

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Covid-19 menjadi masalah dunia yang belum terselesaikan hingga saat ini. Penyakit Covid-19 ditetapkan oleh WHO sebagai pandemi global. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang paling baru ditemukan pada tahun 2019. Penyebaran dari Covid-19 dapat terjadi dari orang ke orang melalui droplet yang dihasilkan saat bersin atau batuk dari penderita yang terinfeksi Covid-19 (WHO, 2020).

Indonesia menjadi salah satu negara yang terkena dampak dari wabah pandemi Covid-19. Dalam upaya meminimalisir penyebaran lebih luas dari Covid-19, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan untuk melakukan physical distancing dan social distancing yang artinya menjauhi perkumpulan, menghindari pertemuan massal serta menjaga jarak antar manusia. Di tahun 2021 diberlakukan kebijakan pemerintah berupa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat (PPKM Darurat) dengan tujuan agar mengurangi kasus Covid-19 yang semakin meningkat.

Di sisi lain, physical distancing dan social distancing yang diterapkan berdampak pada berbagai bidang, terutama pada bidang pendidikan. Sekolah maupun perguruan tinggi terpaksa diliburkan sesuai dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan. Pembatasan interaksi sosial ini membuat perubahan pada metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang biasanya berlangsung di kampus terpaksa dialihkan menjadi metode pembelajaran secara daring (dalam jaringan). Perubahan drastis ini memungkinkan akan berdampak terhadap motivasi belajar mahasiswa. Pembelajaran dalam jaringan pada saat ini biasanya dilakukan menggunakan perangkat laptop, telepon pintar dan tablet yang terhubung dengan internet yang menggunakan aplikasi zoom dan google meet agar dapat mempertemukan pengajar dan mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, mahasiswa terkadang memiliki permasalahan pembelajaran daring (dalam jaringan) yang menimbulkan turunnya

semangat mahasiswa dalam belajar dengan metode pembelajaran dalam jaringan. Contohnya pada beberapa mahasiswa mengalami kesulitan belajar setelah sekian lama mengikuti pembelajaran dalam jaringan. Permasalahan ini sering terjadi karena para mahasiswa belum cukup waktu untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru sehingga motivasi belajar mahasiswa menurun. Banyak pengajar yang mengeluhkan partisipasi mahasiswa ketika pembelajaran dalam jaringan berlangsung. Pengajar kesulitan memastikan apakah mahasiswa mengikuti pembelajaran dengan serius. Karena dalam pembelajaran daring sering terjadi ketidakefektifan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran (Setiawan et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2021) terhadap mahasiswa FK USU Medan, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki motivasi tinggi dengan jumlah responden angkatan 2017 sebesar 75 orang (79,8%), angkatan 2018 sebesar 66 orang (75%) dan angkatan 2019 sebesar 80 orang (76,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian sejenis terhadap mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Puspitaningsih dan Rachma, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa pembelajaran yang menggunakan alat komunikasi elektronik dapat menstimulasi dan meningkatkan motivasi mahasiswa (Chaiprasurt & Esichaikul, 2013).

Pada bidang kesehatan, gangguan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran juga sering dilaporkan. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja dan pelajar di bidang Kesehatan mengalami risiko yang lebih tinggi dari segi tekanan psikologis, depresi, kecemasan, dan kelelahan daripada populasi lain. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki stres tambahan akibat dari masa studi yang lebih panjang serta risiko yang lebih besar untuk terpapar dengan penyakit maupun kematian karena patogen yang ditularkan dari pasien (Dahlin dan Runeson, 2007).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melihat “Hubungan Pembelajaran Daring dengan Motivasi Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa di Fakultas Kedokteran UISU Selama Pandemi Covid-19” yang mana saat ini mahasiswa dihadapkan dengan situasi pandemi Covid-19 sehingga kegiatan belajar mengajar dilakukan secara dalam jaringan menggunakan aplikasi zoom dan google

meet. Dari metode pembelajaran yang baru ini maka peneliti akan mencoba melihat hubungan pembelajaran daring dengan motivasi belajar dan tingkat stres mahasiswa dan mahasiswi di FK UISU selama pandemi Covid-19 angkatan 2018. Maka dari itu peneliti akan meneliti lebih lanjut terkait situasi yang terjadi pada saat ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka yang menjadi permasalahan ada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pembelajaran daring dengan motivasi belajar dan tingkat stres mahasiswa/i FK UISU angkatan 2018 selama pandemi Covid-19.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pembelajaran daring dengan motivasi belajar dan tingkat stres mahasiswa di FK UISU angkatan 2018 selama pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui bagaimana pembelajaran daring di FK UISU selama pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui bagaimana motivasi belajar mahasiswa di FK UISU selama pandemi Covid-19.
3. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stres mahasiswa FK UISU selama pandemi Covid-19.
4. Untuk mengetahui bagaimana hubungan pembelajaran daring dengan motivasi belajar mahasiswa FK UISU angkatan 2018 selama pandemi covid-19.
5. Untuk mengetahui bagaimana hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres mahasiswa FK UISU angkatan 2018 selama pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak :

1. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi mengenai hubungan pembelajaran daring dengan motivasi belajar dan tingkat stres mahasiswa di FK UISU angkatan 2018 selama pandemi Covid-19.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi oleh peneliti lain dalam melakukan penelitian serupa selanjutnya.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi peneliti sebagai penambah ilmu dan pengalaman dalam bidang penelitian. Serta membuat peneliti mendapat wawasan yang luas terkait judul penelitian yang diambil.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi hubungan pembelajaran daring dengan motivasi belajar dan tingkat stres mahasiswa di FK UISU angkatan 2018 selama pandemi Covid-19 kepada responden untuk dijadikan gambaran motivasi belajar dan tingkat stres selama pandemi Covid-19 dilingkungan sekitarnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Belajar

2.1.1 Pengertian Belajar

Belajar merupakan hal yang sudah tidak asing lagi bagi peserta didik atau mahasiswa. Bahkan, belajar sudah menjadi kegiatan rutin yang dilakukan hampir setiap hari oleh peserta didik dan mahasiswa. Belajar didefinisikan sebagai suatu proses perubahan kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kuantitas dan kualitas tingkah laku, seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir dan kemampuan lainnya (Hakim, 2005).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Pengertian lain dari belajar yaitu suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam intraksi dengan lingkungannya (Tarigan, 2019)

Perubahan tingkah laku yang terjadi disebabkan karena ada tujuan yang ingin dicapai. Hamalik berpendapat bahwa proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang tidak dapat dilihat melainkan dapat ditentukan, apakah seseorang telah belajar atau belum dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah proses pembelajaran berlangsung (Hamalik, 2009).

Dari beberapa pendapat tersebut bahwa belajar adalah suatu kejadian dalam diri ataupun setiap proses yang harus dilalui untuk mencapai perubahan didalam diri untuk menjadi prilaku yang lebih baik ataupun perubahan tingkah laku, adapun tingkah laku yang dimaksud adalah tingkah laku bersifat positif atau lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, belajar dipandang sebagai bukti terhadap penguasaan pembelajaran atas materi yang telah dipelajari.

Belajar merupakan kegiatan yang berproses dan tujuan dari belajar merupakan sasaran yang hendak dicapai pada akhir pengajaran, serta kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang (Yamin, 2007).

2.2 Motivasi Belajar

2.2.1 Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif yang diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam untuk melakukan aktifitas tertentu demi mencapai suatu tujuan (Istianah, 2014). Menurut Sumadi Suryabrata, seperti yang dikutip oleh H. Djaali, motivasi diartikan sebagai keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Sedangkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan (Tadjab, 1994).

Motivasi dan belajar merupakan hal yang saling berkaitan. Motivasi memiliki peranan dalam proses belajar seseorang, seseorang akan melakukan kegiatan belajar karena adanya motivasi. Hal ini dijelaskan oleh Winkel bahwa motivasi belajar disebut sebagai keseluruhan daya penggerak psikis yang terdapat dalam diri mahasiswa yang menimbulkan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar demi tercapainya suatu tujuan (Winkel, 2005). Motivasi akan mendorong mahasiswa untuk melakukan aktivitas belajar, menentukan arah perbuatan serta menyeleksi perbuatan agar tercapainya tujuan dan tidak ada seorang pun yang belajar tanpa motivasi (Sadirman, 2011).

Banyak penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa motivasi memiliki pengaruh yang baik terhadap proses belajar mahasiswa. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki mahasiswa kedokteran dalam belajar, semakin baik pula kualitas pembelajaran mereka, strategi belajar mereka serta kegigihan dan kinerja mereka (Pelaccia & Viau, 2017). Apabila mahasiswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka semakin baik kualitas perilaku yang ditampilkannya dalam proses belajar (Journal, 2017).

2.2.2 Jenis-Jenis Motivasi Belajar

Menurut (Sardiman A.M, 2011), jenis-jenis motivasi belajar dapat dilihat dari berbagai sudut pandang.

- a. Motivasi yang dilihat dari dasar pembentukannya, terdiri dari motivasi bawaan dan motivasi yang dipelajari. Motivasi bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi tersebut ada tanpa harus dipelajari. Misalnya dorongan untuk makan, minum, beristirahat dan seksual. Sedangkan motivasi yang dipelajari adalah motif-motif yang timbul karena dipelajari. Misalnya, dorongan untuk mempelajari suatu ilmu pengetahuan dan dorongan untuk mengajar sesuatu di masyarakat.
- b. Motivasi yang di klasifikasikan menjadi motivasi jasmaniah dan rohaniyah. Yang termasuk motivasi jasmaniah seperti refleks, insting dan nafsu. Sedangkan yang termasuk rohaniyah seperti kemauan dalam diri.
- c. Motivasi yang diklasifikasikan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intinsik merupakan motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang tanpa adanya pengaruh lain dari luar. Motivasi ini dapat muncul tanpa adanya dorongan dari luar. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik akan melakukan kegiatan belajar tanpa adanya paksaan. Kegiatan belajar yang dilakukan semata- mata bukan karena ingin mendapatkan pujian, hadiah, nilai yang baik, melainkan untuk menguasai dan memahami nilai-nilai yang terkandung dalam pelajaran. Mahasiswa dengan jenis motivasi ini akan lebih mudah dalam proses belajarnya secara mandiri dikarenakan ia merasa belajar sebagai suatu kesadaran. Sedangkan, motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang terbentuk karena adanya pengaruh dari luar, baik itu dari orang lain maupun lingkungannya dan tujuannya dari belajar tersebut. Pemicu dari motivasi ekstrinsik dapat berupa dorongan keluarga, uang, bonus, hadiah, pujian, penghargaan, gaji besar, insentif, jabatan dan sebagainya. Motivasi ekstrinsik dapat merubah keinginan seseorang dari yang tidak ingin melakukan kegiatan belajar menjadi ingin.

2.2.3 Fungsi Motivasi dalam Belajar

Menurut (Sardiman A.M, 2011), fungsi motivasi dalam belajar yaitu sebagai berikut.

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, motivasi menjadi penggerak atau pendorong dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan. Motivasi akan mempengaruhi sikap apa yang seharusnya dilakukan oleh seseorang dalam belajar. Peserta didik akan timbul minatnya untuk belajar karena adanya motivasi.
- b. Menentukan arah perbuatan peranan, motivasi dapat memberikan arahan pada perbuatan peserta didik untuk mencapai tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya.
- c. Menyeleksi perbuatan motivasi, menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan demi tercapainya suatu tujuan dengan mengenyampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Perbuatan yang sudah ditentukan atau dikerjakan akan memberikan kepercayaan diri yang tinggi karena sudah melakukan proses penyeleksian.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Berikut adalah beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar.

- a. Cita-cita dan aspirasi mahasiswa

Cita-cita merupakan faktor yang dapat memberikan semangat serta memberikan tujuan yang jelas dalam belajar. Cita-cita dapat pula memperperkuat motivasi belajar, karena dengan tercapainya cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri mahasiswa. Aspirasi merupakan harapan seseorang akan suatu keberhasilan atau prestasi tertentu. Cita-cita yang berasal dari dalam diri seseorang akan menimbulkan tanda seperti keingintahuan yang tinggi untuk mengetahui dunia yang luas, kreativitas yang tinggi dan keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang dialami (Efendi, 2009).

- b. Kemampuan belajar mahasiswa

Kemampuan belajar mahasiswa dalam belajar meliputi pengamatan, perhatian, ingatan, daya pikir dan fantasi. Semakin tinggi kemampuan belajar, maka

motivasi belajar akan semakin tinggi pula. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang lebih tinggi lebih sering mendapatkan keberhasilan yang dimana akan menjadi untuk lebih termotivasi lagi (Gelar, 2007).

c. Kondisi mahasiswa

Kondisi fisik dan psikologis mahasiswa dapat mempengaruhi motivasi belajar. Kesehatan jasmani dan rohani yang sehat akan mendorong pemusatan, perhatian dan gairah dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki kondisi misalnya lesu, lapar, mengantuk atau sakit dapat mengganggu konsentrasi belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2010).

d. Unsur dinamis dalam belajar

Unsur dinamis dalam merupakan salah satu unsur yang keberadaannya dalam proses belajar tidak stabil, tidak tetap dan bahkan bisa hilang terutama pada kondisi yang sifatnya kondisional. Unsur-unsur dinamis meliputi perasaan, perhatian, ingatan, kemauan dan situasi dalam belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2010).

e. Kondisi lingkungan mahasiswa

Kondisi lingkungan mahasiswa merupakan faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa. Kondisi lingkungan belajar mahasiswa meliputi lingkungan sosial dan lingkungan non sosial. Lingkungan sosial seperti lingkungan sosial kampus, lingkungan sosial masyarakat dan lingkungan sosial keluarga. Contoh lingkungan non sosial seperti lingkungan alam, dan lingkungan dalam sarana belajar (Effendi, 2009).

f. Upaya dalam mengajar mahasiswa

Upaya dalam mengajar mahasiswa oleh tenaga pengajar dapat berupa penguasaan materi, cara penyampaian materi yang menarik perhatian mahasiswa dan mengevaluasi hasil belajar mahasiswa, bila seseorang tenaga pengajar tidak dapat menarik perhatian dan minat belajar mahasiswa dengan cara mengajarnya, maka mahasiswa menjadi kurang termotivasi dalam belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2010).

2.3 Metode Pembelajaran Di Fakultas Kedokteran UISU

Kedokteran adalah ilmu yang terus berkembang dari waktu ke waktu. Begitupun metode pembelajaran dalam pendidikan kedokteran. Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) merupakan kurikulum yang diterapkan di Fakultas Kedokteran UISU. Standart Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) menjadi acuan dari KBK. Metode pembelajaran KBK menggunakan pendekatan yang berfokus pada siswa (*Student Center Learning/SCL*) (Sari et al., 2016).

Menurut Hamzah B. Uno, metode pembelajaran merupakan cara atau tahapan yang digunakan pendidik dan peserta didik dalam menjalankan fungsinya dan sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berikut beberapa metode pembelajaran yang diterapkan di keseharian Fakultas Kedokteran UISU. (Ii & Pembelajaran, n.d.)

a. Kuliah Pakar

Dosen memberikan materi kuliah di ruang kelas yang berisikan serkitar 70 mahasiswa/mahasiswi di dalamnya. Materi yang diberikan berupa teori yang ditampilkan dalam bentuk slide presentasi powerpoint dan disampaikan oleh dosen yang ahli dalam bidangnya. Biasanya kuliah pakar berlangsung selama 90 menit.

b. Small Group Discussion (SGD)

Metode pembelajaran KBK menggunakan pendekatan SCL salah satunya menggunakan Problem Based Learning (PBL) yang merupakan metode pembelajaran dimana peserta didik sejak awal dihadapkan suatu masalah. SGD adalah diskusi kelompok kecil (tutorial) yang merupakan jantung dari PBL. Pada metode pembelajaran ini, mahasiswa akan diberikan suatu kasus dan didiskusikan sehingga menstimulasi minat belajar dan pemikiran kritis dari mahasiswa. Dalam membahas satu kasus, dibutuhkan dua kali pertemuan. Tutorial PBL membagi mahasiswa menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 10-12 orang. Dalam satu kelompok tutorial, mahasiswa akan didampingi oleh dosen sebagai fasilitator. Tutorial PBL menggunakan metode Seven Jumps (Sigurdsson H., 2000).

c. Pleno

Pleno Pakar merupakan lanjutan dari tutorial PBL dimana hasil diskusi dari tutorial PBL dipresentasikan. Dosen yang berhubungan dengan blok yang sedang dibahas akan menjadi pakar.

d. *Skills Lab*

Keterampilan klinik (*Skills lab*) merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang kompleks dan harus terintegrasi dengan seluruh program yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi (KBK) yang berfungsi untuk pencapaian kompetensi bagi peserta didik.

e. Praktikum Laboratorium

Pembelajaran praktikum dilakukan sesuai dengan modul yang sedang berlangsung. Dalam pelaksanaan praktikum laboratorium, mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Satu kelompok terdiri 4-5 mahasiswa dan di damping oleh 1-3 dosen yang sesuai dengan bidang keahliannya.

2.4 Pembelajaran Daring

Perkuliahan *online* atau yang biasa disebut daring merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran (Saifuddin, 2018). Jadi perkuliahan daring adalah salah metode pembelajaran *online* atau dilakukan melalui jaringan internet. Hal yang terpenting dalam menerapkan pembelajaran *online* pada peserta didik ialah memperhatikan berbagai aspek agar tujuan pembelajaran tercapai.

Dampak dari Covid-19 terhadap metode pembelajaran di FK UISU, yaitu diberlakukannya pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh merupakan pendidikan formal berbasis lembaga, dimana kelompok belajar berada di tempat yang berbeda dan digunakan sistem komunikasi dalam interaksi (Holden & Westfall, 2008). Dalam hal ini, teknologi sangat berperan penting dalam mempermudah komunikasi dan interaksi antar peserta didik dan pengajar. Teknologi yang saat ini tersedia, seperti video, *podcast*, tayangan *slide* dan simulasi

komputer dapat digunakan untuk membantu pendidik dan memfasilitasi pembelajaran dan pelatihan mahasiswa (Goh & Sandars, 2020).

E-learning dapat disebut juga sebagai pembelajaran *online*, *Web-based learning* atau *Internet-based learning* merupakan sebuah proses pembelajaran berbasis elektronik dengan menggunakan internet (Ellaway & Masters, 2008). Media pembelajaran daring digunakan dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi ini bertujuan untuk mempermudah jalannya proses pembelajaran. Di Fakultas Kedokteran UISU, media pembelajaran online yang digunakan, yakni *Elearning UISU*, *Google Classroom*, dan *Zoom Meeting*.

Pembelajaran melalui sistem jaringan *online* ini sebagaimana dikemukakan Setyosari bahwa pembelajaran *online*/daring mencakup empat hal penting, yaitu:

1. Isi yang disajikan memiliki relevansi dengan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
2. Menggunakan metode-metode pembelajaran melalui contoh - contoh dan latihan - latihan untuk membantu belajar pembelajar
3. Menggunakan media seperti gambar– gambar dan kata – kata untuk menyajikan isi dan metode
4. Mengembangkan dan membangun pengetahuan dan keterampilan baru sesuai dengan tujuan individu dan peningkatan organisasi (Abidin & Arizona, 2020).

2.5 Stres

2.5.1 Defenisi Stres

Istilah ‘stres’ digunakan oleh masyarakat luas dan memiliki banyak pengertian tersendiri. Sampai saat ini, perdebatan tentang definisi stres masih berlangsung hangat, sehingga masih belum ada kesepakatan antar peneliti tentang definisi stres (Contrada dan Baum, 2011). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (KBBI, 2020). Namun, secara garis besar, terdapat 3 prinsip dalam mendefinisikan stres, diantaranya :

1. Stimulus, yaitu definisi yang menggambarkan stres sebagai dampak dari suatu tekanan dari lingkungan luar.
2. Response, yaitu definisi yang menggambarkan stres sebagai respon seseorang terhadap stimulus yang merugikan atau membahayakan. Respon tersebut dapat berupa respon fisiologis, yang dibentuk oleh aktivitas simpatis adrenal-medulla atau aktivitas pituitari-adrenal-kortikal, dan respon psikologis.
3. Proses dinamik, yaitu definisi yang menggambarkan stres sebagai proses dinamik yang mencerminkan faktor eksternal dan internal seseorang. Prinsip ini menjelaskan bahwa tingkat stres yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh tuntutan dari dirinya sendiri dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Dengan kata lain, stimulus dan respons terhadap stres dapat dipengaruhi oleh faktor kognitif (pikiran, sikap, kepercayaan) seseorang. Dalam persepsi biomedis, stres didefinisikan sebagai bagian yang memberi respon terhadap stimulasi yang merugikan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres didefinisikan sebagai hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang memberatkan, atau melebihi batas kemampuan, sehingga mengancam kesejahteraan hidup individu tersebut. Menurut Hans Selye (1980), stres adalah respon non-spesifik tubuh terhadap berbagai macam tuntutan. Kemudian, menurut Miller (1953), stres merupakan stimulus ekstrim, yang kuat dan tidak biasa, sehingga menjadi ancaman dan dapat memberi dampak perubahan yang signifikan pada individu. Secara singkat, Basowitz, Persky, dan Grinker (1955), mendefinisikan stres sebagai stimulus yang berpotensi untuk menyebabkan gangguan pada individu yang mengalaminya (Butler, 1993).

2.5.2 Penyebab Stres

Stres dapat terjadi setiap saat dalam hidup, setiap manusia mulai dari usia muda hingga lanjut usia dapat mengalami stress. Namun, sumber-sumber penyebab stres tersebut dapat berubah seiring dengan penambahan usia. Kondisi psikologis ataupun fisik yang dapat menimbulkan stres disebut *stressor*. *Stressor* dapat berupa

stimulus fisik, seperti penyakit kronik, atau stimulus psikologis, seperti kehidupan sosial. stressor juga dapat dikelompokkan berdasarkan tiga sumber (Sarafino dan Smith, 2011), yaitu:

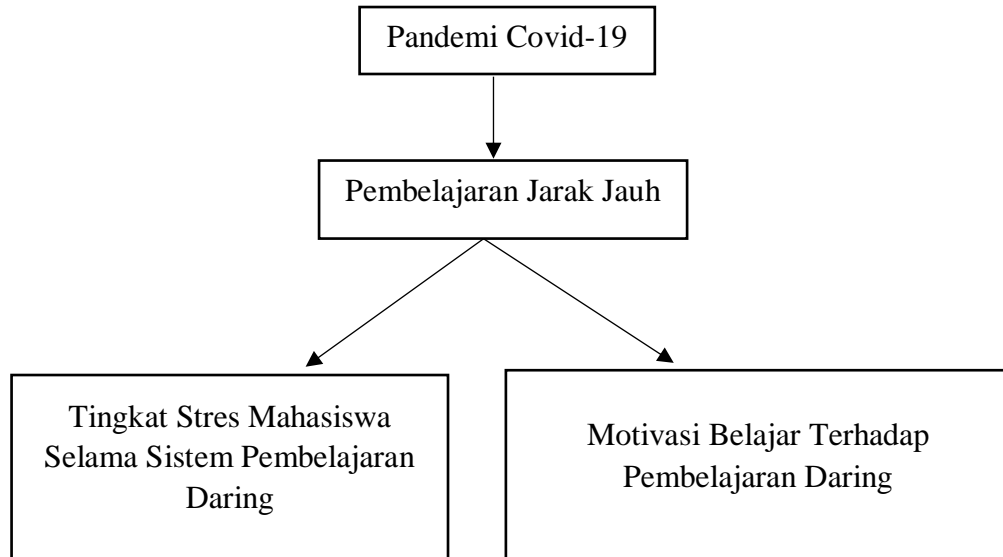
1. Sumber dari dalam Individu Terkadang stres dapat bersumber dari diri sendiri, seperti penyakit kronis, konflik di dalam diri, ataupun tujuan hidup yang tidak tercapai. Penyakit kronis dapat menimbulkan desakan fisik dan psikologis kepada individu, sehingga akan menimbulkan tingkat stres yang beragam, sesuai dengan umur dan variabel lain. Stres juga dapat tumbuh akibat adanya konflik yang terjadi dalam diri seseorang. Konflik terjadi apabila terdapat dua motivasi yang bertentangan secara simultan, baik dari diri sendiri, lingkungan, ataupun keduanya.
2. Sumber dari dalam Keluarga Bukan merupakan hal yang aneh apabila stres seseorang timbul akibat orang-orang terdekat. Keluarga dapat memberi kenyamanan, tetapi juga dapat menjadi sumber konflik dan tekanan pada seorang individu. Masalah interpersonal dapat timbul dari masalah keuangan, perilaku tidak toleransi, atau perbedaan pendapat. Selain itu, keluarga juga dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi dalam diri individu, seperti hadirnya anggota keluarga baru, perceraian, ataupun kematian anggota keluarga.
3. Sumber dari dalam Komunitas Kontak dengan masyarakat luar dapat memberikan dampak stres yang cukup signifikan. Pada anak-anak, stres biasa ditimbulkan akibat kondisi-kondisi di lingkungan sekolah, seperti kompetisi atau pertandingan. Sedangkan pada orang dewasa, stres yang timbul cenderung berhubungan dengan kondisi di lingkungan kerja. Kondisi lingkungan seseorang juga dapat menjadi penyebab stres, seperti suara berisik atau keramaian. Kondisi yang ramai dan sesak dapat mengurangi respon diri terhadap lingkungan sekitar dan menahan diri seseorang untuk bergerak secara bebas. Kondisi lingkungan lain, seperti perang atau terorisme, juga dapat menimbulkan perasaan terancam, sehingga dapat menimbulkan stres dan penurunan kesehatan.

2.5.3 Tingkat Stres

Menurut buku 'Potter and Perry's Fundamentals of Nursing - 4th Edition', tingkat stres dibagi menjadi tiga bagian (Crisp et al., 2013), yaitu:

1. Stres Ringan, Stres ringan adalah stres yang tidak mengganggu aspek fisiologis seseorang, sehingga tidak menimbulkan penyakit, kecuali bila dihadapi secara terus menerus. Stres jenis ini umumnya dirasakan oleh setiap orang dan dialami dalam jangka waktu menit hingga jam, seperti tertidur, kemacetan, kritik dari orang lain, dan terlambat.
2. Stres Sedang, Stres sedang adalah stres yang dapat mengganggu aspek fisiologis seseorang. Stres jenis ini umumnya dialami dalam jangka waktu jam hingga hari, seperti perselisihan dalam keluarga atau konflik yang belum terselesaikan.
3. Stres Berat, Stres berat adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu minggu hingga tahun. Stres ini dapat disebabkan oleh permasalahan yang tidak terselesaikan, seperti keluarga yang tidak harmonis, kemiskinan, dan penyakit kronis. Stres jenis ini dapat menurunkan atau memperparah kondisi kesehatan individu yang mengalaminya.

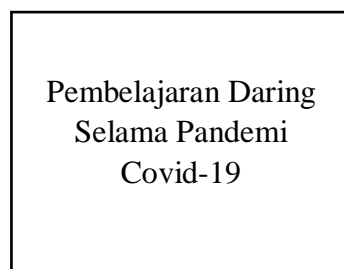
2.6 KERANGKA TEORI



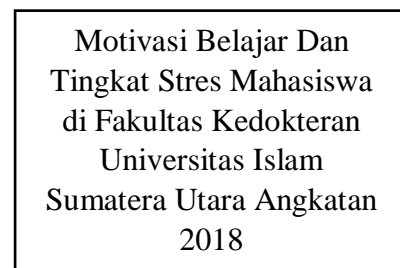
Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.7 KERANGKA KONSEP

Variabel Independen



Variabel Dependen



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.8 HIPOTESIS

Terdapat hubungan antara pembelajaran daring dengan motivasi belajar dan tingkat stress mahasiswa di fakultas kedokteran UISU Angkatan 2018 selama pandemi Covid-19.