

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Hasanah dkk (2020), dengan judul Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemik COVID-19, melalui analisis deskriptif terhadap sampel 190 responden dan teknik total sampling pada Mei 2020, ditemukan bahwa sebagian besar masalah psikologis yang dihadapi mahasiswa dalam proses pembelajaran online adalah kecemasan. Sebanyak 79 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 23 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 7 mahasiswa mengalami depresi ringan.

Menurut Susantiningsih (2020), dengan judul dampak pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* pada tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “veteran” Jakarta angkatan 2018 dengan jumlah populasi sebanyak 100 mahasiswa, dengan metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan berat (88%), pada keseluruhan respon baik respon fisiologis, afektif, kognitif dan perilaku, persentase paling besar terdapat pada tingkat kecemasan berat dibandingkan tingkat kecemasan sedang, ringan dan tidak ada kecemasan. Namun ditinjau dari tingkat kecemasan berdasarkan respon atau gejala kecemasan, maka respon perilaku memiliki nilai terbesar pada tingkat kecemasan berat (72%)

diikuti oleh respon kognitif (55%). Sedangkan pada respon afektif, tingkat kecemasan ringan memiliki persentase paling besar (29%) dibandingkan dengan respon perilaku (3%).

Penelitian Kusumawati (2020) pada mahasiswa strata satu di pulau jawa dengan jumlah 285 reponden dan dilaksanakan pada April 2020 dengan judul Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, didapatkan hasil bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

Kemudian dari penelitian Santoso dkk (2020) dengan judul Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19 pada populasi pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan berusia 18-20 tahun yang berjumlah 148, menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, didapatkan hasil mahasiswa mengalami gangguan mood ringan (25,7%), depresi berat (12,2%), depresi rendah (8,1%), depresi sedang (0,7%), dan ekstrem (0,7%).

## 2.2 Konsep Coronavirus ( COVID-19 )

### 2.2.1 Pengertian

Coronavirus adalah virus RNA positif untai tunggal yang tidak tersegmentasi. Mereka tergolong *ordo Nidovirales*, keluarga *coronaviridae*, dan *orthocoronavirinae* subfamili yang dibagi menjadi gen  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ , dan  $\delta$  sesuai dengan karakteristik serotipik dan genomik mereka. Coronavirus memiliki genus coronavirus dari keluarga *coronaviridae*. Corona virus merupakan keluarga besar suatu virus yang menyebabkan suatu penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi pada saluran pernafasan, mulai dari penyakit flu biasanya hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)*, dan *Syndrome Pernafasan Akut Berat/Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Corona viruse jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2)*, dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)* (Anwar, 2020).

### 2.2.2 Cara Penularan Virus Corona

Banyak Coronavirus yang menginfeksi manusia ditemukan pada kelelawar yang merupakan reservoir alami dari coronavirus. Kelelawar cenderung menjadi cikal bakal asli virus corona baru. Penularan dari kelelawar ke manusia mungkin terjadi setelah mutasi melalui pelantara-

pelantara. Penularan dari hewan ke manusia atau dari manusia ke manusia terutama bergantung pada dua rute kontak dan droplet. Coronavirus yang saat ini diketahui menyebabkan *pneumonia* pada manusia termasuk HKU1, SARS-CoV, MERS-CoV, dan 2019-nCoV (Anwar, 2020).

### **2.2.3 Orang yang rentan terhadap COVID-19**

COVID-19 dapat menginfeksi individu dengan kekebalan normal atau terganggu. Jumlah pajanan terhadap virus juga menentukan apakah terinfeksi atau tidak. Jika terpajan sejumlah besar virus, mungkin sakit walaupun fungsi kekebalan tubuh normal. Untuk orang-orang dengan fungsi kekebalan yang buruk, seperti orang tua, wanita hamil, atau orang-orang dengan disfungsi hati dan ginjal, penyakit ini berkembang relatif cepat dan gejalanya lebih parah (Anwar, 2020).

Faktor dominan yang menentukan apakah seseorang terinfeksi atau tidak adalah peluang untuk terpajan. Jadi, tidak disimpulkan bahwa kekebalan yang lebih baik akan menurunkan resiko seseorang terinfeksi. Anak-anak memiliki lebih sedikit kemungkinan terpajan yang sama, orang lanjut usia, orang dengan penyakit kronis atau kekebalan menurun lebih mungkin terinfeksi (Anwar, 2020)

### **2.2.4 Dampak Corona Virus**

Corona Virus tidak saja berdampak pada kesehatan tetapi berdampak juga pada berbagai sektor mulai dari perekonomian, sosial masyarakat, lingkungan, budaya dan pendidikan. Dampak bagi sektor

pendidikan mulai dari tingkat PAUD, TK, SD, SMP, SMA, hingga tingkat Perguruan Tinggi. Di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan-himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah COVID-19 ini agar berjalan efektif dan efisien. Tindakan yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyesuaikan kasus luar biasa ini yaitu *Work From Home*, mensosialisasikan *gerakan Social Distancing* dan *Physical Distancing*, maka dari itu semua sekolah dan perguruan tinggi menutup pembelajaran secara tatap muka dan menggantinya dengan pembelajaran daring atau belajar *online* untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19 (Rochmawati, 2020).

## **2.3 Konsep Mahasiswa**

### **2.3.1 Pengertian**

Mahasiswa adalah seseorang yang telah melalui serangkaian proses pendidikan di lembaga terkait. Mahasiswa merujuk pada orang-orang yang memiliki status dan hubungan di universitas, lembaga, atau akademi, dan diharapkan menjadi calon intelektual. (Permana, 2017).

### **2.3.2 Peran dan fungsi mahasiswa**

Hudori (2013) Jelaskan peran dan fungsi mahasiswa sebagai berikut

:

1. *Agen Of Change*, Mahasiswa harus menjadi agen perubahan.

Jika sesuatu terjadi di lingkungan dan hasilnya tidak normal,

siswa harus mengubahnya sesuai dengan harapan mereka yang sebenarnya.

2. *Iron Stock*, Mahasiswa harus mampu menjadi alternatif peran bagi mereka yang akan memimpin pemerintahan di masa depan, yang artinya mahasiswa akan menjadi generasi penerus yang memimpin negara.
3. *Moral Force*, Mahasiswa harus menjaga etika yang telah ditetapkan. Jika ada hal-hal yang menyimpang dari akhlak di lingkungan sekitar, siswa dituntut untuk memperbaiki dan menyesuaikan diri sesuai dengan tujuan yang dicapai.
4. *Social Control*, Mahasiswa harus mampu memantau masyarakat di lingkungan sekitar (masyarakat). Selain menjadi ahli di bidang akademik, mahasiswa juga harus pandai berinteraksi dengan lingkungan.

## **2.4 Konsep Pembelajaran Jarak Jauh**

### **2.4.1 Pengertian pembelajaran jarak jauh**

Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang menekankan pada cara belajar mandiri (*self study*). Belajar mandiri diorganisasikan secara sistematis dalam menyajikan materi pembelajaran, pemberian bimbingan kepada pembelajar, dan pengawasan untuk keberhasilan belajar pembelajar (Munir, 2012).

#### **2.4.2 Bentuk pembelajaran jarak jauh**

Menurut Munir (2012) pembelajaran jarak jauh ada beberapa bentuk yaitu :

1. Program pendidikan mandiri
2. Program tatap muka diadakan di beberapa tempat pada waktu yang telah ditentukan.
3. Program tidak terikat pada jadwal pertemuan di satu tempat.
4. Pembelajaran jarak jauh dengan *e-learning*.
5. Pembelajaran jarak jauh diperguruan tinggi yang diatur dalam KEPMEN 107/U/2001.

#### **2.4.3 Tujuan pembelajaran jarak jauh**

Pembelajaran jarak jauh memungkinkan peserta didik untuk menggunakan berbagai sumber belajar dan rencana pembelajaran sesuai dengan karakteristik, kebutuhan dan kondisi mereka sendiri untuk secara mandiri memperoleh berbagai jenis, pendekatan dan jenjang pendidikan. Pembelajaran jarak jauh menyediakan berbagai model dan rencana pembelajaran jarak jauh untuk memenuhi kebutuhan masyarakat, dan menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengembangkan dan mempromosikan inovasi dalam berbagai proses pembelajaran.

Pembelajaran jarak jauh diharapkan dapat mengatasi kesenjangan pemerataan kesempatan, kualitas, relevansi, dan efisiensi di bidang pendidikan karena berbagai kendala seperti jarak, lokasi, dan waktu.

Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jarak jauh harus sesuai dengan karakteristik pembelajaran, tujuan pembelajaran, dan proses pembelajaran. Oleh karena itu, tujuan pembelajaran jarak jauh adalah untuk memberikan kesempatan pendidikan bagi masyarakat yang tidak dapat berpartisipasi dalam pembelajaran tatap muka tradisional. (Munir, 2012).

#### **2.4.4 Prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Jarak jauh**

1. Tujuan yang jelas.
2. Relevan dengan kebutuhan.
3. Mutu pendidikan.
4. Efisien dan efektivitas program.
5. Pemerataan dan perluasan kesempatan belajar.
6. Kemandirian.
7. Keterpaduan.
8. Keseimbangan (Munir, 2012).

#### **2.4.5 Dampak Pembelajaran Jarak jauh**

Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap mahasiswa sangat beragam, yaitu pembelajaran jarak jauh masih membuat mahasiswa bingung, siswa menjadi pasif, kurang kreativitas dan produktivitas, akumulasi informasi/konsep mahasiswa tidak terlalu berguna, banyak siswa merasa stres, cemas, dan beberapa bahkan tertekan, meningkatkan literasi bahasa mahasiswa. Hal ini dapat menjadi evaluasi, agar pendidikan jarak jauh dapat diupayakan dapat diterima

oleh mahasiswa tanpa merendahkan hakikat pendidikan itu sendiri (Argaheni, 2020).

## **2.5 Konsep Respon Psikologis Akibat Pembelajaran Jarak Jauh**

### **2.5.1 Pengertian Respon**

Respon adalah reaksi yang bergantung pada stimulus atau hasil dari stimulus tersebut. Jawabannya hanya akan muncul ketika individu dihadapkan pada suatu stimulus yang membutuhkan respon pribadi. Reaksi seseorang bisa baik atau buruk, positif atau negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Untuk bereaksi terhadap suatu objek, kita harus mengamati objek (Azwar, 2015).

Menurut Kartono (2014) respon yaitu suatu jawaban, terutama jawaban atas pertanyaan atau perilaku yang jelas, tersembunyi atau tersamar. Dari perspektif psikologi itu sendiri, kata reaksi adalah sesuatu yang sangat umum, dan merupakan istilah yang paling sering digunakan dalam psikologi, biasanya digunakan dalam kombinasi dengan karakteristik memberi.

Oleh karena itu, dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa respon adalah suatu perilaku atau sikap. Perilaku atau sikap yang tampak melalui panca indera berupa penerimaan setelah stimulus kemudian akan membentuk suatu bentuk baru dari "penerimaan" perilaku setuju atau tolak.

### **2.5.2 Terjadinya Respon**

Prawira (2015) Ditunjukkan bahwa manusia sejak lahir segera dirangsang, sehingga dapat mengatasi dan mengatasi segala pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik, mengatasi segala pengaruhnya sendiri dan mengembangkan fungsi inderanya. Mereka terus-menerus memperhatikan fungsi segala sesuatu di sekitar mereka. Faktanya, individu atau orang tidak hanya dirangsang, tetapi ada banyak rangsangan yang mempengaruhi individu atau orang.

Namun diantara sekian banyak stimulus yang mempengaruhi individu, hanya sedikit yang akan direspon oleh individu terkait. Respon yang diberikan oleh individu akibat stimulus merupakan respon terhadap stimulus yang dipilih oleh individu yang bersangkutan. Stimulus yang diberikan oleh respon individu tergantung pada faktor perhatian mental (Prawira, 2012).

### **2.5.3 Pengertian Respon Psikologis**

Respon psikologis adalah respon, perilaku atau sikap terhadap rangsangan/masalah tertentu yang berhubungan dengan keadaan mental individu. (hida, 2015). Respon psikologis meliputi :

#### **a. Kognitif**

Kognitif adalah kemampuan untuk belajar atau berpikir atau kecerdasan, yaitu kemampuan untuk mempelajari keterampilan dan konsep baru, kemampuan memahami apa yang terjadi di

lingkungan sekitar, dan kemampuan menggunakan ingatan dan memecahkan masalah. (Masykouri, 2016).

Menurut Susanto (2011) kognitif adalah proses berpikir, yaitu kemampuan seorang individu untuk mengasosiasikan, secara mental dan mempertimbangkan satu atau lebih peristiwa, dan kemudian proses kognitif dikaitkan dengan tingkat kecerdasan (*intelligence*), yang menunjukkan bahwa orang-orang dengan berbagai minat terutama untuk belajar. ide ide.

Menurut Intan (2016) Proses menerima seseorang mengarah pada perkembangan kognitif negatif. Mereka cenderung jatuh ke dalam situasi di mana mereka diberi label. Efek kognitif meliputi: ketidakmampuan untuk membuat keputusan, gangguan memori dan penilaian, disorientasi, kesalahpahaman, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan kesulitan dalam berpikir logis.

b. Emosi

Emosi adalah organisme kompleks yang melibatkan perubahan fisik dalam berbagai karakteristiknya, termasuk pernapasan, denyut nadi, dan produksi kelenjar. Dari sudut pandang psikologis, ini adalah keadaan senang atau cemas, yang ditandai dengan perasaan yang kuat, biasanya kebutuhan untuk melakukan perilaku tertentu. Jika emosi sangat kuat, itu akan mempengaruhi operasi kecerdasan dan menghasilkan tingkat detasemen tertentu dan perilaku yang tidak pantas (Nadhiroh, 2015). Jenis-jenis emosi

yaitu emosi utama, meliputi enam emosi yaitu kegembiraan (happy/happy), ketertarikan (surprise/interest), kemarahan (anger), kesedihan (sad/pain), jijik dan ketakutan (fear), sedangkan emosi sekunder adalah enam emosi. kombinasi. Berbagai bentuk emosi primer. Dan dipengaruhi oleh kehidupan pribadi dan kondisi budaya (seperti rasa malu, harga diri, kecemasan dan berbagai keadaan emosional lainnya) (Nadhiroh, 2015).

#### **2.5.4 Bentuk Repon Psikologis akibat pembelajaran jarak jauh**

Menurut American College Health Association (2019) Mahasiswa umumnya mengalami gangguan psikologis yaitu depresi. Depresi mahasiswa biasanya berkaitan dengan masalah tekanan akademik, ekonomi dan interpersonal. Mahasiswa adalah kelompok khusus yang dapat bertahan dalam transisi dari masa remaja ke masa dewasa dan mengalami beberapa periode paling stres dalam hidup; transisi ini akan meningkatkan risiko depresi.

Mahasiswa menghadapi risiko tinggi stres dan terpapar berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa di sekolah/universitas disebut stres akademik (Barseli, 2017). Perubahan mata kuliah, perubahan kondisi lingkungan, dan suasana belajar yang baru semuanya akan membawa tekanan akademik bagi mahasiswa. Pembelajaran online akibat pandemi COVID-19 menjadi lingkungan belajar baru bagi mahasiswa. Perubahan ini terlalu singkat sehingga menimbulkan kebingungan bagi mahasiswa, menambah hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam proses

pembelajaran online, dan menimbulkan tekanan yang besar pada mahasiswa (Watnaya A. k., 2020).

Kecemasan adalah keadaan ketidakberdayaan, ketidaknyamanan, dan perasaan emosional, yang mengarah ke gairah fisik dan ketidakmampuan untuk mengatasi persyaratan lingkungan, kesulitan, dan tekanan kehidupan sehari-hari. (Chandratika, 2014).

#### **2.5.5 Respon stress akibat pembelajaran jarak jauh**

Stress akademik yang dirasakan mahasiswa adalah situasi yang monoton, kebisingan, terlalu banyak pekerjaan rumah, harapan yang berlebihan, ambiguitas, kurangnya kontrol, situasi berbahaya dan kritis, undervalued, diabaikan, kesempatan yang hilang, aturan kacau, persyaratan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu untuk memenuhi tugas. Tingkat stres sedang hingga berat dapat membuat belajar menjadi sulit. Tekanan akademik yang meningkat akan mengurangi kemampuan akademik (Purwati, 2012).

#### **2.5.6 Respon kecemasan akibat pembelajaran jarak jauh**

Kecemasan yang dialami mahasiswa tidak selalu berkaitan dengan gangguan jiwa atau mental, tetapi dapat disebabkan oleh beberapa adaptasi dengan lingkungan baru. (Chodijah, 2020). Kecemasan digambarkan sebagai keadaan khawatir, cemas, takut dan gelisah, disertai dengan berbagai ketidaknyamanan fisik (al M. e., 2020). Kecemasan dapat dibedakan menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat, sehingga sering menimbulkan kepanikan

dan mempengaruhi terganggunya aktivitas (Anggraeni, 2015). Kecemasan mahasiswa pembelajaran jarak jauh, terutama dalam kasus pandemi COVID-19, jika tidak dikendalikan dan dikelola dengan baik, akan menyebabkan kecemasan yang terus-menerus dan mempengaruhi kinerja siswa dan ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi peran dan kewajibannya (Chodijah et al. & Kristianto et al., 2013).

### **2.5.7 Respon depresi akibat pembelajaran jarak jauh**

Depresi mahasiswa umumnya terkait dengan tekanan akademik, ekonomi atau interpersonal, berusaha beradaptasi, mempertahankan nilai bagus, merencanakan masa depan, motivasi belajar mahasiswa menurun, tekanan belajar mandiri meningkat, pengabaian kehidupan sehari-hari dan mungkin putus sekolah selama COVID-19 pandemi (Grubic B. &, 2020).

Ini mungkin terkait dengan kondisi lingkungan pandemi saat ini, sistem pertemuan online, dan kondisi lain yang menyebabkan penyakit mental. (Grubic B. &, 2020).

## **2.6 Konsep Stress Akademik Selama Pembelajaran Jarak Jauh**

### **2.6.1 Pengertian**

Stress akademik adalah suatu keadaan atau situasi dimana tuntutan lingkungan tidak sesuai dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga menyebabkan siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan kebutuhan. (Rahmawati, 2012).

### 2.6.2 Faktor yang mempengaruhi stres akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik (Puspitasari & Gunawati, 2013). yaitu :

1) Faktor internal yang mengakibatkan stress akademik

a. Pola pikir

Orang-orang yang berpikir bahwa mereka dapat mengendalikan situasi cenderung berada di bawah tekanan yang lebih besar.

b. Kepribadian

Kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi stres.

c. Keyakinan

Keyakinan memainkan peran penting dalam menjelaskan situasi yang melingkupi individu.

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik

a. Pelajaran lebih padat

Akibatnya, semakin tinggi kurikulum pendidikan, semakin ketat persaingan, bertambahnya waktu belajar, dan bertambahnya beban mahasiswa.

b. Tekanan untuk berprestasi

Tekanan ini terutama muncul dari orang tua, keluarga dukungan sosial, diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Orang-orang dengan kuaifikasi akademik tinggi akan lebih dihormati masyarakay.

### **2.6.3 Gejala-gejala stres akademik**

Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (hernawati & Inayatillah, 2015). yaitu :

#### 1) Gejala emosional

Mahasiswa yang mengalami gejala stress akademik secara emosional ditandai dengan gelisah, cemas, sedih, dan depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

#### 2) Gejala fisik

Mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik secara fisik ditandai dengan : sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

#### 3) Gejala emosi

Mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik secara emosi yaitu : depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

#### 4) Gejala prilaku

Mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik secara perilaku antara lain : dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak ketawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

#### **2.6.4 Aspek-aspek stress akademik**

Menurut Sun, Dunne, dan Hou (2011), terdapat lima aspek stress akademik, yaitu:

- a) Tekanan Belajar
- b) Beban Tugas
- c) Kekhawatiran terhadap nilai
- d) Ekspektasi diri
- e) Keputusan

#### **2.6.5 Tingkatan Stres**

Orang-orang dari segala usia dapat merasakan stres, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, atau orang tua. Stres dapat merusak kesehatan fisik dan mental seseorang (Kupriyanov, 2014). Stres ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Kesulitan tidur, mudah lelah, seringkali lelah, ketegangan otot adalah gejala fisik untuk diare (Nurmaliyah, 2014).

Stres dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat menurut tingkatannya. Stres ringan ditandai dengan mudah lelah dan tidak mampu untuk relaks, Jika stres dapat diatasi, keadaan ini akan hilang. Ketika

dilakukan tanpa kontak tatap muka langsung dengan tubuh sebagai respons terhadap sensasi pingsan, sensasi jatuh, dan penurunan konsentrasi dan memori, ini menunjukkan stres sedang. Stres berat dapat menyebabkan gangguan pencernaan, peningkatan denyut jantung, sesak napas, dan tremor tubuh. (Atziza, 2015).

#### **2.6.6 Dampak Stres Akademik Terhadap Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh**

Dampak dari stress akademik selama pembelajaran jarak jauh adalah membuat mahasiswa mudah tersinggung, mudah gugup, mudah depresi, berpikir negatif, dan malas mengerjakan pekerjaan rumah. (Hidayat, 2016).

### **2.7 Konsep Kecemasan Selama Pembelajaran Jarak Jauh**

#### **2.7.1 Pengertian**

Dampak dari stres akademik selama pembelajaran jarak jauh adalah membuat mahasiswa mudah tersinggung, mudah gugup, mudah depresi, berpikir negatif, dan malas mengerjakan pekerjaan rumah. (Batubaru, 2017). *Anxiety* (Kecemasan) adalah kecacatan neurologis, perasaan gelisah, belum dewasa dan tidak mampu menghadapi kenyataan (lingkungan) yang ada, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah semacam ketakutan dan kekhawatiran tentang hal-hal tertentu, tetapi tidak ada kejelasan yang jelas. Sarlito Wirawan menekankan bahwa kecemasan adalah ketakutan yang nyata terhadap suatu objek tanpa alasan tertentu (nnisa & Ifdil, 2016).

Setelah menjelaskan definisi kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan bentuk emosional yang tidak dapat dikendalikan oleh individu, yang membuat individu tersebut merasa tidak nyaman, merupakan pengalaman yang samar-samar, dan mereka merasakan ketidakberdayaan yang irasional.

### **2.7.2 Gejala Kecemasan**

Menurut Sutejo (2018), tanda dan gejala kecemasan adalah cemas, khawatir, emosi buruk, takut akan pikiran sendiri dan lekas marah, merasa gugup, tidak nyaman, gelisah dan mudah takut. Orang yang mengalami kecemasan mengatakan takut sendirian atau takut banyak orang di tengah keramaian, mengalami Pola tidur disertai dengan mimpi yang intens.

### **2.7.3 Macam-macam kecemasan**

Menurut Zaviera (2016), macam-macam kecemasan diantaranya yaitu :

- 1) Kecemasan obyektif (*realistics*): Kecemasan yang berorientasi pada bahaya eksternal, seperti melihat atau mendengar sesuatu yang dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan.
- 2) Kecemasan *neurosis*: Suatu bentuk kecemasan, jika insting panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang melakukan hal-hal yang dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang melakukan hal-hal yang dapat dibenarkan oleh undang-undang.

- 3) Kecemasan moral: Kecemasan yang disebabkan oleh rasa bersalah ketika seseorang melakukan sesuatu yang salah.

#### **2.7.4 Jenis Kecemasan**

Menurut Saputra (2012), kecemasan dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) *Trait anxiety* (setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri): Respon terhadap kondisi yang mempengaruhi derajat kecemasan.
- 2) *State anxiety* (kondisi emosional individu merespon suatu peristiwa berbeda): Respon subyektif individu terhadap situasi yang secara sadar menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran.

#### **2.7.5 Penyebab Kecemasan**

Kecemasan yang dialami mahasiswa tidak selalu berkaitan dengan gangguan jiwa atau mental, tetapi mungkin karena adanya adaptasi dengan kondisi baru. (Chodijah, 2020). Penyebab kecemasan mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh adalah penurunan perhatian belajar, yang mengarah pada penurunan daya pikir dan memori, yang mempengaruhi interaksi dalam proses pembelajaran jarak jauh. Selain itu, dengan adanya pandemi COVID-19 jika tidak segera dikendalikan dan ditangani dapat menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan dan mempengaruhi kinerja mahasiswa serta ketidakmampuan siswa dalam memenuhi peran dan kewajibannya. (Kristianto, 2013).

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Iyus dalam Saefudin & Holidin (2015) menyebutkan beberapa penyebab yang mempengaruhi kecemasan seseorang, yaitu:

- 1) Usia dan tahap perkembangan, faktor-faktor tersebut memegang peranan penting bagi setiap orang, karena usia yang berbeda memiliki tahapan perkembangan yang berbeda, yang akan mempengaruhi dinamika kecemasan seseorang.
- 2) Lingkungan adalah keadaan yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan ini dapat mempengaruhi perilaku dari faktor internal dan eksternal. Menciptakan lingkungan yang mendukung akan mengurangi risiko kecemasan.
- 3) Pengetahuan dan pengalaman, dengan pengetahuan dan pengalaman pribadi, dapat membantu memecahkan masalah psikologis, termasuk kecemasan.
- 4) Peran keluarga, keluarga memberikan tekanan yang terlalu besar pada anak-anak yang menganggur sehingga menyebabkan individu menjadi depresi dan cemas selama mencari pekerjaan.

#### **2.7.6 Tingkatan Kecemasan (Ansietas)**

Kecemasan atau *Ansietas* Menurut tingkatannya dibagi menjadi kecemasan ringan, yang berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang membuat orang lebih waspada dan meningkatkan ruang persepsi. Kecemasan sedang membuat orang fokus pada hal lain dan membuat orang memasuki keadaan selektif. Perhatian, tetapi Anda

masih dapat melakukan hal-hal tertentu dengan lebih efektif. Orientasi dan kecemasan yang parah dapat membuat seseorang cenderung fokus pada hal-hal yang lebih detail dan spesifik tanpa bisa memikirkan hal lain, dan membutuhkan banyak pengaruh untuk fokus pada objek lain. Cara ini sering menimbulkan kepanikan dan mempengaruhi emosi gangguan aktivitas (hurclock, 2013).

Kecemasan atau ansietas digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang dan disertai dengan berbagai keluhan fisik (McKay et al, 2020). Kecemasan dibagi menjadi ringan, sedang, berat dan panik menurut derajat stres. Kecemasan ringan adalah tingkat kecemasan yang disebabkan oleh fenomena sehari-hari, yaitu seseorang akan lebih sensitif dalam melakukan sesuatu dan karenanya akan menjadi lebih kreatif, akan memiliki manifestasi klinis dan akan memiliki kemampuan belajar yang kuat. Kecemasan sedang mengacu pada orang yang masih dapat fokus pada sumber kecemasan, dapat merencanakan, dan dapat melakukan hal lain. Manifestasi klinisnya adalah peningkatan kelelahan, detak jantung dan pernapasan yang lebih cepat, laju bicara yang lebih cepat, lekas marah, lekas marah, menangis, dan lekas marah. Kecemasan berat Tingkat kecemasan yang parah tercermin dalam respons perilaku, yang ditandai dengan lekas marah, ketegangan fisik, penghindaran hubungan interpersonal, dan penghindaran masalah. Hal ini dapat mengurangi konsentrasi saat melakukan pembelajaran jarak jauh, menurut (Hallion, 2018). Panik

berhubungan dengan keterkejutan, ketakutan, dan ketakutan. Karena kehilangan kendali, detail rusak dan orang yang mengalami kepanikan tidak berdaya bahkan jika mereka memiliki instruksi. Panik meliputi depersonalisasi yang mengarah pada peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, distorsi kognitif, dan pemikiran irasional.(Stuart, 2013).

### **2.7.7 Dampak Kecemasan Terhadap Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh**

1. Penurunan Prestasi.
2. Ketidak mampuan mahasiswa untuk memenuhi peran.
3. Ketidak mampuan mahasiswa untuk memenuhi kewajiban

(Nurcita, 2020).

## **2.8 Konsep Depresi Selama Pembelajaran Jarak Jauh**

### **2.8.1 Pengertian**

Depresi adalah gangguan afektif alami (emosi atau keadaan mental) yang ditandai dengan kesedihan yang berlebihan, depresi, kurangnya antusiasme, merasa tidak berharga, merasa putus asa dalam hidup, dan berfokus pada kegagalan dan menyalahkan diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri. menyalahkan. , Dan sering disertai dengan kecemburuan dan pikiran untuk bunuh diri. Penderita depresi biasanya tidak tertarik dengan penampilan atau aktivitas sehari-harinya. (Priyanto, 2014).

Depresi juga mempengaruhi perilaku, pola pikir, dan perasaan korban. Depresi biasanya mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat orang merasa tidak lagi memiliki tujuan hidup. Depresi biasanya memerlukan pengobatan jangka panjang, meskipun beberapa penderita depresi merasa nyaman dan mampu melakukan aktivitas normal setelah minum obat. (Priyanto, 2014).

### **2.8.2 Gejala-gejala**

Priyanto (2014) menyebut gejala-gejala depresi yaitu :

1. Merasa sedih atau tidak bahagia.
2. Hal-hal kecil sudah membuat dirinya frustrasi atau sangat mengganggu.
3. Kehilangan minat atau kesenangan terhadap kegiatan sehari-hari yang dulu disenanginya.
4. Tidak bisa tidur ataupun bisa sebaliknya yaitu kebanyakan tidur (tidur terus).
5. Kehilangan dorongan seksual.
6. Perubahan nafsu makan atau sebaliknya bisa bertambah nafsu makan.
7. Gelisah
8. Sulit duduk diem di tempat.
9. Mudah meledak marah atau sangat mudah tersinggung.

### 2.8.3 Gejala depresi pada remaja

Menurut Priyanto (2014), gejala bagi remaja dapat berupa kecemasan, kemarahan, penghindaran kontak sosial, dan umumnya gangguan hasil belajar di sekolah. Pada anak-anak dan remaja, depresi sering terjadi bersamaan dengan gangguan perilaku dan gangguan mental lainnya, seperti *attention deficit / hyperactive disorder* (ADHD).

### 2.8.4 Penyebab dan faktor resiko terkena depresi

Beberapa mahasiswa merasa stres dan sedih karena ketidakstabilan internet, sehingga mereka tidak dapat menghadiri kelas secara normal, dan beberapa mahasiswa merasa cemas karena tidak dapat membayar internet, karena dosen memberi mereka banyak tugas yang membuat mereka merasa tertekan, mereka frustrasi karena tidak bisa lulus tepat waktu karena proses dan arahan penelitian terhambat. Sebagian besar mahasiswa bingung dan tidak tahu bagaimana menangani penyakitnya. Jika keadaan ini terus berlanjut akan mempengaruhi kondisi psikologis siswa sehingga mempengaruhi minat belajar, nilai yang lebih rendah, kualitas lulusan yang lebih rendah, bahkan gangguan kesehatan mental (Giacalone, 2020). Gangguan jiwa yang mungkin terjadi pada masa pandemi antara lain depresi pada pelajar. (Watnaya, 2020).

Priyanto (2014) ada beberapa faktor yang diduga sebagai penyebab atau faktor resiko terkena depresi, yaitu :

1. *Genetika* dan riwayat keluarga.
2. Kerentanan psikologis (*psychological vulnerability*).

3. Lingkungan yang menekan (*stressful*) dan kejadian dalam hidup (*live events*).
4. Faktor biologis.

Alasan depresi akibat pembelajaran jarak jauh antara lain ketidakmampuan beradaptasi dengan respons tangisan, bolos kelas atau mengasingkan diri tanpa menyadari bahwa Anda sedang depresi, kondisi lingkungan pandemi saat ini, sistem pertemuan online, dan kondisi lain yang menyebabkan depresi. pandemi, Penurunan motivasi belajar, peningkatan tekanan untuk belajar mandiri, pengabaian kehidupan sehari-hari, dan kemungkinan putus sekolah (Grubic B. &, 2020).

#### **2.8.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi**

1. Factor Biologis

*Neurotransmitter* terkait dengan depresi patologis yaitu serotonin dan epinefrin, penurunan serotonin dapat menyebabkan depresi, selain penurunan aktivitas dopamin pada depresi, hal ini terjadi pada obat-obatan yang mengurangi konsentrasi dopamin (seperti pernapasan) dan penyakit yang mengurangi konsentrasi dopamin (seperti penyakit parkinson) dapat dilihat untuk meningkatkan konsentrasi dopamin, seperti tirosin, amfetamin dan bupropion, dapat mengurangi gejala depresi (Karin, 2017).

2. Factor Genetic

Genetik dan keluarga telah menunjukkan bahwa tingkat risiko anggota keluarga tingkat pertama dari individu dengan depresi berat (unipolaritas) diperkirakan 2 hingga 3 kali lebih tinggi daripada populasi umum, dan tingkat kebetulan kembar adalah sekitar 11% dan 40% untuk kembar identik. (Karin, 2017).

### 3. Factor Psikososial

Efek psikososial pada depresi termasuk peristiwa kehidupan dan stresor lingkungan, kepribadian, psikodinamika, kegagalan berulang, dan dukungan sosial. (Karin, 2017).

#### **2.8.6 Tingkatan Depresi**

Depresi dibagi menjadi depresi ringan, sedang, dan berat tergantung pada derajatnya. Tingkat depresi dibagi menjadi depresi ringan, yang merupakan gejala yang tidak serius dan mungkin masih menghadapi kesulitan dan melakukan aktivitas. Depresi sedang, yaitu seseorang tampaknya menghadapi kesulitan nyata dalam kegiatan sosial, pekerjaan, dan urusan keluarga. Depresi berat yaitu dapat diikuti oleh adanya waham dan halusinasi yang dimunculkan oleh individu itu sendiri. Hal ini mungkin terkait dengan kondisi lingkungan pandemi saat ini, sistem perkuliahan jarak jauh, dan kondisi lain yang menyebabkan tekanan psikologis (Permana, 2014).

#### **2.8.7 Dampak depresi terhadap mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh**

1. Mahasiswa mengalami penurunan motivasi terhadap studi.

2. Peningkatan tekanan untuk belajar mandiri.
3. Pengabaian rutinitas sehari-hari
4. Berpotensi putus sekolah pada kondisi pandemi Covid-19.
5. Menangis, mengisolasi diri, melewati kelas (Grubic B. &, 2020).

#### **2.8.8 Komplikasi depresi**

Menurut Priyanto (2014) bila dibiarkan tidak diobati atau tidak segera ditangani, depresi bisa menimbulkan berbagai komplikasi seperti :

1. Kecanduan alkohol dan kecanduan narkoba.
2. *Anxiety* (kecemasan)
3. Masalah dikantor atau disekolah.
4. Konflik keluarga.
5. Kesulitan bergaul *isolasi social*.
6. Bunuh diri.
7. Menyakiti diri sendiri.

#### **2.9 Alat Ukur *Depression, Anxiety, Stress Scales***

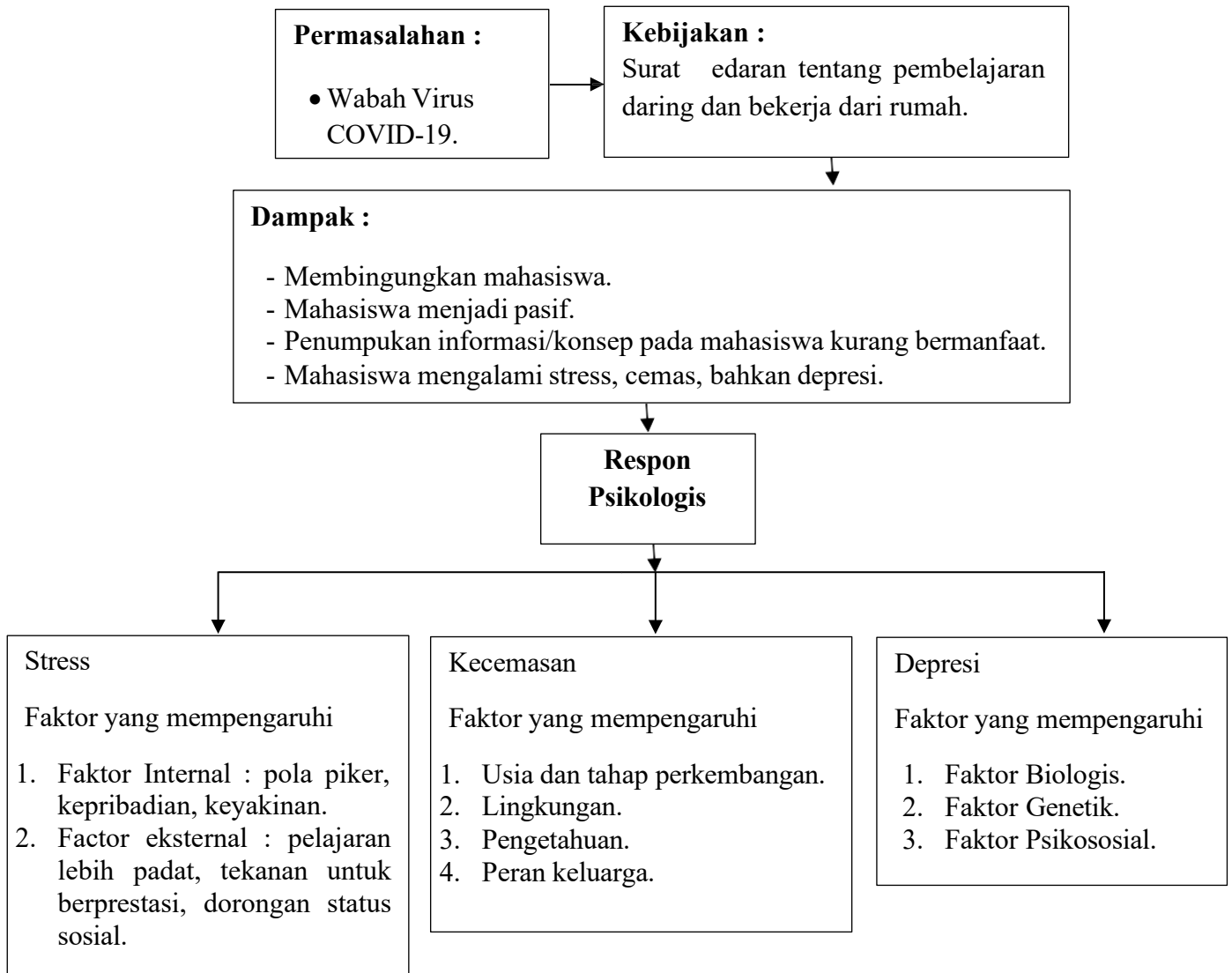
DASS adalah skala asesmen diri (swlf-asesment scale) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negative seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stress, *Depression, Anxiety, Stress Scales* ( DASS) merupakan salah satu alat ukur yang lazim digunakan, DASS ada 42 butir/item penilaian yang digunakan, dari 42 item tersebut sebanyak 14 item berkaitan dengan kecemasan, 14 item

berkaitan dengan stress, dan 14 item berkaitan dengan depresi. Untuk memberikan prioritas yang menunjukkan jenis gangguan mana (kecemasan, stress, atau depresi) yang dipengaruhi oleh suatu item perlu pertimbangan dari beberapa psikolog. Konsensus dari para psikolog tersebut dapat dijadikan sebagai acuan pembobotan item pada DASS (Kusumadewi, 2018).

## 2.10 Kerangka Konsep

Bagan 2.1

### Gambaran Respon Psikologis Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung



Sumber : (Gubic B. &, 2020), (Rawati, 2020), (Chodijah et al. & Kristianto et al., 2013), (Kemendigbud, 2020).