

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Dengan kata lain, stres merupakan cara tubuh anda menanggapi jenis tuntutan, ancaman atau tekanan apapun (Ekawarna, 2013).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres (Ekawarna, 2013).

Tidak semua bentuk stres itu mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, misalnya saja promosi jabatan. Jabatan yang lebih tinggi memerlukan tanggung jawab yang lebih berat merupakan tantangan bagi yang bersangkutan. Dan, bila ia sanggup

menjalankan beban tugas jabatan yang baru ini dengan baik tanpa ada keluhan baik fisik maupun mental sera merasa senang, maka ia dikatakan tidak mengalami stres melainkan disebut eustes. Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang (Ekawarna, 2013).

Menurut Darmareja dkk (2021), stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

b. Sumber Stres

Sumber stres meliputi dua kategori besar yaitu stresor organisasi dan stresor kehidupan. Dua kategori stresor ini mengakibatkan tiga kategori konsekuensi stres, yaitu konsekuensi individu, konsekuensi organisasi dan kelelahan. Adapun beberapa stresor dari pendapat ahli sebagai berikut:

1) Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas yang menjadi stresor terkait dengan pekerjaan tertentu yang dilakukan seseorang. Tuntutan tugas yang menjadi stresor utama adalah *overload*. *Overload* terjadi ketika seseorang memiliki banyak pekerjaan dibandingkan dengan kemampuan untuk menanganinya. *Overload* dapat berupa kuantitatif (orang yang memiliki terlalu banyak tugas, namun terlalu sedikit waktu untuk melakukannya) atau kualitatif (dia tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan). Setiap orang pada dasarnya tidak

menginginkan kelebihan atau kekurangan beban kerja, karena berhubungan dengan kinerja.

2) Tuntutan Fisik

Tuntutan fisik pekerjaan merupakan persyaratan fisik yang dirasakan pekerja. Tuntutan ini melibatkan fungsi dari karakteristik fisik, pengaturan dan tugas-tugas fisik pekerjaan. Salah satu unsur penting adalah temperatur. Bekerja diluar ruangan yang memiliki suhu ekstrim dapat mengakibatkan stres, seperti bekerja di pabrik peleburan besi atau dikantor yang tidak dapat dipanaskan atau didinginkan. Kerja berat seperti pemuatan kargo atau mengangkat paket berat dapat menyebabkan hasil yang sama

3) Tuntutan Peran

Tuntutan peran menjadi sumber stres bagi orang-orang dalam organisasi. Peran adalah seperangkat perilaku yang diharapkan terkait dengan posisi tertentu dalam suatu kelompok atau organisasi. Dengan demikian, ia memiliki kedua persyaratan, yaitu formal (berhubungan dengan pekerjaan secara eksplisit) dan informal (berhubungan dengan sosial secara implisit).

4) Tuntutan Interpersonal

Sebuah set akhir stresor organisasi terdiri dari tiga tuntutan antar pribadi, yaitu tekanan kelompok, kepemimpinan dan konflik interpersonal. Tekanan kelompok termasuk tekanan untuk membatasi

output, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma - norma kelompok dan lain-lain.

Individu yang menghasilkan lebih banyak atau lebih sedikit dari tingkat ini dapat ditekan oleh kelompok. Seorang individu yang memiliki kebutuhan yang kuat untuk bervariasi dari harapan kelompok (mungkin untuk mendapatkan kenaikan gaji atau promosi), akan mengalami banyak stres terutama jika penerimaan oleh kelompok ini juga penting untuk seseorang.

5) Perubahan Hidup

Thomas Holmes dan Richard Rahe adalah pakar yang pertama kali mengembangkan dan mempopulerkan gagasan tentang perubahan hidup sebagai sumber stres. Perubahan hidup adalah perubahan yang signifikan dalam situasi pribadi atau situasi bekerja seseorang.

6) Trauma Kehidupan

Trauma kehidupan mirip dengan perubahan hidup, tetapi memiliki fokus jangka pendek, sempit dan lebih langsung. Sebuah trauma kehidupan adalah setiap pergolakan dalam kehidupan individu yang dapat mengubah sikap, emosi atau perilaku.

Menurut Damareja (2021), ada berbagai macam hal penyebab stres yang dialami seseorang yang bisa terjadi dari sekolah, tempat kerja, rumah tangga, lingkungan masyarakat dan lain sebagainya.

c. Dampak Stres

Jika otak terasa lelah, sulit berkonsentrasi dan membuat keputusan sederhana terasa sulit atau mungkin tampak seperti masalah besar, inilah salah satu dari gejala terkena stres. Pikiran menjadi kacau dan jika terus-menerus terjadi maka pikiran menjadi tegang, kehilangan kesabaran atau kehilangan semua perspektif sehingga merasa seperti putus asa (Stuart dan Sundden, 2014).

Pikiran yang saling bertentangan biasa terjadi selama stres, yang diterjemahkan kedalam ketegangan dan relaksasi alternatif sehingga menyebabkan guncangan pada tangan yang khas dan terkadang seluruh tubuh. Tremor otot vokal menunjukkan dengan suara khas atau gagap. Terkadang kedutan bisa mempengaruhi otot kecil yang terisolasi seperti yang ada di mulut atau kelopak mata (Stuart dan Sundden, 2014).

Stres yang berkepanjangan dapat menguras semua energi bagi orang yang terkena stres. Ketegangan mental akan membuat seseorang kelelahan secara fisik. Tentu saja orang sangat berbeda dalam kapasitasnya menangani ketegangan itu, dan karenanya jumlah pekerjaan yang dapat mereka tangani sebelum merasa lelah sangat bervariasi. Akan tetapi, penting untuk mengenali batasan individu sendiri dan belajar beristirahat. Chandra Patel (1991) merangkum beberapa contoh tentang gejala stres mental, emosional, fisik dan perilaku, didalam Ekawarna (2013) sebagai berikut:

1) Gejala Mental

Berikut beberapa indikator dari stres secara mental:

- a) Ketiakmampuan berkonsentrasi
- b) Kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana
- c) Kehilangan rasa percaya diri
- d) Kelelahan yang tidak berarti
- e) Penyimpangan memori
- f) Kesulitan dalam membuat penilaian rasional
- g) Perasaan kurang maksimal dibawah tekanan waktu
- h) Membuat keputusan yang terburu-buru
- i) Berpikir lengah
- j) Kecenderungan untuk kehilangan perspektif
- k) Bingung
- l) Pelupa
- m) Kehilangan gairah
- n) Canggung
- o) Hilangnya rasa humor
- p) Pandangan yang kosong
- q) Tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan
- r) Mudah marah kepada orang lain

2) Gejala Emosional

Berikut beberapa indikator dari stres secara emosional

- a) Kemarahan yang meledak

- b) Kecemasan
- c) Rasa takut atau serangan panik yang tidak rasional
- d) Perasaan putus asa
- e) Selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam
- f) Merasa bersalah
- g) Meningkatkan sinisme
- h) Agresi yang tidak semestinya
- i) Merasa depresi
- j) Mimpi buruk
- k) Merasa tidak aman
- l) Meningkatnya kemurungan
- m) Menangis atau bersedih
- n) Takut akan kritik

3) Gejala Fisik

Berikut beberapa indikator dari stres secara fisik

- a) Otot tegang (bahu sakit, sakit punggung)
- b) Pernapasan yang tidak menentu
- c) Telapak tangan berkeringat
- d) Jari-jari dingin
- e) Mulut kering
- f) Terasa pusing
- g) Dada nyeri
- h) Suara bernada tinggi

- i) Simpul di perut
 - j) Mual (nausea)
 - k) Fekuensi buang air kecil
 - l) Diare
 - m) Rahang kaku
 - n) Kegelisahan
 - o) Tangan gementar
 - p) Pembekuan darah lebih cepat
 - q) Meningkatnya asam lambung
 - r) Meningkatnya produksi gula darah untuk energi
 - s) Tegangan pada otot bagian atas
 - t) Meningkatnya keringat dingin
 - u) Kelelahan, kelesuan dan kehabisan energi
 - v) Sakit dan nyeri kronis didalam dada, bahu, punggung, leher dan ditempat lain didalam tubuh
 - w) Gemuk atau kurus
 - x) Sistem kekebalan tubuh menurun
 - y) Jantung berdebar
 - z) Perut melilit dan masalah alergi
- 4) Gejala Perilaku

Berikut beberapa indikator dari stres secara perilaku:

- a) Banyak atau sedikit makan
- b) Banyak atau sedikit tidur

- c) Menggigit kuku
- d) Menarik/menjambak rambut
- e) Penarikan diri secara sosial
- f) Mengabaikan penampilan atau kebersihan
- g) Mengemudi dengan sembarangan
- h) Menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir dan sebagainya.
- i) Berhenti berbicara
- j) Perilaku obsesif-kompulsif (memeriksa kunci, belanja, atau mencuci yang tidak perlu)
- k) Malas bekerja atau ketidakhadiran
- l) Ceroboh
- m) Bertindak berlebihan
- n) Marah yang meledak-ledak
- o) Tidak dapat mencapai ketenangan
- p) Berbicara yang aneh
- q) Menarik diri dari kejadian atau orang-orang
- r) Mengemudi kendaraan dengan cepat
- s) Sering mengalami kecelakaan
- t) Hubungan personal tidak berfungsi
- u) Perubahan dalam aktifitas seksual

Menurut Chandra Patel (1991) dalam bukunya H. Ekawarna (2013), stres memiliki dampak terhadap sakit dan penyakit berikut:

- a) Sakit kepala yang terasa tegang
- b) Migrain
- c) Sakit punggung
- d) Pulpitasi dan ketidaknyamanan
- e) Alergi
- f) Batuk dan pilek
- g) Asma
- h) Nyeri dada
- i) Tekanan darah tinggi
- j) Serangan jantung
- k) Kelelahan kronis
- l) Kecemasan
- m) Fobia
- n) Depresi
- o) Depresi pasca kelahiran (*Postnatal Depression*)
- p) Gangguan iritasi usus besar
- q) Gangguan pramenstruasi
- r) Diabetes Melitus
- s) *Burnout*

d. Tahapan Stres

Gejala - gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi

kehidupannya sehari - hari baik dirumah, ditempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya. Dr. Robert J. Van Amberg (1979) dalam penelitiannya membagi tahapan - tahapan stres didalam Ekawarna (2013) sebagai berikut:

1) Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan - perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
- b) Penglihatan 'tajam' tidak sebagaimana biasanya
- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*allout*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis

2) Stres tahap II

Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capeh pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

3) Stres tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan - keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan - keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu:

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan 'maag' (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
- b) Ketegangan otot - otot semakin terasa
- c) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d) Gangguan pola tidur (*insomia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomia*), atau bangun terlalu pagi/dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomia*)
- e) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

4) Stres tahap IV

- a) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
- b) Aktifitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*)
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari - hari

- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi - mimpi yang menegangkan
 - f) Sering kali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan
 - g) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
 - h) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya
- 5) Stres tahap V
- a) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
 - b) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari - hari yang ringan dan sederhana
 - c) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*)
 - d) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik
- 6) Stres tahap VI
- Gambaran stres tahap VI adalah sebagai berikut:
- a) Debaran jantung teramat keras
 - b) Susah bernafas (sesak dan megap - megap)
 - c) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan berkeringat bercucuran
 - d) Ketiadaan tenaga untuk hal - hal yang ringan
 - e) Pingsan atau kolaps (*collaps*)

e. Tingkat Stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat (Ekawarma, 2013).

1) Stres Ringan

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, ketiduran, dikritik dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.

2) Stres Sedang

Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon tingkat stres ini didapat dari gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

3) Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon tingkat stres ini didapat dari gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik

f. Cara Mengendalikan Stres

Setiap orang mempunyai kemampuan untuk menanggapi situasi stres, walaupun tidak semua orang dapat berhasil mereduksi, menghindar atau melawan stres tersebut. Cara, strategi maupun tindakan untuk menanggapi situasi stres tersebut dinamakan '*coping*' (Stuart dan Sundden, 2014).

Cox (1985) didalam Ekawarna (2013) menjelaskan bahwa coping adalah suatu bentuk perilaku pemecahan masalah dan jika pemecahan masalah gagal akan mengakibatkan stres. Coping melibatkan strategi kognitif dan perilaku, serta direpresentasikan dengan penyesuaian kepada situasi atau penyesuaian dari situasi.

Kiat untuk mengendalikan stres menurut Grant Brecht (2000) didalam Ekawarna (2013) sebagai berikut:

- 1) Sikap, keyakinan, dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang lain. Artinya, jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum introspeksi diri dengan pengendalian internal.
- 2) Kendalikan faktor - faktor penyebab stres dengan jalan:
 - a) Kemampuan menyadari (*awareness skills*).
 - b) Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*).
 - c) Kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*).
 - d) Kemampuan untuk bertindak (*action skills*).

- 3) Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif serta lingkungan anda. Kembangkan sikap efisien, Relaksasi., Visualisasi (angan-angan terarah). *cuit breaker* dan *koridor stres*

Teknik singkat untuk menghilangkan stres, misalnya melakukan pernapasan dalam, mandi santai dalam bak, tertawa, pijat, membaca, kecanduan positif (melakukan yang disukai secara teratur), istirahat teratur dan ngobrol.

2. COVID-19

a. Pengertian

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh *virus severa acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. COVID-19 dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, mulai dari gejala ringan seperti flu, hingga infeksi paru-paru seperti pneumonia. COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan *Coronavirus*, yaitu SARS-CoV-2 yang juga sering disebut *Virus Corona* (Tandra, 2020).

Coronavirus termasuk dalam famili *Coronaviridae*, *subfamili Orthocoronavirinae* dan *ordo Nidovirales*. *Coronavirus* terbungkus oleh kapsula atau amplop, genom RNA rantai tunggal *positif-sence* yang artinya mampu mengkode mRNA (*messenger RNA*) dan protein, serta terbungkus juga oleh nukleokapsid simetri helik (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

Coronavirus berasal dari bahasa Latin corona yang mempunyai arti “ruang kosong” atau “mahkota” yang merupakan bentuk karakteristik (menciri) dari partikel - partikel virus *corona/virion* (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

Coronavirus adalah kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada mamalia termasuk manusia dan burung atau unggas (ayam), serta ikan. Pada manusia, *coronavirus* dapat menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan, misalnya salah satu contoh penyakit akibat *coronavirus* adalah flu biasa. Pada manusia, infeksi *coronavirus* tersebut pada umumnya bersifat ringan, meskipun ada bentuk-bentuk penyakit infeksi pada manusia akibat *coronavirus* yang jarang sekali terjadi atau langka, misalnya antara lain: *severe acute respiratory syndrome* (SARS), *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) ataupun *coronavirus disease* (*COVID-19*) yang disebabkan SARS-CoV-2 yang dapat bersifat fatal atau mematikan pada manusia (Wasito dan Wuryastuti,2020).

Pada 11 Februari 2020 telah diumumkan oleh Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), bahwa penyakit yang disebabkan oleh wabah *Novel Coronavirus* disebut ‘*coronavirus disease*’ (*COVID-19*), yang artinya: COVI untuk *coronavirus* dan D untuk disease (penyakit). sedangkan *coronavirus*-nya sendiri disebut ‘*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*’ (SARS-CoV-2), yang sebelumnya dikenal sebagai ‘2019 *novel coronavirus* / 2019-nCoV (Tandra,2020).

b. Cara Penyebaran dan Penularan COVID-19

Penyakit menular virus ada masa inkubasinya. Masa inkubasi adalah waktu yang dibutuhkan mulai virus masuk ke tubuh sampai menimbulkan gejala-gejala penyakit. Bagi virus *corona* yang baru ini, masa inkubasi tampaknya 2 hari hingga 2 minggu. Di Wuhan, inkubasi rata-rata 5-7 hari. Penularan diyakini melalui droplet, air liur, tetesan atau lendir saluran pernapasan akibat batuk dan bersin, mirip penyakit flu atau influenza, yang disebabkan oleh kuman *Hemophilus influenzae* dan *rhinovirus*. Menurut WHO, penyebaran awal *COVID-19* di Cina sebagian besar terbatas pada anggota keluarga, penyedia layanan kesehatan dan kontak dekat lainnya serta mungkin ditularkan oleh pernapasan karena terhirup virus lewat udara. Banyak kasus awal dikaitkan dengan paparan langsung ke pasar yang basah dan kotor, sementara kasus berikut tidak. Artinya, ada penularan dari manusia ke manusia (Tandra, 2020).

Dilaporkan, bahwa SARS-CoV-2, selain ditularkan lewat saliva, juga dapat ditularkan lewat air kencing (urin) dan tinja. Tidak menutup kemungkinan juga, mengingat bahwa SARS-CoV-2 mampu mewabah dan ganas pada manusia di hampir seluruh negara didunia maka perlu diwaspadai bahwa SARS-CoV-2 dapat ditularkan lewat udara pernapasan sekitar (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

Penyebaran wabah *COVID-19* diseluruh dunia sedang dipantau oleh *Center of Disease Control* (CDC), WHO dan organisasi kesehatan seperti *John Hopkins*. Pada 30 januari 2020 diumumkan oleh WHO

bahwa wabah *COVID-19* merupakan keadaan darurat kesehatan publik (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

c. Gejala Klinis

Manusia penderita *COVID-19* akibat infeksi SARS-CoV-2 akan memperlihatkan gejala klinis, antara lain:

- Batuk
- Demam
- Pilek seperti flu
- Pernapasan pendek (sesak)
- Sakit tenggorokan
- Sakit kepala
- kelelahan
- myalgia
- anoreksia
- Pada kasus yang terjadi, *COVID-19* dapat menyebabkan, selain gangguan pernapasan, juga gagal ginjal dan bahkan kematian (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

d. Diagnosis dan Pengobatan

Pada dasarnya, diagnosis *coronavirus* memerlukan prosedur keamanan hayati yang ketat akibat adanya kemampuan coronavirus mengalami *genetic shift (genetic reassortment)* sehingga memungkinkan penularannya yang cepat dan bersifat ganas pada manusia (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

Diagnosis *COVID-19* akan sulit dilakukan hanya dengan melalui pemeriksaan fisik saja karena pada kasus - kasus ringan infeksi SARS-CoV-2, gejala klinis *COVID-19* serupa dengan pilek (flu) berat. Uji laboratorik diperlukan untuk membedakan antara *COVID-19* dengan flu berat (Wasito dan Wuryastuti, 2020).

Dalam rangka diagnosis *COVID-19*, terdapat dua jenis pemeriksaan yang bisa dilakukan. Yang pertama adalah *swab test* atau RT-PCR. Yang kedua adalah *rapid test* atau tes serologis. Metode pada *Swab test* yaitu pemeriksaan dilaboratorium khusus dengan metode PCR dan sampel yang digunakan adalah lendir dari pangkal hidung. Sedangkan, metode pada *rapid test* yaitu menggunakan alat rapid dan sampel yang digunakan adalah darah dari ujung jari. Perbedaan lainnya yakni *swab test* sebagai penegak kasus positif atau negatif sedangkan *rapid test* sebagai penyaring atau deteksi dini kasus *COVID-19* (Baharuddin dan Rumpa, 2020).

Sampai saat ini belum ada obat antiviral atau pengobatan spesifik untuk *coronavirus* pada manusia. Manusia penderita *COVID-19* yang berat dapat dilakukan pilihan obat - obatan tambahan yang lain, termasuk obat- obat hasil penelitian baru yang mungkin sudah tersedia secara komersial. Jadi, tidak ada suplemen atau obat tradisional apapun yang terbukti bisa membunuh virus ini.

Semua pengobatan bersifat suportif. Artinya, si pasien perlu diinfus, istirahat, diisolasi dan ditingkatkan daya tahan tubuhnya. Pengobatan ditujukan untuk mengatasi demam dan mengurangi keluhan serta gejala

yang ada. Dengan demikian, diharapkan daya tahan tubuh si pasien membaik sehingga bisa menghalau serta membasmi virus yang masuk.

Garis besar terapi *COVID-19* bagi pasien yang dirawat (Pedoman dari Kementerian Kesehatan RI, 21 Maret 2020)

- 1) Obat anti virus Oseltamivir 2x75mg atau obat antivirus lainnya.
- 2) Obat antibiotika Azitromisin 1x500mg atau levofloksacin 1x750mg
- 3) Vitamin C dosis tinggi
- 4) Lain-lainnya, klorokuin atau pengobatan mengatasi gejala demam atau batuk atau keluhan lainnya.
- 5) Obat-obatan sesuai keluhan yang ada.

e. Pencegahan Terhadap COVID-19

Menurut Wasito dan Wuryastuti (2020), untuk membantu dalam pencegahan infeksi *coronavirus* maka hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Rajin mencuci tangan selama 20 detik dengan air sabun atau jika ada dengan alkohol pembersih
- 2) Pada saat bersin ataupun batuk, tutup hidung dan mulut dengan tisu atau kertas pembersih yang lembut (ada yang basah dan ada yang kering) dan mudah menyerap barang cair. Kemudian, buang tisu tersebut ke tempat sampah yang saniter
- 3) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dibersihkan

- 4) Bersihkan dan desinfeksi permukaan benda atau barang yang sering kita sentuh
- 5) Gunakan masker saat diluar rumah
- 6) Jika merasa tidak enak badan tinggal dirumah atau langsung memeriksakan diri ke rumah sakit
- 7) Perbanyak istirahat
- 8) Perbanyak minum air putih
- 9) Isolasi dan jaga jarak (*physical distancing*)
- 10) Olahraga teratur
- 11) Jauhi stres
- 12) Tidak merokok

Kini diketahui sudah ada beberapa jenis vaksin *COVID-19* yang dianggap sukses dan dipakai oleh negara - negara untuk memulai program vaksinasi. Vaksinasi dianggap perlu sebagai langkah pencegahan yang diambil pemerintah (Kemenkes RI, 2021). Jenis-jenis vaksin *COVID-19* Sinovac (*CoronaVac*), Novavax, AstraZeneca-Oxford, Pfizer-BioNTech, COVAX dan Vaksin Merah Putih (PT. Bio Farma)

f. Dampak Pandemi COVID-19 bagi Pendidikan

Penyebaran pandemik *COVID-19* menjadi penyebab angka kematian yang paling tinggi diberbagai negara dunia saat ini. Dampak dari pandemi *COVID-19* ini, sehingga dikeluarkan berbagai regulasi yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus *COVID-19* di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah

satunya dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan *Physical Distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktifitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang (Pohan, 2020).

Pendidikan di Indonesiapun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi *COVID-19*. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan /online (Pohan, 2020).

Diantara kebijakan yang diambil ialah menonaktifkan kegiatan pendidikan, mulai Pendidikan Usia Dini sampai dengan Perguruan Tinggi di lingkungan kampus untuk melakukan sterilisasi serta melakukan karantina mandiri mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan, termasuk tidak melakukan aksi pertemuan di tempat umum sekaligus menghidupkan perkuliahan dan bimbingan tesis/skripsi secara daring. Kebijakan ini diambil untuk melakukan tindakan pencegahan dan mitigasi yang efektif atas wabah yang menjadi pandemi global (Pohan, 2020).

Sudah hampir setahun Pandemi *COVID-19* berlangsung di Indonesia. Sesuai dengan peraturan pemerintah setiap orang wajib melakukan 3 M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Hal ini dilakukan untuk memutus rantai pandemi *COVID-19* YANG sangat mematikan.

Pandemi COVID-19 tidak hanya dirasakan di Indonesia saja, tetapi diseluruh dunia. Berbagai upaya telah dilakukan agar masa pandemi segera berakhir karena pandemi menghancurkan seluruh sektor kehidupan salah satunya sektor Pendidikan (Yunita, 2020).

Pandemi *COVID-19* yang begitu banyak berdampak negatif juga berdampak positif bagi dunia pendidikan di Indonesia. Dampak positif ini dapat memotivasi melalui masa-masa sulit untuk terus mencapai tujuan pendidikan Indonesia yang lebih maju (Yunita, 2020).

Adapun dampak positif Pandemi *COVID-19* bagi dunia pendidikan menurut Yunita (2020) diantaranya:

- 1) Memicu percepatan transformasi pendidikan
- 2) Banyak muncul aplikasi pembelajaran *ONLINE*
- 3) Adanya kursus *ONLINE* gratis
- 4) Munculnya kreativitas tanpa batas
- 5) Kolaborasi orang tua dan guru
- 6) Penerapan ilmu dalam keluarga
- 7) Guru menjadi lebih akrab dan melek teknologi
- 8) Internet sebagai sumber informasi yang positif
- 9) Siswa dapat diawasi oleh orang tua secara langsung

3. Perkuliahan Sistem *Online*

a. Pengertian

Secara sederhana pembelajaran dapat diartikan sebagai aktifitas menyampaikan informasi dari pengajar kepada pelajar. Menurut Azhar

(2011) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik. Alat yang digunakan dalam pembelajaran sesuai dengan materi pelajaran yang diajarkan, sesuai dengan karakteristik peserta didik dan dipandang sangat efektif untuk menyampaikan informasi sehingga siswa dapat memahami dengan baik (Pohan, 2020).

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pendidik harus memenuhi kualifikasi sesuai dengan tindakan peserta didik yang diajari, mata pelajaran yang diampuh dan ketentuan yang intruksional lainnya. Disamping itu, pendidik harus menguasai sumber belajar dan media pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran.

Menurut Sagala (2010) pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar oleh peserta didik (Pohan, 2020).

Pembelajaran daring sangat dikenal di kalangan masyarakat dan akademik dengan istilah Pembelajaran *online*. Istilah lain *online* yang sangat umum diketahui adalah pembelajaran jarak jauh (*learning*

distance). Pembelajaran Daring merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan dimana pengajar dan yang diajar tidak bertatap muka secara langsung. Menurut Isman (2016) Pembelajaran Daring adalah pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran (Pohan, 2020).

Meidawati, dkk (2019) pembelajaran daring *learning* sendiri dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh sekolah yang peserta didik dan instrukturanya (guru, dosen) berada dilokasi terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya dan berbagai sumber daya yang diperlukan didalamnya. Pembelajaran daring dapat dilakukan dari mana dan kapan saja tergantung pada ketersediaan alat pendukung yang digunakan (Pohan, 2020).

kuliah Daring adalah metode pembelajaran yang dilakukan secara daring (*online*) dengan menggunakan berbagai fasilitas seperti *Platform Zoom, Geogle Meet, Geogle Classroom*, situs pembelajaran universitas dan lain-lain (Yo Ceng,2020).

Kuliah *online* disebut juga *E-Learning* atau *online Course* adalah proses perkuliahan dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, dalam hal ini internet. Kuliah *ONLINE* juga merupakan salah satu sarana pembelajaran interaktif (Yo Ceng,2020).

b. Manfaat Pembelajaran Daring (sistem *ONLINE*)

Menurut Yo Ceng (2020) manfaat pembelajaran daring (*e-learning*) adalah:

- 1) Meningkatkan daya serap mahasiswa terhadap materi yang disampaikan. Mahasiswa dapat melihat atau mengulang kembali materi - materi yang disampaikan melalui media *e-learning* sehingga mahasiswa dapat lebih mudah menyerap materi yang telah disampaikan.
- 2) Meningkatkan peran aktif mahasiswa dalam pembelajaran. Mahasiswa dapat lebih aktif dalam pembelajaran, seperti memberikan respons terhadap forum, melakukan tanya jawab, mengirim tugas.
- 3) Meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa. Mahasiswa dapat lebih mandiri dalam proses belajar, kemandirian ini akan berpengaruh terhadap hasil dari pembelajaran setiap mahasiswa.
- 4) Meningkatkan kualitas materi pendidik. Para pengajar berusaha memberikan kualitas materi, misalnya dengan menggunakan Youtube, aplikasi meeting dan lain - lain.
- 5) Meningkatkan peranan perangkat teknologi informasi dalam menyajikan materi yang disampaikan oleh dosen.

c. Prinsip Pembelajaran Daring

Prinsip pembelajaran daring adalah terselenggaranya pembelajaran yang bermakna, yaitu proses pembelajaran yang berorientasi pada interaksi dan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran bukan terpaku pada

pemberian tugas-tugas belajar kepada siswa. Tenaga pengajar dan yang diajar harus tersambung dalam proses Pembelajaran Daring (Pohan, 2020).

Menurut Munawar (2013) di dalam Pohan (2020) perancangan sistem Pembelajaran Daring harus mengacu pada 3 prinsip yang harus dipenuhi yaitu:

- 1) Sistem pembelajaran harus sederhana sehingga mudah untuk dipelajari
- 2) Sistem pembelajaran harus dibuat personal sehingga pemakai sistem tidak saling tergantung
- 3) Sistem harus cepat dalam proses pencarian materi atau menjawab soal dari hasil perancangan sistem yang dikembangkan

d. Kebijakan Pembelajaran Daring

Didalam buku Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah yang ditulis oleh Pohan (2020), terdapat kebijakan - kebijakan dalam proses pembelajaran daring diantaranya:

1) Dasar Hukum Pembelajaran Daring

Pembelajaran Daring di Indonesia diselenggarakan dengan aturan dan sistem yang terpusat pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Untuk mengatur Pembelajaran Daring pemerintah merumuskan dasar-dasar hukum penyelenggaraan pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) di masa Pandemi *Corona Virus* 2019. Adapun dasar hukum dimaksud adalah:

- a) Keppres No. 11 Tahun 2020, tentang penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat COVID-19;
 - b) Keppres No. 12 Tahun 2020, tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran *Corona Virus* (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional;
 - c) Surat Keputusan Kepala BNPB Nomor 9.A. tahun 2020, tentang Penetapan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit akibat Virus *Corona* di Indonesia;
 - d) SE Mendikbud No. 46962/MPK.A/HK/2020, tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran *COVID-19* pada Perguruan Tinggi;
 - e) SE Mendikbud No. 4 tahun 2020, tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus *corona*;
 - f) Surat Edaran Menteri PANRB No. 19 Tahun 2020, tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Penyebaran *COVID-19* di Lingkungan Instansi Pemerintah.
- 2) Ketentuan Pembelajaran Daring

Ketentuan Pembelajaran Daring telah diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Batasan-batasan dalam pelaksanaan Pembelajaran Daring sebagai berikut:

- a) Siswa tidak dibebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas;
- b) Pembelajaran dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa;
- c) Difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai *COVID-19*
- d) Tugas dan aktifitas disesuaikan dengan minat dan kondisi siswa, serta mempertimbangkan kesenjangan akses dan fasilitas belajar di rumah;
- e) Bukti atau produk aktifitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dari guru tanpa harus berupa skor/nilai kuantitatif.

e. Media Pembelajaran Daring

Dalam pembelajaran daring, guru tidak dibatasi oleh aturan dalam memilih dan menggunakan media pembelajaran *Online* yang akan digunakan. Namun guru harus mengacu pada prinsip Pembelajaran Daring seperti yang telah dijelaskan diatas. Artinya adalah media yang digunakan oleh guru dapat digunakan oleh siswa sehingga komunikasi dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan baik (Pohan, 2020).

Media dalam pembelajaran daring adalah terkait dengan platform apa saja yang bisa digunakan guru atau dosen untuk memastikan pembelajaran daring bisa berjalan. Beberapa platform atau media *online* yang dapat digunakan dalam pembelajaran *online* (*E-Learning*) seperti.

Edmodo, Google Meet, Google Classroom, V-Class, Webinar, Zoom, Skype, Webex, Schoology, What'sApp Group, Email dan Messenger (Pohan, 2020). Berikut penjelasannya:

1) *Zoom*

Zoom merupakan aplikasi komunikasi yang berbasis video. Aplikasi ini tergolong aplikasi yang fleksibel karena bisa diakses via Android (Basori, 2021).

2) *Google Meet*

Google Meet adalah layanan komunikasi video yang dikembangkan oleh Google berbasis web dan mobile. Didalam pembelajaran dalam jaringan (daring), aplikasi *Google Meet* ini sering digunakan oleh satuan pendidikan, sekolah dan perguruan tinggi (Basori, 2021).

3) *Google Classroom*

Google Classroom adalah layanan yang disediakan oleh Google memudahkan kita dalam belajar daring, baik membuat kelas ataupun berdiskusi secara *ONLINE* serta membuat kita menjadi efisien (Wijoyo dkk, 2021).

4) *WhatsApp Group* (WAG)

Whatsapp merupakan aplikasi komunikasi dengan pengguna terbanyak didunia, terutama fitur yang terbaru lewat pengembangan perangkat tiap tahunnya. Selain digunakan untuk mengirim dan menerima pesan atau telepon/ VC, gambar, video, suara, kontak dan

softfile, *whatsapp* juga memiliki fitur lainnya yaitu *WhatsApp Group* yang singkat *WAG*. Bagi organisator ataupun kerja kelompok, *WAG* sangat membantu dalam berkoordinasi jarak jauh. Selain itu, forum diskusi *ONLINE* atau kuliah *whatsapp* pun tak luput dari absen *smartphone* mahasiswa. Namun terkadang terjadi kondisi *silent reader* dimana pesan diterima dan dibaca tanpa ada timbal balik sehingga komunikasi tidak efektif (Wijoyo, 2021).

5) *Webinar*

Webinar adalah sngkatan dari web seminar, yaitu seminar atau pertemuan atau juga presentasi *ONLINE* yang diadakan melalui internet secara *real-time*. *Webinar* ini memudahkan orang untuk melakukan seminar dengan jangkauan yang lebih luas dan dapat mengurangi biaya perjalanan dan juga penghematan waktu (Hubner, 2021).

6) *E-Learning*

Learning adalah suatu sistem atau konsep pendidikan yang memanfaatkan teknologi informasi dalam proses belajar mengajar. Menurut Rosenberg (2001) karakteristik *E-Learning* bersifat jaringan, yang membuatnya mampu memperbaiki secara cepat, menyimpan atau memunculkan kembali, mendistribusikan dan sharing pembelajaran dan informasi (Sugiarto, 2020).

7) Edmodo

Edmodo adalah platform *micro blogging* pribadi yang dikembangkan untuk guru dan siswa dengan mengutamakan privasi siswa. Guru dan siswa dapat berbagi catatan, tautan dan dokumen. Guru juga memiliki kemampuan untuk mengirimkan sesuatu dalam kerangka waktu yang dapat dilihat publik (Opa, 2020).

8) V-Class

Virtual Class merupakan sebuah lingkungan belajar berbasis web yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi khususnya jejaring pembelajaran sosial (Social Learning Neatwork) untuk pembelajaran dan manajemen kelas. V-Class merupakan fasilitas pembelajaran *ONLINE* yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar secara *ONLINE* oleh dosen dan mahasiswa. *Virtual Class* dapat diakses dengan menggunakan akun *staffsite* untuk dosen dan akun *studentsite* untuk mahasiswa (Tan, 2017)

9) Skype

Skype adalah program komunikasi dengan teknologi P2P (*Peer - to - Peer*). Jaringan *Peer - to - Peer* (P2P) ialah salah satu model jaringan komputer yang terdapat didalam lingkungan jaringan internet, jaringan tersebut bisa saling berbagi informasi. *Skype* juga menyediakan fitur pesan instan untuk mengirim pesan teks, foto, video, dokumen hingga *reactions*. Pengguna juga dimungkinkan untuk

melakukan *video coference* (grup) dengan jumlah maksimal 50 anggota (Asiani, 2021).

10) Webex

Webex Meeting adalah sebuah aplikasi teleconference *online* yang dikembangkan oleh Cisco yang membuat para pengusaha saling berkolaborasi lewat gambar, video dan suara secara *online*. Kelebihan webex adalah kualitas video HD, User Friendly bisa digunakan disistem operasi apa saja melalui dekstop ataupun HP. Bisa menampung 1000 orang untuk mengadakan pertemuan. Selain berbayar *webex* juga menyediakan layanan gratis sehingga kita masih bisa menggunakan layanan *webex* secara gratisan. Selain untuk pengusaha, webex juga bisa digunakan bagi pendidikan dalam hal ini belajar daring (Wati, 2020).

11) Schoology

Schoology merupakan situs LSM (*Learning Management Sistem*), Lembaga pendidikan tinggi sera perusahaan/institusi yang dapat membuat, berbagi konten sera mengelolanya dengan baik. Schoology adalah platform media sosial bagi guru dan siswa atau dosen dan mahasiswa yang berfungsi untuk berbagi ide, file, agenda kegiatan dan penugasan yang dapat menciptakan interaksi guru dan siswa. Sehingga schoology memungkinkan bisa diterapkan sebagai media pembelajaran. *Schoology* didukung oleh berbagai bentuk media seperti video, audio dan image (Sugiarto, 2020).

f. Kelebihan dan Kekurangan Kuliah *Online*

Didalam perkuliahan sistem *Online (e-learning)* ada kelebihan dan kekurangannya, berikut penjelasannya (Yo Ceng,2020).

1) Kelebihan Program Kuliah *Online*

- a) Penggunaan fasilitas multimedia yang dapat mendukung proses pembelajaran sehingga mahasiswa mudah mencerna materi yang disampaikan
- b) Dapat menghemat biaya
- c) Lebih mudah dan simpel dalam proses pembelajaran
- d) Materi yang tersimpan diperangkat e-learning dapat digunakan kapan saja sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

2) Kekurangan Program Kuliah *Online*

- a) Kurangnya interaksi antara mahasiswa dan dosen.
- b) Proses pembelajaran lebih banyak ke konsep pelatihan.
- c) Pengajar dituntut untuk menguasai teknik pembelajaran menggunakan perangkat teknologi informasi
- d) Tidak semua daerah tempat tinggal mahasiswa dan dosen terdapat sarana internet dalam mendukung proses pembelajaran.
- e) Tidak semua mahasiswa dan dosen memiliki perangkat teknologi informasi (komputer, handphone ataupun perangkat mobile) yang memadai sehingga dapat mendukung proses pembelajaran.
- f) Mahasiswa merasa terisolasi.

g. Kendala Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan
Tingkat Akhir

- 1) Bimbingan *ONLINE* yang tidak terlaksana dengan baik
- 2) Tidak semua referensi skripsi bisa didapatkan dari internet
- 3) Sulitnya menjalankan penelitian langsung dilapangan, terutama terkait dengan anjuran *Physical Distancing* selama Pandemi
- 4) Tertundanya *lab skil* dan praktikum khususnya bagi jurusan yang memakai metode pembelajaran itu contoh: mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran dll
- 5) Perpanjangan semester yang menghantui
- 6) Stres karena tidak bisa berbuat banyak

4. Mahasiswa Jurusan Keperawatan

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik di universitas, institusi atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain (Roellyana dan Listiyandini,2016).

Sebagai mahasiswa berbagai macam lebelpun disandang, ada beberapa macam label yang melekat pada diri mahasiswa, misalnya:

- a) *Direct of Change*, mahasiswa bisa melakukan perubahan yang langsung karena SDMnya yang banyak

- b) *Agent of Change*, mahasiswa agen perubahan, maksudnya SDM untuk melakukan perubahan
- c) *Iron Stock*, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak pernah habis
- d) *Moral Force*, mahasiswa itu kumpulan orang yang memiliki moral yang baik
- e) *Sosial Control*, mahasiswa itu pengontrol kehidupan sosial, contoh mengontrol kehidupan sosial yang dilakukan masyarakat maupun pemerintah.

Jurusan ilmu keperawatan adalah pendidikan yang akan ditempuh untuk menjadi seorang perawat. Perawat adalah profesi yang bertugas untuk memberikan perawatan kesehatan baik itu pada individu, keluarga ataupun masyarakat agar dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal (Yasmin,2020).

Di Jurusan Ilmu Keperawatan, mahasiswa akan belajar mengenai pemenuhan kebutuhan dasar manusia, baik dari aspek biologi, psikologi, sosial, spiritual dan juga kultural. Tidak hanya memberikan asuhan keperawatan yang dapat menunjang kesehatan pasien jika dikaitkan dengan kebudayaan atau kepercayaan yang pasien anut (Yasmin, 2020).

Selain itu, beberapa hal lain yang akan dipelajari selama perkuliahan di Jurusan Ilmu Keperawatan diantaranya anatomi dan fisiologi tubuh manusia, penyakit yang berkaitan dengan berbagai sistem yang ada ditubuh manusia, dasar-dasar keperawatan, asuhan keperawatan yang

sesuai untuk masing-masing penyakit, terapi farmakologi dan nonfarmakologi yang berkaitan dengan penyakit, pemenuhan kebutuhan dasar manusia (mulai dari bayi hingga lansia), terapi cairan dan nutrisi sesuai kebutuhan, penerapan keperawatan pada berbagai setting (komunitas, kelompok dan keluarga), mahasiswa juga akan mendapat pengetahuan melalui praktik dan *lab skil* (Yasmin, 2020).

5. Tingkat Akhir

Secara umum, mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah istilah di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Roellyana dan Listiyandini, 2016).

Tugas akhir atau yang sering disebut skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk menulis skripsi. Dalam menulis skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen

pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain (Roellyana dan Listiyandini,2016).

6. Hubungan Tingkat Stres dengan Perkuliahan Sistem *ONLINE* Saat Pandemi COVID-19

Kuliah *online* di masa pandemi *COVID-19* merupakan salah satu solusi atau alternatif menangani pembelajaran perkuliahan agar tetap berjalan, dimana perkuliahan dilakukan dengan pembelajaran jarak jauh menggunakan media daring baik menggunakan ponsel, laptop atau pc (Rochimah, 2020).

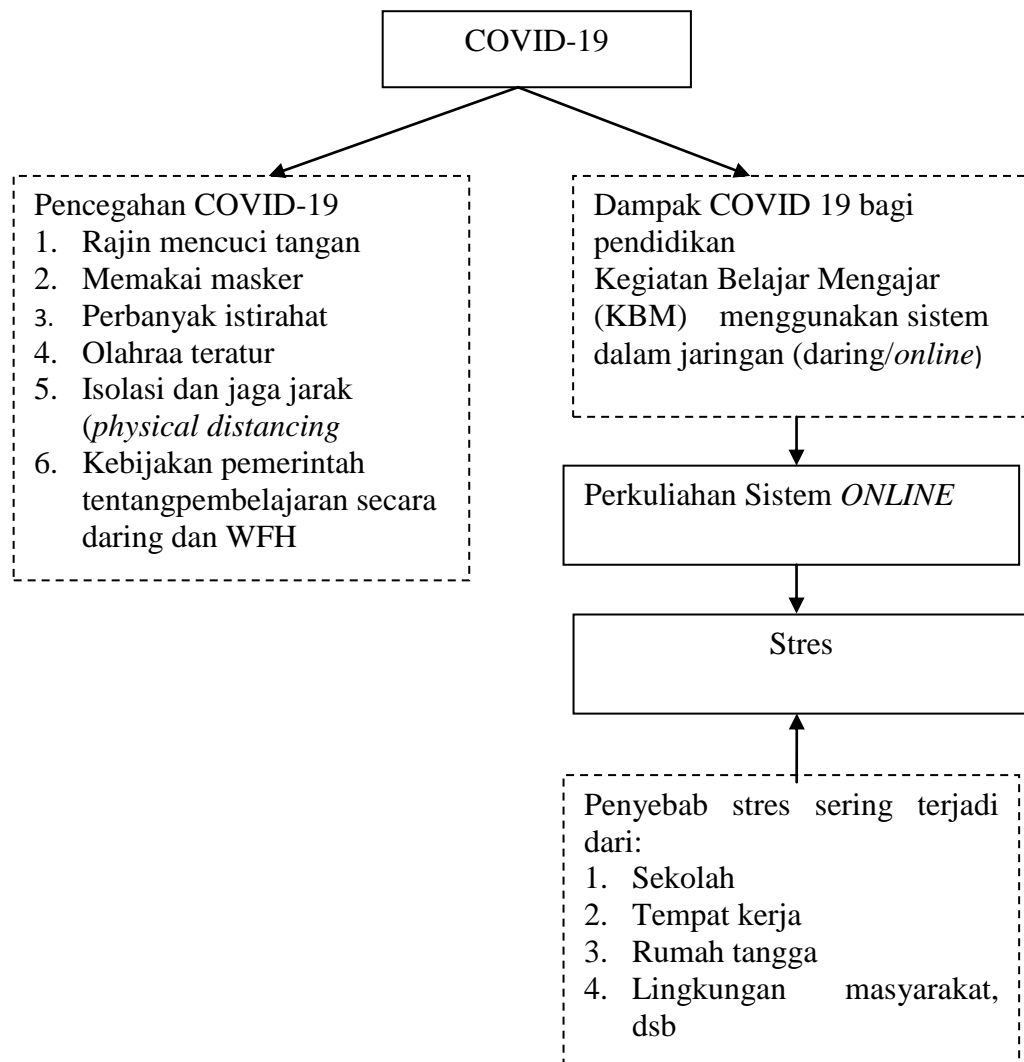
Dalam penerapan pembelajaran jarak jauh atau daring ini tentu tidak menjadi masalah bagi perguruan tinggi yang sudah biasa menjalani akademiknya melalui daring namun akan sangat dirasakan bagi perguruan tinggi yang belum memiliki atau terbiasa dengan sistem akademis berbasis daring. Terdapat beberapa masalah atau kendala yang dihadapi peserta didik pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini, seperti biaya, motivasi belajar, layanan, umpan balik, kurangnya pengalaman serta kebiasaan. Pembelajaran yang dilaksanakan secara *Online* juga memiliki tantangan tersendiri. Lokasi dosen dan mahasiswa yang terpisah saat melaksanakan pembelajaran membuat dosen tidak bisa memantau secara langsung aktivitas mahasiswa selama proses perkuliahan. Tidak ada jaminan bahwa mahasiswa benar-benar memperhatikan penjelasan oleh dosen (Yunita, 2020).

Semenjak kuliah daring diberlakukan, banyak jam kuliah yang tidak beraturan. Perubahan jam kuliah ini tentu saja ada faktor yang melatarbelakanginya. Hal ini tentu membuat para mahasiswa kewalahan, karena seringkali mepet dengan jam kuliah berikutnya atau bahkan bentrok dengan mata kuliah lain. Selain itu, kurang maksimalnya sarana pembelajaran selama kuliah daring ini mengakibatkan menumpuknya pemberian tugas dari setiap mata kuliah. Belum lagi bagi mahasiswa tingkat akhir tentu ini akan menjadi tantangan tersendiri didalam penyelesaian tugas akhirnya selama perkuliahan sistem *Online* berlangsung. Penerapan kuliah daring dengan berbagai persoalan yang belum teratasi, banyak memicu kondisi stres yang dialami mahasiswa (Rochimah, 2020)

Mahasiswa selama kuliah daring, kejadian stres dapat disebabkan oleh mahasiswa yang belum mampu beradaptasi terhadap sistem perkuliahan daring. Dimana ada hal baru yang harus dipelajari serta keterbatasan yang dialami ketika kuliah daring. Kuliah daring juga cenderung monoton dalam implementasinya yang mengharuskan mahasiswa terpaku pada layar laptop dan android (HP). tugas yang diberikan oleh dosen juga lebih banyak dan mahasiswa juga kurang fokus karena harus mengerjakan tugas rumah dan kuliah secara beriringan. Selain itu waktu proses belajar mengajar juga tidak teratur sehingga menyulitkan mahasiswa dalam manajemen waktu. Berbagai persoalan tersebut berujung pada banyaknya mahasiswa yang tidak bisa fokus

dalam pembelajaran dan sering menunda-nunda waktu bila diberikan tugas (Yunita, 2020).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

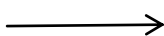
Keterangan:



: diteliti



: tidak diteliti

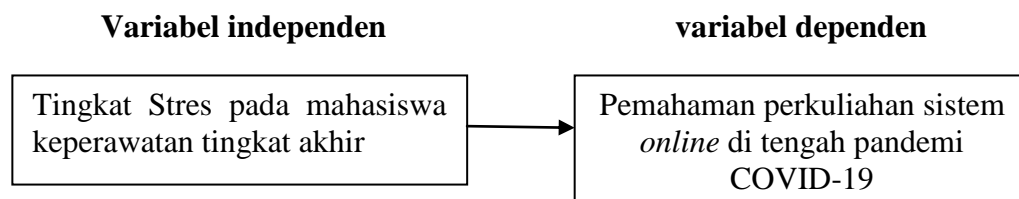


: berpengaruh

Sumber: (Wasito dan Wuryastuti. 2020, Pohan. 2020, Darmareja. 2021)

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori diatas maka dapat digambarkan kerangka konsep penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah peneliti (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H₀: Tidak ada hubungan tingkat stres dengan pemahaman perkuliahan sistem *ONLINE* ditengah pandemi *COVID-19* pada mahasiswa jurusan keperawatan tingkat akhir Usahid Surakarta
- H_a: Ada hubungan tingkat stres dengan pemahaman perkuliahan sistem *ONLINE* ditengah pandemi *COVID-19* pada mahasiswa jurusan keperawatan tingkat akhir Usahid Surakarta

