

## Gambaran Tingkat Stress dan Stressor pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19: Sebuah *Narrative Review*

Sayyidah Salwa, Putri Noor Kholisoh Purnama Wati, Muhammad Zaky Ramdhani, Fadila Khoirunnisa, Nursiswati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

\*Email korespondensi: [sayyidah19001@mail.unpad.ac.id](mailto:sayyidah19001@mail.unpad.ac.id)

### Abstrak

Adanya pandemi Covid-19 membuat sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas di rumah dan melakukan pembelajaran secara daring. Mahasiswa pada tingkat pertama, merupakan kelompok khusus yang sedang dalam masa transisi paling signifikan. Hal tersebut ternyata bisa memicu adanya stres yang diakibatkan oleh berbagai stressor. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres dan stressor pada mahasiswa jurusan kesehatan tahun pertama dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penulisan adalah studi *narrative review* dengan pencarian data menggunakan tiga database yakni *PubMed*, *Cinahl* dan *Scienccedirect* pada kurun waktu publikasi dari tahun 2020 sampai 2021. Kata kunci yang digunakan yaitu *nursing students*, *medical students*, *covid-19*, *stress levels*, dan *stressors*. Hasil penelitian ini meliputi tujuh artikel yang direview yang keseluruhannya merupakan *cross-sectional study*. Dari hasil review didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam pembelajaran daring selama pandemic Covid-19 berada pada tingkatan sedang dan jenis stressornya yakni stressor akademik. Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa tahun pertama disebabkan karena berubahnya cara pembelajaran yang mengakibatkan penundaan pada beberapa kegiatan akademik dan pembelajaran dilakukan secara online. Munculnya perubahan ini membuat mahasiswa dituntut untuk segera menyesuaikan diri, sehingga menciptakan suatu beban studi yang justru akan memicu peningkatan stres pada individu. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk mencari tahu lebih lanjut mengenai gambaran umum bagaimana cara mahasiswa dalam menghadapi stress serta efektifitas dari cara penanganan tertentu (*coping stress*) terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Covid-19; Pembelajaran Daring; Stres; Stressor;

### Abstract

The Covid-19 pandemic has forced most students to carry out activities at home and studying via online. First year students is a special group that is in the most significant transition period. This can trigger stress caused by various stressors. The purpose of this study was to find out the description of stress levels and stressor in first-year health majors students in online learning during the Covid-19 pandemic. The method used in writing is a narrative review study by searching for data using three databases, *PubMed*, *Cinahl* and *Scienccedirect* during the publication period from 2020 to 2021. The keywords used are *nursing students*, *medical students*, *covid-19*, *stress levels*, and *stressors*. The results of this study include seven reviewed articles, all of which are *cross-sectional studies*. From the results of the review, it was found that the stress level of first-year students in online learning during the Covid-19 pandemic was at a moderate level and the type of stressor was academic stressor. The high level of stress experienced by first year students is due to changes in learning methods which result in delays in several academic activities and online learning. The emergence of these changes makes students are required to immediately adjust, thus creating a study load that will trigger an increase in stress on the individual. In future research, it is expected to find out more about the general description of how students deal with stress and the effectiveness of certain coping methods (*coping stress*) on stress levels in students.

**Keywords:** Covid-19; Online Learning; Stress; Stressor

### Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan di mana seorang individu bisa berkembang baik secara mental, fisik, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut akan menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya (Saputra et al., 2018; WHO, 2019). Kondisi kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dan dapat berdampak besar pada semua bidang kehidupan, seperti kinerja sekolah atau pekerjaan, hubungan dengan keluarga dan teman, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat (WHO,

2019). Di Indonesia, kondisi kesehatan mental masih dikatakan memprihatinkan dan menjadi salah satu masalah yang sangat serius, menurut Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI (Pusdatin) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi ini semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi yaitu pada usia > 75 tahun sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5%. Masalah kesehatan mental kian memburuk di masa pandemi, seperti yang dijelaskan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) bahwa hasil survey menunjukkan sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19. Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Teguh et al., 2020) diperoleh hasil bahwa situasi pandemi Covid-19 ini ternyata memiliki dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kalimantan Tengah.

Mahasiswa terutama pada tingkat pertama, merupakan kelompok khusus yang sedang dalam masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa dan mulai memasuki dunia perkuliahan. Menurut Gail, Evans, dan Bellerose, pada masa transisi mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan dan ketika memasuki kehidupan perguruan tinggi lebih banyak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Zubir, 2012). Adanya transisi dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi (PT) menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami stress. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan seperti perubahan gaya belajar, banyaknya tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian, dan masalah akademik lainnya (Santrock, 2003).

Transisi yang dialami dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi. Upaya untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai tinggi, merencanakan masa depan, juga seringkali jauh dari rumah ini membuat banyak mahasiswa merasa cemas. Sebagai respon akan beberapa faktor stres ini, mahasiswa dapat mengalami depresi disebabkan tidak dapat bereaksi melalui respon seperti menangis, melewati kelas, ataupun mengisolasi diri tanpa menyadari bahwa mereka mengalami depresi (Santoso et al., 2020).

Semakin banyak studi *cross-sectional* mengangkat mengenai kekhawatiran tentang efek pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, dan beberapa berbicara tentang faktor-faktor potensial yang berkaitan dengan Covid-19 sebagai stressor. Satu studi menemukan bahwa tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa sarjana di 9 universitas publik di AS pada Mei/Julai 2020 lebih tinggi bagi mereka yang kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh. Kesulitan yang terkait dengan pembelajaran jarak jauh dan isolasi sosial yang ditimbulkan oleh pandemi berkontribusi paling besar pada peningkatan gejala kecemasan dan depresi yang diamati di antara mahasiswa tahun pertama (Fruehwirth et al., 2021; Chirikov et al., 2021). Kebutuhan untuk memahami pola masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa itu sangat penting. Penelitian sebelum pandemi Covid-19 menunjukkan sekitar 1/3 mahasiswa baru memiliki masalah kesehatan mental, dan data juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental secara langsung terkait dengan kinerja akademik yang lebih rendah (Bruffaerts et al., 2018).

Beberapa penelitian melaporkan mengenai tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian (Wahyudi, 2015) mengemukakan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama pada umumnya berada pada tingkat stres sedang dengan tingkat stres yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa stres di antara mahasiswa keperawatan tahun pertama rendah atau sedang (Chan, So, & Fong, 2009; Khater et al., 2014). Beberapa penelitian lain menemukan bahwa dibandingkan dengan siswa tahun pertama, siswa tahun kedua dan ketiga cenderung merasakan tingkat stres yang lebih rendah (Labrague et al., 2016; Zupiria Gorostidi et al., 2007).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penyebab stress terbanyak pada mahasiswa tahun pertama yaitu akademik. Stres akademik pada mahasiswa tahun pertama berkaitan dengan perubahan gaya belajar dari sekolah ke perguruan tinggi, banyaknya tugas perkuliahan, nilai ujian jelek, dan masalah akademik lainnya. Banyaknya tuntutan kehidupan akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi dapat membuat mahasiswa merasa terbebani dan stres (Sohail, 2013). Faktor penyebab stress lainnya yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama yaitu karena kondisi keuangan, tinggal jauh dari orang tua untuk pertama kalinya, adaptasi dengan lingkungan baru serta masalah lainnya yang harus dihadapi oleh masing-

masing individu (Rahmayani, 2019). Faktor penyebab stres atau stressor dan tingkat stres pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari stres ringan, stres sedang, hingga stres berat. Sehingga kami tertarik untuk mengetahui faktor penyebab stres atau stressor dan tingkat stres pada mahasiswa kesehatan tahun pertama. Berdasarkan uraian latar belakang, maka tujuan dari *narrative review* ini untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres dan stressor pada mahasiswa jurusan kesehatan tahun pertama dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Dalam menjawab hal tersebut perlu dilakukan upaya peninjauan lebih lanjut untuk melihat faktor yang mempengaruhi serta gambaran pola tingkatan stres pada mahasiswa kesehatan tahun pertama. Diharapkan dengan adanya hasil dari *narrative review* ini dapat menjadi sumber literatur pengembangan ilmu keperawatan jiwa mengenai stress atau stressor pada mahasiswa tahun pertama dan mekanisme adaptasinya, seperti menjadi bahan informasi dasar untuk merancang program dalam membantu mengurangi stressor. Serta dengan adanya hasil review ini diharapkan dapat membantu untuk penelitian selanjutnya.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan adalah studi *narrative review*. Sumber pustaka yang dilakukan dalam menyusun *narrative review* ini melalui database website jurnal internasional seperti *PubMed*, *Cinahl* dan *Scencedirect*.

### 1. Pencarian Literature

#### a. Framework

Strategi yang digunakan mencari artikel yakni menggunakan PICO.

- 1) *Population/problem*, populasi pada studi ini merupakan mahasiswa kesehatan tahun pertama.
- 2) *Intervention/interest, interest* pada studi ini yakni stres pada masa pandemi Covid-19.
- 3) *Comparison*, merupakan suatu pembandingan, pada studi ini tidak terdapat pembandingan yang bisa dicantumkan.
- 4) *Outcome*, hasil dari adanya studi ini yaitu untuk mengetahui tingkat stress dan stressor pada mahasiswa kesehatan tahun pertama saat pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19.

#### b. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan jurnal atau artikel yang relevan dengan topik. Pencarian menggunakan *keywords* dan *boolean operator* (AND, OR, NOT or AND NOT). Studi *narrative review* ini menggunakan kata kunci (*nursing students or student nurses or undergraduate student nurses or pre-registration nursing student*) OR (*medical students or undergraduate or medical education or medical school*) AND (*pandemic or epidemic or outbreak or covid-19 or coronavirus*) AND (*stress levels or stress*) OR (*stressors or stress factors or sources of stress*).

#### c. Database

Studi *narrative review* ini menggunakan jurnal dan artikel yang relevan dengan topik dan dilakukan pencarian melalui database *PubMed*, *Science Direct*, dan *Cinahl*.

### 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

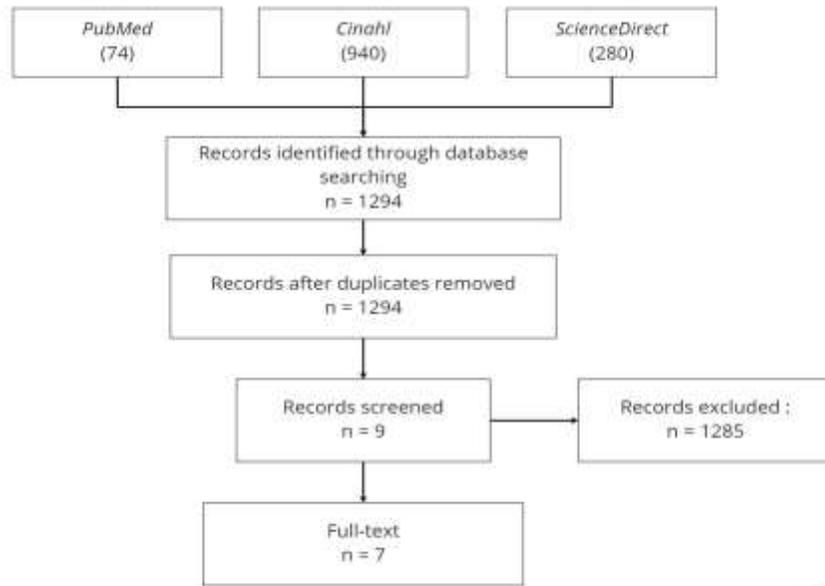
Artikel yang didapatkan dilakukan penyortiran dengan menyesuaikan artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan untuk pencarian artikel adalah sebagai berikut:

- 1) Kriteria Inklusi: Artikel *full teks*, artikel *open access*, sampel mahasiswa tingkat pertama, tahun terbit artikel 1 tahun terakhir (2020-2021), artikel membahas mengenai stress dan stressor pada mahasiswa tingkat pertama di masa pandemi covid-19, berbahasa Indonesia dan Inggris.
- 2) Kriteria Eksklusi: Artikel dalam bentuk *literature review*.

### 3. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Dari hasil pencarian artikel atau literatur melalui publikasi *PubMed*, *Science Direct*, dan *Google Scholar* menggunakan kata kunci (*nursing students or student nurses or undergraduate student nurses*

or pre-registration nursing student) OR (medical students or undergraduate or medical education or medical school) AND (pandemic or epidemic or outbreak or covid-19 or coronavirus) AND (stress levels or stress) OR (stressors or stress factors or sources of stress), penulis menemukan 1294 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Artikel tersebut kemudian di skrining dan dilakukan assessment kelayakan artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi eksklusi sehingga didapatkan 7 artikel untuk dilakukan review.



Gambar 1. Prisma Flow Chart

## Hasil

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

No	Penulis, Tahun/ Negara	Judul	Tujuan Penelitian	Sampel dan Teknik Sampling	Metode	Instrumen	Hasil
1.	Wang J, Liu W, Zhang Y, Xie S, Yang B (2021). China	<i>Perceived Stress Among Chinese Medical Students Engaging in Online Learning in Light of COVID-19</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi secara komprehensif distribusi stres pada mahasiswa kesehatan dan mengeksplorasi	<b>Sampel:</b> - 369 mahasiswa kesehatan pada sekolah kesehatan di bagian barat. China - 189 mahasiswa junior - 180 mahasiswa senior <b>Teknik</b>	Penelitian kuantitatif: Metode <i>cross-sectional study</i>	Penelitian menggunakan kuesioner pada platform online. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>Perceived Stress Scale (PSS10)</i> , <i>Source of Stress Questionnaire</i> ,	Dari penelitian didapatkan bahwa mahasiswa junior memiliki prediktor positif terjadinya peningkatan tingkat stres ( $\beta=0.108, P=0.007$ ). Dengan hasil sebagai berikut: - Tingkat stres berat (17,61%) - Tingkat stres sedang (70,19%) - Tingkat stres

			faktor pribadi dan lingkungan mengenai stres yang dirasakan selama epidemi.	<p><b>Sampling:</b> Teknik <i>convenience sampling</i>.</p> <p><b>Respon rate:</b> 91,5%</p>		<p><i>Online Learning Behaviour Questionnaire</i>, dan <i>The Col Instrument</i>.</p>	<p>rendah (12,20%) Dari penelitian juga didapatkan bahwa terdapat beberapa stressor, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressor akademik (M= 2,72, SD=0,55).</li> <li>- Stressor psikososial (M= 2,31, SD=0,55).</li> <li>- Stressor yang berhubungan dengan kesehatan (M= 2,07, SD=0,50).</li> </ul>
2.	Abdulghani M H, Sattar K, Ahmad T, dan Akram A (2020). Saudi Arabia	<i>Association of COVID-19 Pandemic with Undergraduate Medical Students' Perceived Stress and Coping</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pandemi saat ini dalam pembelajaran daring pada mahasiswa kesehatan. Serta mengeksplorasi hubungan tingkat stres mahasiswa dengan koping strategi, pendidikan, dan variabel psikologis.	<p><b>Sampel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 243 mahasiswa kesehatan King Saud University (KSU), Riyadh, Saudi Arabia</li> <li>- 52 mahasiswa pertama</li> <li>- 64 mahasiswa tahun kedua</li> <li>- 41 mahasiswa tahun ketiga</li> <li>- 52 mahasiswa tahun keempat</li> <li>- 34 mahasiswa tahun kelima</li> </ul> <p><b>Teknik Sampling:</b> Purposive Sampling</p>	Penelitian kuantitatif: Metode <i>cross-sectional study</i>	Penelitian menggunakan kuesioner online yaitu <i>google form</i> . Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu, "Kessler 10 Psychological Distress" (K10) yang terdiri dari 18 item <i>self-administered questionnaire</i> dan 10 item <i>validated questionnaire</i> .	<p>Dari penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang tidak mengalami stres 109 (44,9%), mahasiswa yang mengalami stres ringan 75 (30,9%), mahasiswa yang mengalami stres sedang 28 (11,5%), dan mahasiswa yang mengalami stres berat 31 (12,8%). Sedangkan hasil distribusi tingkatan stres mahasiswa pada tahun pertama yakni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada stress: 21 (40,4%)</li> <li>- Stres rendah: 18 (34,6%)</li> <li>- Stres sedang: 8 (15,4%)</li> <li>- Stres berat: 5 (9,6%)</li> </ul> <p>Pada penelitian ini</p>

				<b>Respon rate:</b> 69.03%			juga didapatkan bahwa stressor terbesar pada mahasiswa adalah stressor akademik (58,4%).
3.	Roman Y M, Gallen A G, Isabel I, Calatayu d E, Soria A G, dan Roca B R (2021) Spanyol	<i>Stress Perceived by University Health Sciences Students, 1 Year after COVID-19 Pandemic</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis stres akibat dampak pandemi COVID-19 terhadap Mahasiswa Ilmu Kesehatan dari Universitas Zaragoza (Spanyol) hampir 1 tahun setelah pandemi dimulai.	<b>Sampel:</b> - 252 mahasiswa kesehatan pada Universitas Zaragoza (Spanyol) - 95 mahasiswa tahun pertama - 54 mahasiswa tahun kedua - 44 mahasiswa tahun ketiga - 57 mahasiswa tahun keempat - 2 mahasiswa tidak teridentifikasi <b>Teknik Sampling:</b> <i>Purposive Sampling</i> <b>Respon rate:</b> 100%	Penelitian kuantitatif: Metode <i>cross-sectional descriptive study</i>	Penelitian menggunakan kuesioner pada platform online yakni melalui website dan disebarluaskan melalui media sosial.  Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Goldberg abbreviated anxiety and depression scale (GADS) dan PSS-10 version related to COVID-19 (PSS-10-C).	Dari penelitian didapatkan hasil bahwa 13,1% mahasiswa kesehatan dari berbagai tingkatan mengalami stres ringan hingga berat. Hasil distribusi tingkatan stres mahasiswa adalah sebagai berikut: - Tidak teridentifikasi stres a. Tahun pertama: 86 (35%) b. Tahun kedua: 47 (18%) c. Tahun ketiga: 34 (13%) d. Tahun keempat: 50 (20%) - Stress ringan-berat a. Tahun pertama: 9 (3,6%) b. Tahun kedua: 7 (2,8%) c. Tahun ketiga: 10 (4%) d. Tahun keempat: 7 (2,8%) - Tidak teridentifikasi: 2 (0,8%)
4.	Rana, S., Taywade, O., Sharma, V., & Hiwarkar	<i>Study of depression, anxiety and stress</i>	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menilai	<b>Sampel:</b> 110 mahasiswa (49 laki-laki dan 61 perempuan)	<b>Metode:</b> <i>cross-sectional observational study</i> di	Penelitian menggunakan kuesioner standar DASS 21 ( <i>Depression</i> )	Skor keseluruhan untuk depresi adalah 10,44±5,1, 10,94±5 untuk kecemasan dan 12,29±5,3 untuk

, M. (2021)  India	<i>among first year medical students in Government Medical College, Himachal Pradesh during COVID-19 pandemic</i>	dan mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa MBBS tahun pertama dari <i>Government Medical College, Himachal Pradesh</i> selama pandemi COVID-19 dan mempelajari hubungannya dengan gender.	MBBS tahun pertama dalam rentang usia 18 sampai 22 tahun <b>Teknik Sampling:</b> <i>Purposive sampling</i> <b>Respon rate:</b> 100%	<i>Government Medical College, Himachal Pradesh</i> dari bulan Januari 2021 hingga Maret 2021.	<i>Anxiety and Stress Scale</i> ) diberikan kepada para siswa ini melalui mode online dengan google form.	stres. Sekitar 58% peserta mengalami depresi, 74% mengalami kecemasan & 32% mengalami stres dalam berbagai tingkat keparahan. Depresi, kecemasan, dan stres lebih banyak di antara perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan hasil distribusi tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama yaitu: - Tidak ada stres (68,5 %) - Tingkat stres ringan (19,5 %) - Tingkat stres sedang (12 %) - Tingkat stres berat (-) Dari penelitian juga didapatkan bahwa penyebab pada mahasiswa kedokteran tahun pertama yaitu karena silabus yang luas, jam belajar yang panjang, sifat kompetitif yang tinggi dari mahasiswa kedokteran, persaingan teman sebaya, dan tekanan akademik mahasiswa kedokteran sehingga rentan terhadap stres. Selain itu, faktor terkait dengan pandemi COVID
-----------------------------	---	---	---	--	---	--

							yaitu penguncian, pembatasan, jarak sosial, ketidakpastian dan rasa takut kehilangan yang dekat, berita/informasi di media sosial, mendadak perubahan dari mode pengajaran didaktik ke online, kurangnya sesi praktik, tidak tersedianya buku, dll.
5.	Murdhiono, W. R., Fadlilah, S., & Vidayanti, V. (2021).  Indonesia	<i>The Effect of Online Learning Systems on Academic Stress during the Covid-19 Pandemic among Students in Indonesia</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan arkan stres akademik yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 dan menganalisisnya berdasarkan karakteristik sosio-demografinya.	<b>Sampel:</b> 991 siswa dari enam perguruan tinggi di Yogyakarta, yang terdiri dari 170 dari fakultas ilmu kesehatan, dan 155 dari mahasiswa tahun pertama. <b>Teknik sampling:</b> Teknik simple random sampling <b>Response rate:</b> 100%	Penelitian kuantitatif: <b>Metode</b> cross-sectional study	Kuesioner stres akademik dikembangkan berdasarkan instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) yang dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan aspek stres akademik dan disesuaikan dengan kondisi belajar di Indonesia. Kuesioner penelitian ini menggunakan instrumen survei online yaitu kobotoolbox. Analisis statistik menggunakan Chi-square.	Hampir 73% siswa mengalami stress akademik tingkat sedang. Uji bivariat antara jenis kelamin, usia, latar belakang fakultas, dan tingkat stres akademik mahasiswa dengan tingkat stres akademik adalah $p = 0,008, 0,486, 0,000,$ dan $0,134$ . Latar belakang fakultas memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik. Mayoritas tingkat stres pada fakultas kesehatan yaitu pada tingkat stres sedang, yang ditunjukkan dengan hasil: - Stres ringan: 10 (5,9%) - Stres sedang: 111 (65,3%) - Stres berat: 45 (26,5%) Mayoritas tingkat stres pada

							<p>mahasiswa tingkat pertama yaitu tingkat stres sedang dengan persentase :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stres ringan : 10 (6,5%)</li> <li>- Stres sedang : 124 (80,0%)</li> <li>- Stres berat : 18 (11,6%)</li> </ul>
6.	Aslan, H., & Pekince, H. (2020) Turkey	Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels	<p><b>Tujuan:</b> Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pandangan mahasiswa keperawatan tentang Pandemi COVID-19 dan tingkat stres yang mereka rasakan.</p>	<p><b>Sampel:</b> 630 mahasiswa keperawatan Rata-rata usia siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 20,67 ± 1,61 tahun. Dari semua siswa, 51,7% berada dalam rentang usia 18 hingga 20 tahun, 71,9% adalah perempuan, dan 44,4% berada di tahun pertama.</p> <p><b>Teknik Sampling :</b> Random sampling method</p> <p><b>Response rate:</b> 100%</p>	Penelitian kuantitatif: studi cross-sectional, dan dilakukan antara April dan Mei 2020	Alat ukur: Information Perceived Stress Scale	<p>Nilai rata-rata PSS adalah 31,69 ± 6,91 yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Dalam analisis, ditentukan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam skor PSS dalam hal usia (<math>P &lt; .001</math>), dan mereka yang berusia antara 18 dan 20 tahun memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Perbedaan yang signifikan dalam skor PSS dalam hal jenis kelamin juga ditemukan (<math>P &lt; .001</math>). Tingkat stres mahasiswa perempuan ditemukan lebih tinggi. Juga ditentukan bahwa tingkat stres mahasiswa yang belajar di tahun pertama dan keempat lebih tinggi, tetapi perbedaan antara tingkat tahun dan PSS tidak signifikan (Kruskal-Wallis:</p>

							3,655; P > 0,05).
7.	Schröpfer, K., Schmidt, N., Kus, S., Koob, C., & Coenen, M. (2021) Jerman	Psychological Stress among Students in Health-Related Fields during the COVID-19 Pandemic: Results of a Cross-Sectional Study at Selected Universities	Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan stres psikologis selama pandemi COVID-19 di kalangan mahasiswa bidang kesehatan.	<b>Sampel:</b> Total partisipan 623 orang mahasiswa jurusan kesehatan peserta penelitian didominasi perempuan (n = 514; 83%) dan berusia antara 18 dan 24 tahun (n = 308; 49%). Sekitar dua pertiga dari peserta belajar di KSH (n = 434; 70%) dan sepertiga di LMU (n = 189; 30%). Secara total, 37% dari populasi penelitian terdaftar pada tahun pertama studi mereka (n = 228), dan sebagian besar peserta belajar penuh waktu (n = 529; 85%). <b>Teknik Sampling:</b> <i>Purposive Sampling</i> <b>Response rate:</b> 9%	Design: Studi Cross-Sectional	Alat ukur: self-administered questionnaire diambil SoSci Survey Tool, Kalkulasi dilakukan menggunakan SAS® University Edition (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA).	Prevalensi stres psikologis ditemukan lebih tinggi pada 44% partisipan. Faktor-faktor yang terkait dengan stres psikologis yang lebih tinggi adalah: kepuasan hidup yang lebih rendah secara keseluruhan (p < 0,0001), situasi kesehatan yang memburuk (p < 0,0001), kurangnya dukungan sosial (p = 0,0301) dan interaksi sosial (p = 0,0115), kekhawatiran tentang kesulitan keuangan karena kehilangan pendapatan (p = 0,0134), pikiran stres tentang gelombang kedua (p < 0,0001), perasaan tidak mampu secara positif mempengaruhi situasi (p = 0,0262) dan efek terkait studi, seperti beban studi yang dirasakan (p = 0,0003) dan kemungkinan keterlambatan dalam studi (p = 0,0178)). Pandemi COVID-19 memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa di bidang

---

yang berhubungan dengan kesehatan. Hampir setengah dari siswa yang berpartisipasi (n = 275; 44%) melaporkan merasakan tingkat stres yang tinggi selama pandemi COVID-19.

---

Berdasarkan hasil pencarian, ditemukan tujuh artikel yang sesuai dengan topik. Ketujuh artikel tersebut berasal dari berbagai negara yakni, Saudi Arabia, Spanyol, India, Indonesia, Turkey, Jerman dan Cina. Semua jenis artikel menggunakan metode *cross sectional study* dan membahas mengenai tingkat stres serta jenis stressor yang dialami mahasiswa kesehatan tahun pertama di masa pandemi Covid-19. Sampel yang digunakan pada ketujuh artikel tersebut adalah mahasiswa kesehatan terutama mahasiswa pada tahun pertama, sedangkan untuk teknik samplingnya digunakan berbagai teknik yaitu empat artikel menggunakan teknik *purposive sampling*, dua artikel menggunakan teknik *random sampling*, dan satu artikel menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam artikel tersebut bermacam-macam, yakni seperti *Perceived Stress Scale (PSS10)*, *PSS-10 version related to COVID-19 (PSS-10-C)*, *DASS 21 (Depression Anxiety and Stress Scale)*, *Goldberg Abbreviated Anxiety and Depression Scale (GADS)*, dan *Kessler 10 Psychological Distress (K10)*.

Secara umum, hasil dari review artikel ditemukan bahwa mahasiswa kesehatan tahun pertama mengalami stres dengan tingkatan yang berbeda, begitu pula dengan jenis stressornya. Sebanyak tiga artikel menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa kesehatan tingkat pertama mengalami tingkat stres sedang, terdapat satu artikel yang menyebutkan bahwa mahasiswa kesehatan tahun pertama cenderung mengalami tidak adanya stres hingga stres ringan. Hal tersebut tidak sejalan dengan hasil satu artikel lainnya, yang menyebutkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa yang berpartisipasi melaporkan bahwa merasakan tingkat stres yang tinggi. Sebanyak dua artikel lainnya menyebutkan hasil bahwa tingkatan stres mahasiswa kesehatan tahun pertama berada pada urutan kedua setelah mahasiswa tahun ketiga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar studi mengungkapkan tingkat stress mahasiswa kesehatan tahun pertama adalah tingkat stres sedang.

Dari ketujuh artikel, ditemukan beberapa jenis stressor pada mahasiswa kesehatan tahun pertama. Sebanyak tujuh artikel melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan tahun pertama mengalami stressor pada bidang akademik. Lima dari tujuh artikel melaporkan bahwa stressor yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama yaitu berkaitan dengan masalah intrapersonal. Sedangkan empat dari tujuh artikel melaporkan bahwa stressor lingkungan dapat menjadi sumber stress pada mahasiswa kesehatan tahun pertama.

## **Pembahasan**

*Narrative review* ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress dan sumber stres atau stressor yang dialami oleh mahasiswa kesehatan tahun pertama dalam masa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Pada bagian pembahasan ini penulis akan membahas kedua tujuan tersebut.

### **Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama**

Pada penelitian ini didapatkan jumlah populasi sebanyak 3218 mahasiswa yang berasal dari jurusan kesehatan dengan sampel 1108 mahasiswa tingkat pertama dari berbagai negara. Mayoritas artikel melaporkan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama berada pada tingkatan stres sedang. Tingkat stres sedang yang ditemukan pada sampel penelitian ini yaitu sebanyak 154 orang mahasiswa (13,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Handayani, 2020) yang menyatakan bahwa dalam sistem pembelajaran daring

pada era pandemi COVID-19, sebagian besar mahasiswa dari seluruh fakultas di Universitas Andalas memiliki kondisi stres sedang, dengan prevalensi sebesar 30,1%. Penelitian oleh (Sari, 2020) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan di STIKES Karya Husada Kediri mengalami stres sedang (38,6%) dalam melakukan sistem pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Farodisa & Linggardini, 2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres sedang dengan prevalensi sebanyak 96 responden (56,8%).

Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa tahun pertama disebabkan oleh berbagai hal, yakni berubahnya cara pembelajaran yang diakibatkan karena pandemi COVID-19 mengakibatkan penundaan pada beberapa kegiatan akademik dan pembelajaran dilakukan secara online. Berdasarkan artikel yang direview, faktor yang menyebabkan stres paling banyak pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi covid-19 yaitu stressor terkait bidang akademik. Penelitian oleh (Ozen N, 2009) di Turki mendapatkan hasil faktor-faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa juga terkait dengan bidang akademik seperti kesulitan memahami pembelajaran, kesulitan beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan, dan berada pada masa-masa ujian.

### **Stressor mahasiswa kesehatan tahun pertama**

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat stressor yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross et al., 2008). Berdasarkan hasil artikel yang direview, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 memiliki lebih dari satu jenis stressor yang bersumber dari akademik, intrapersonal, dan lingkungan. Secara berurutan, jenis stressor yang dialami mahasiswa kesehatan tahun pertama dari yang paling banyak disebutkan dalam artikel yang sudah direview yaitu akademik, intrapersonal, dan lingkungan.

Tujuh artikel dalam *narrative review* ini melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan tahun pertama mengalami stressor di bidang akademik. Stressor akademik merupakan sumber stres yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya (Ross et al., 2008). *Narrative review* ini menyebutkan bahwa stressor akademik yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan tuntutan dalam kinerja ujian baik ujian tulis maupun praktek. Selain itu, perubahan mendadak ke pembelajaran online, silabus akademik yang luas, tidak tersedianya bahan ajar yang memadai, kurangnya sesi praktik, tugas perkuliahan yang banyak, dan beban studi yang dirasakan juga menjadi sumber stres akademik pada mahasiswa kesehatan pada tahun pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 merasakan stres akademik karena adanya tuntutan untuk dapat menguasai materi dan keterampilan dalam waktu yang terbatas membuat mahasiswa tertekan sehingga memunculkan kondisi stress akademik (Lubis et al., 2021). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 disebabkan oleh beban tugas perkuliahan. Hal itu terjadi karena sistem pembelajaran dan jadwal perkuliahan pada mahasiswa keperawatan yang begitu padat sehingga seringkali tugas menjadi menumpuk (Livana et al., 2020).

Empat dari tujuh artikel melaporkan bahwa stressor lingkungan dapat menjadi sumber stress pada mahasiswa kesehatan pertama. Stressor lingkungan yang disebutkan oleh empat artikel yang direview berkaitan dengan dampak dari pandemi COVID-19 seperti *lockdown*, *social distancing*, dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang menyebabkan rutinitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari terganggu, berkurangnya aktivitas sosial, berkurangnya kontak sosial dengan teman-teman, dan terbatasnya aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya pembatasan dalam beraktivitas dapat membuat mahasiswa merasa mudah merasa bosan dan tertekan dengan situasi dan perubahan yang ada sehingga memaksa mahasiswa untuk beradaptasi terhadap perubahan baru dan dapat menyebabkan stres (Livana et al., 2020). Penelitian lainnya menyatakan bahwa kondisi pandemic yang memaksa mahasiswa untuk belajar dari rumah, membuat intensitas komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya menjadi berkurang. Minimnya komunikasi sosial yang dilakukan mahasiswa selama masa kuliah daring dapat mempengaruhi tingginya stress yang dialami (Lubis et al., 2021).

Penyebab stres lainnya pada mahasiswa kesehatan tahun pertama pada masa pandemi COVID-19 yaitu stressor intrapersonal. Lima dari tujuh artikel melaporkan bahwa stressor yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama yaitu berkaitan dengan masalah intrapersonal. Berdasarkan artikel yang direview, masalah intrapersonal yang dialami oleh mahasiswa diantaranya yaitu kesulitan keuangan, tidak mampu dalam manajemen waktu, perubahan nutrisi dan pola tidur, dan situasi kesehatan yang memburuk. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sistem pembelajaran dengan metode daring selama pandemi COVID-19 dapat menimbulkan perasaan stres pada mahasiswa, karena harus mengeluarkan biaya yang relatif besar untuk membeli kuota (Setyawan et al., 2021). Selain itu, tekanan yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu masalah keuangan, kecemasan tentang ketidakpastian masa depan, harapan tentang diri sendiri, jauh dari orang tua, masalah pribadi yang lainnya (Fauziyyah et al., 2021).

## Simpulan

Berdasarkan hasil *narrative review* dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kesehatan tahun pertama mengalami stres pada tingkatan stres sedang. Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa jurusan kesehatan tahun pertama diakibatkan karena adanya perubahan dan masa transisi yang dialami individu. Dari hasil review, stressor akademik merupakan pemicu terbesar terjadinya stres pada mahasiswa tahun pertama dalam pembelajaran daring. Adanya tuntutan dalam kinerja ujian, baik ujian tulis maupun praktek. perubahan mendadak untuk melakukan pembelajaran secara online, silabus akademik yang terlalu luas, tidak tersedianya bahan ajar yang memadai, kurangnya sesi praktik, hingga tugas perkuliahan yang banyak menimbulkan suatu beban studi yang dirasakan dan menjadikan hal tersebut sebagai sumber stressor akademik.

Sesuai dengan hasil literatur, stres merupakan hal yang tidak bisa diabaikan begitu saja, oleh sebab itu penelitian selanjutnya sebaiknya mencari tahu tentang gambaran umum cara mahasiswa dalam menghadapi stress serta efektifitas dari cara penanganan tertentu (*coping stress*) terhadap tingkat stress pada mahasiswa. Keterbatasan yang penulis rasakan selama melakukan *narrative review* ini adalah keterbatasan dari segi waktu serta kesulitan dalam mencari artikel jurnal yang sesuai dengan topik dan kata kunci yang sesuai, lalu banyaknya artikel yang tidak *open access*, dan sebagian besar artikel berbentuk literatur review. Maka dari itu, artikel yang penulis peroleh hanya sebanyak 7 artikel yang sekiranya dianggap memenuhi kriteria untuk digunakan sebagai bahan *narrative review*.

Dari hasil *narrative review* ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian mengenai tingkat stress dan juga stressor sehingga dapat dilanjutkan penelitian eksplorasi mengenai coping pada mahasiswa keperawatan yang dapat digunakan dalam meningkatkan pengelolaan stress pada mahasiswa. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melihat pengaruh dari tingkat stress dan juga stressor terhadap akademik dari mahasiswa keperawatan.

## Referensi

- Augusti G, Lisiswanti R, Saputra O, Nisa K. Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of lampung. *J Major*. 2015;4(4):50-56. [Juke.kedokteran.unila.ac.id](http://Juke.kedokteran.unila.ac.id).
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Chan, C. K. L., So, W. K. W., & Fong, D. Y. T. (2009). Hong kong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *Journal of Professional Nursing*, 25(5), 307-313. doi:10.1016/j.profnurs.2009.01.018
- Chirikov, I., Soria, K. M, Horgos, B., & Jones-White, D. (2020). Undergraduate and Graduate Students' Mental Health During the COVID-19 Pandemic. UC Berkeley: Center for Studies in Higher Education. Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/80k5d5hw>

- Farodisa, A., & Linggardini, K. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto Selama Menjalani Praktek Klinik Keperawatan Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- 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. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PloS One*, 16(3), e0247999.
- Kalkan Uğurlu, Y., Mataracı Değirmenci, D., Durgun, H., & Gök Uğur, H. (2021). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 507-516.
- Labrague. (2013). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Science Journal*, 7(4), 424.
- Livana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ tugas pembelajaran ” penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). *Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudiaMulhall>, A. (1996). Cultural discourse and the myth of stress in nursing and medicine. *International Journal of Nursing Studies*, 33(5), 455–468. doi:10.1016/0020-7489(96)00005-3.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia. (2020, October 23). 5 bulan pandemi COVID19 di Indonesia. Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia. Diunduh dari: <http://pdkjki.org/home>
- S., Handayani, F., Sulisno, M., & Ni'mah, M. (2020). Tingkat depresi mahasiswa keperawatan di tengah wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8.
- Salgar, S. T. (2014). Stress in first year medical students. *Int J Biomed Adv Res*, 5(1), 5-6
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, Santrock JW, editor. *Adolescence: Perkembangan remaja*. Edisi ke-6. Jakarta: Erlangga: 2003.
- Saputra, F. A., Ranimpi, Y. Y., & Pilakoannu, R. T. (2018). Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemograf. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(1), 63–74. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v2i1.1046>
- Selye, H. 1976. *The Stress of Life*. New York: Mc Graw Hill.
- Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.593>
- Simorangkir, S. (2016). PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PREKLINIK DI FAKULTAS KEDOKTERAN UHKBP MEDAN.
- Sohail N. Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2013;23(1):67-71.
- Teguh, R., Adji, F. F., Wilentine, V., Usup, H., & Sahay, A. S. (2020). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa di Kalimantan Tengah. *J Teknol Inf*, 1-10.
- Turner, K., & Mccarthy, V. L. (2016). Stress and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Education in Practice*.
- Urbanetto, J. de S., Rocha, P. S. da, Dutra, R. C., Maciel, M. C., Bandeira, A. G., & Magnago, T. S. B. de S. (2019). Stress and overweight/obesity among nursing students. *Revista latino-americana de enfermagem*, 27, e3177. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177> <http://doi.org/10.1016/>

j.nepr.2016.11.002

WHO. (2019). Mental health. Australian Family Physician. [https://doi.org/10.1093/eurpub/14.suppl\\_1.13](https://doi.org/10.1093/eurpub/14.suppl_1.13)

Yang, F., & Smith, G. D. (2016). PT SC. YNEDT. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>

Zhang, Y., Peters, A., & Bradstreet, J. (2017). Journal of Professional Nursing Relationships among sleep quality , coping styles , and depressive symptoms among college nursing students/ : A multiple mediator model. Journal of Professional Nursing, 6–11. <http://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.12.004>