktu yang digunakan dalam pembelajaran daring dimodifikasi untuk tidak terlalu Panjang/lama durasi pembelajaran yang menggunakan media conference.

Pada penelitian ini waktu pembelajaran daring ≥ 8 jam berisiko 3,8 kali mengalami stress dibandingkan dengan waktu pembelajaran < 8 jam. Hasil penelitian lain, (Putri, 2020) ada hubungan yang signifikan antara frekuensi pembelajaran PJJ dengan tingkat stress. Pada penelitian ini mahasiswa mengalami perubahan pembelajaran dalam waktu yang relatif singkat dari pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran daring. Pada saat situasi ini memang perlu adanya adaptasi lingkungan dari perubahan tersebut. Penelitian Freud menemukan bahwa perubahan situasi yang tidak diinginkan pada seseorang akan dapat menyebabkan stress psikologik, hal ini karena aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari cenderung membentuk suatu pola tertentu sehingga meminimalkan jumlah energi dan sumber daya yang dikeluarkan.

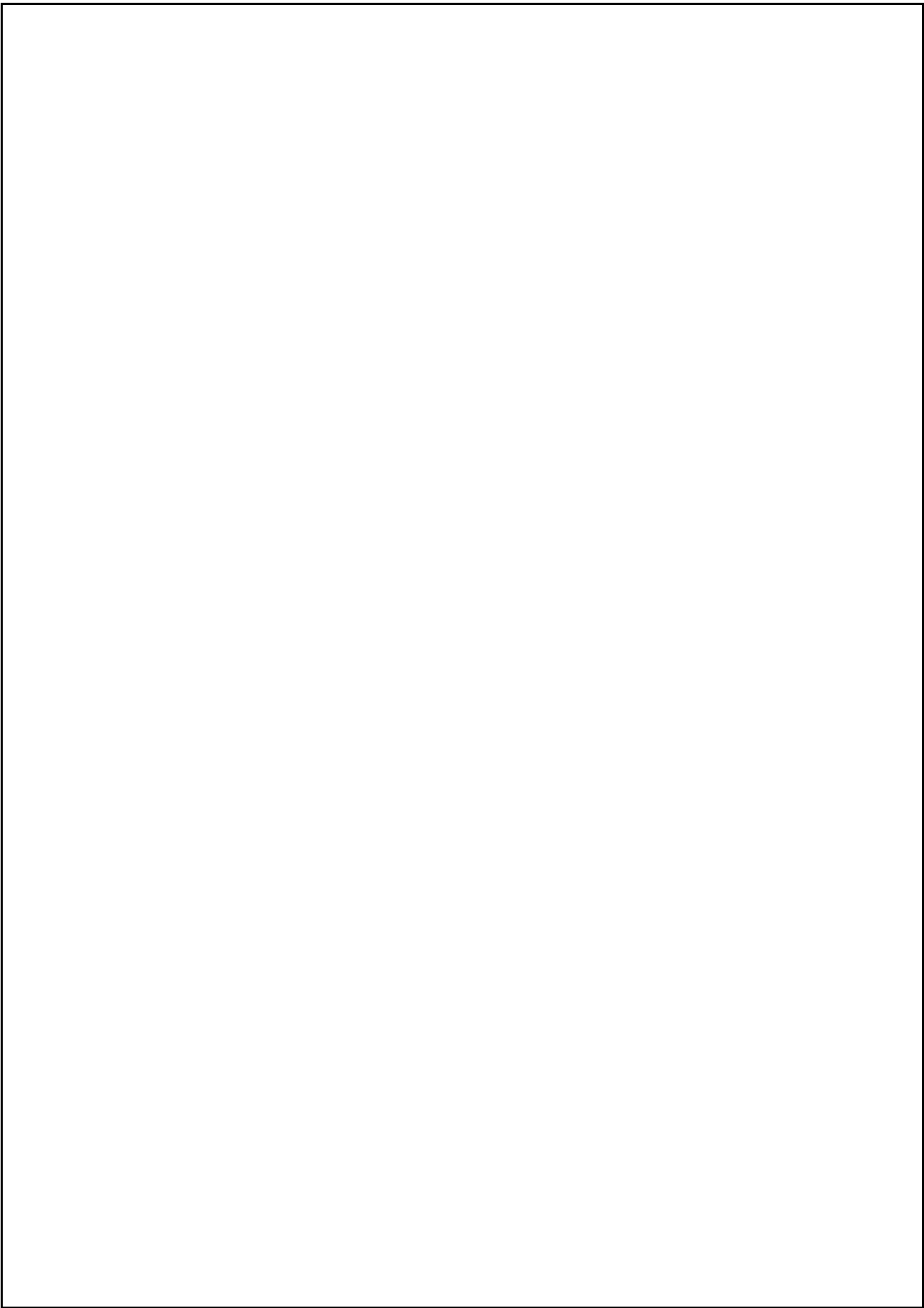
Pencahayaannya dalam penelitian ini dihasilkan Sebagian besar mahasiswa menggunakan pencahayaannya yang terang saat pembelajaran daring, dan pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara pencahayaannya dengan kelelahan, Namun dalam faktor yang mempengaruhi kelelahan adalah faktor pencahayaannya atau cuaca (Kroemer, 1997).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan Media pembelajaran daring yg digunakan sebagian besar menggunakan aplikasi zoom, Hampir semua mahasiswa mengalami hambatan saat pembelajaran daring, Sebagian besar karena hambatan jaringan. Sebagian besar mengalami stress ringan dan Sebagian besar responden mengalami kelelahan. Ada hubungan yang bermakna antara media zoom, kondisi sakit, frekuensi makan, dan waktu/durasi dengan kelelahan dan ada hubungan yang bermakna antara media zoom, waktu/durasi dengan stress. Berdasarkan hasil tersebut maka disarankan kepada dosen dapat memilih aplikasi pembelajaran yang murah, efektif dan efisien, Durasi/ waktu pembelajaran sebaiknya dibatasi sampai ambang batas kemampuan individu menerima informasi melalui media conference online sehingga mahasiswa tidak mengalami masalah baik fisik maupun psikis. Modifikasi media pembelajaran dengan berbagai aplikasi yang tidak memerlukan konsentrasi yang tinggi Sehingga kelelahan dan stress pada mahasiswa tidak terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Akbar, M. S. Profil gaya hidup sehat mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) (skripsi) Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia: 2012
2. Amany, T., & Sekartini, R. (2017). Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 03 Pondok Cina Depok Tahun 2015. *Sari Pediatri*, 18(6), 487-491.
3. 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.
4. Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International interdisciplinary journal of education*, 1(1033), 1-7.
5. Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort. *OPSI*, 13(1), 49-55.
6. Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.
7. Kroemer, K. H., Kroemer, H. J., & Kroemer-Elbert, K. E. (1997). Engineering physiology. NY, NY: Van Nostrand Reinhold.
8. Nathania, A., Dinata, I. M. K., & Griadhi, I. P. A. Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
9. Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45.
10. Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social Media Fatigue pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19: Peran Neuroticism, Kelebihan Informasi, Invasion of Life dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*.
11. Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214-224.
12. Salehudin, M. (2020). SISWA SD MENGGUNAKAN SMARTPHONE DALAM PEMBELAJARAN ONLINE. *IBTIDA'*, 1(2), 229-241.
13. Susilawati, Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan jiwa, 2015, EGC, Jakarta
14. Walukow, D. S. Rancangan Model Pendekatan Heutagogi Dalam Pembelajaran Online.
15. Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4).



ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.fkm.ui.ac.id

Internet Source

5%

2

jurnal.upnyk.ac.id

Internet Source

3%

3

online-journal.unja.ac.id

Internet Source

2%

4

www.researchgate.net

Internet Source

2%

5

www.kompasiana.com

Internet Source

2%

6

jps.ui.ac.id

Internet Source

2%

7

Dian Utama Pratiwi Putri, M. Inggil Prasetyo, Achmad Djamil. "Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Summersari Kota Metro", Malahayati Nursing Journal, 2020

Publication

2%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off