BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak Desember 2019, *World Health Organization* (WHO) mengkonfirmasi adanya virus varian baru yang ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei China yaitu *Coronavirus disease 2019* (Covid-19). Tanda dan gejala awal yang umum seperti flu, batuk dan demam membuat beberapa masyarakat tidak sadar akan virus ini sehingga semakin banyak masyarakat yang terpapar dan terinfeksi Covid-19 (WHO, 2020).

Bertepatan pada tanggal 11 Maret 2020, WHO memberi ketetapan bahwa Covid-19 sebagai pandemi global yang melanda seluruh dunia dan meminta semua negara untuk mengambil tindakan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Keputusan ini dikeluarkan ketika virus Covid-19 telah ada lebih dari 118.000 kasus di 114 negara, dan 4.291 orang telah kehilangan nyawa. Pandemi adalah wabah penyakit yang terjadi pada skala yang luas atau menyebar secara global. Hingga pada 2 Agustus 2021 berdasarkan *Worldometers* total kasus terinfeksi virus Covid-19 mencapai 198.969.742 kasus di seluruh dunia (Jawahir Gustav Rizal, 2021).

Pemerintah membuat berbagai kebijakan agar menghindari penularan virus Covid-19. Kebijakan awal pemerintah ialah dibentuknya gugus tugas percepatan penanganan Covid-19. Langkah strategis pemerintah terutama di bidang kesehatan seperti adanya rumah sakit rujukan pasien Covid-19 di setiap daerah dan dilakukannya kampanye protokol kesehatan 3M, yaitu memakai masker, menjaga jarak 1 meter atau *social distancing* dan mencuci tangan dengan sabun. Pemerintah memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, sehingga kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah *(work from home)*, dan ibadah juga dari rumah (Keppres RI, 2020).

Setiap harinya sejak akhir maret 2020 pasien positif covid-19 terus bertambah. Melalui berbagai pertimbangan, pemerintah akhirnya menetapkan peraturan tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mulai berlaku sejak 1 April 2020 yang bertujuan untuk memutus rantai penularan Covid-19. PSBB pertama kali diberlakukan selama 14 hari di Provinsi DKI Jakarta. Pemerintah membuat kebijakan baru yaitu *new normal* pada bulan Juni 2020. Meskipun diberlakukan kebijakan *new normal* tetapi kampanye protokol kesehatan tetap dijalankan, mobilitas masyarakat di perketat dengan persyaratan yang telah dikeluarkan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 (Wijaya, 2020) . Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi Covid-19. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud-Ristek) mengeluarkan kebijakan yaitu sistem belajar di sekolah yang sebelumnya Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) secara tatap muka diganti dengan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Kemendikbud-Ristek, 2020).

Di Sumatera Utara kasus Covid-19 pertama kali terkonfirmasi sejak 21 Maret 2020. Dengan adanya kasus tersebut Gubernur Sumatera Utara membuat kebijakan status siaga darurat bencana menjadi status tanggap bencana Covid-19 (Balitbang Provsu, 2020). Dengan adanya kebijakan dari pusat maupun daerah segala aktifitas tatap muka dihentikan sementara dan diganti melalui jarak jauh tidak terkecuali belajar dari rumah baik siswa sekolah maupun mahasiswa perguruan tinggi. Keputusan PJJ ini pun diperkuat dengan adanya surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Budaya menjelaskan agar setiap proses belajar mengajar di sekolah maupun kampus di setiap perguruan tinggi menggunakan metode dalam jaringan (daring) sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19 (SE Mendikbud, 2020).

Sistem pembelajaran yang menggunakan teknik daring ini juga dapat menyebabkan hambatan. Gangguan yang mahasiswa rasakan saat belajar menggunakan teknik online dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam, yang mana mahasiswa merasa lelah selama belajar online dan faktor luar memperlihatkan

kendala yang terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran berbasis online adalah karena kurangnya pemahaman tentang sistem belajarnya. Dari strategi pembelajaran yang digunakan, maka kendala baik dari variabel dalam maupun luar akan secara positif menghambat proses pembelajaran mahasiswa yang tentunya akan memicu stres pada mahasiswa (Rahmi dan Rani,2020).

Status pandemi dimulai pada akhir periode kegiatan belajar sekolah menengah atas yaitu saat semester genap tahun ajaran 2019/2020, sehingga berbagai sekolah menerapkan metode PJJ untuk memenuhi target pencapaian belajar siswa. Tahun ajaran baru 2021/2022, mahasiswa yang masuk ke perguruan tinggi langsung dihadapi dengan pembelajaran secara daring. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara sudah melakukan proses belajar menggunakan metode daring sejak April 2020. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa fakultas kedokteran, mereka juga mengalami hambatan selama pembelajaran daring. Kurangnya kesiapan dalam menghadapi perubahan metode belajar dari tatap muka ke sistem daring menjadi salah satu hambatan penyesuaian mahasiswa dalam pembelajaran di masa pademi covid-19. Perubahan juga terjadi pada jumlah tugas kuliah yang lebih dari biasanya, hal ini menimbulkan kelelahan pada mahasiswa. Kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru menimbulkan stres pada mahasiswa.

Mahasiswa baru memiliki beban stres tersendiri, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan. Selain itu, interaksi dengan teman yang berasal dari latar belakang budaya beragam ditambah dengan materi pembelajaran yang baru dan tekanan baik dari diri sendiri maupun keluarga untuk memperoleh nilai yang baik. Jauh dari orang tua juga dapat menjadikan tingginya tingkat stres (Hadistya Hakimia Sekh, Novitasari dan Romadhoni, 2020).

Mahasiswa baru tahun 2021 pada fakultas kedokteran mengalami perubahan metode pembelajaran yang signifikan dari *teacher centered learning* (TCL) secara daring menjadi *student centered learning* (SCL) secara daring. Keadaan ini tentunya memberikan tekanan yang besar bagi mahasiswa. Pada suatu penelitian ditemukan 61% dengan tingkat baik dan 39% dengan tingkat buruk

dalam penyesuain diri terhadap tuntutan akademik. Dan ditemukan 49% derajat stres tinggi dan 59% derajat stres rendah pada mahasiswa baru FK UISU. Dengan begitu mahasiswa baru FK UISU T.A 2016/2017 mengalami stres pada derajat rendah diperkirakan ada hubungannya dengan kognitif mahasiswa, sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa baru. Kemungkinan beberapa mahasiswa menilai perguruan tinggi sebagai lingkungan baru bukan merupakan situasi yang *stressful* sifatnya. Namun ada pula beberapa mahasiswa yang mungkin menilai situasi tersebut sebagai sesuatu yang *stressful*, tetapi mampu meminimalisir situasi *stressful* dengan menerapkan *coping skills* yang efektif (Maulina dan Sari, 2018) .

Menurut latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama terhadap aktivitas pembelajaran saat masa pandemi Covid-19 yang akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara terhadap mahasiswa Angkatan 2021.

1.2 Rumusan Masalah

- Apakah terdapat tingkat stres terhadap aktivitas pembelajaran di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa tahun pertama Angkatan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Angkatan 2021 terhadap aktivitas pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara saat masa Pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2021.

2. Mengetahui gambaran tingkat stres terkait akademik pada mahasiswa Angkatan 2021

3. Mengetahui gambaran tingkat stres terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal pada mahasiswa Angkatan 2021

4. Mengetahui gambaran tingkat stres terkait hubungan belajar mengajar pada mahasiswa Angkatan 2021

5. Mengetahui gambaran tingkat stres terkait hubungan sosial pada mahasiswa Angkatan 2021

6. Mengetahui gambaran tingkat stres terkait dorongan dan keinginan pada mahasiswa Angkatan 2021

7. Mengetahui gambaran tingkat stres terkait aktivitas kelompok pada mahasiswa Angkatan 2021

8. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2021 saat masa pandemi berdasarkan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada masyarakat umum, khususnya mahasiswa. Berikut manfaat yang diharapkan :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu wawasan dan pengalaman baru sangat berharga terhadap ilmu pengetahuan khususnya pada bidang kedokteran baik secara konten maupun metodologi penelitian.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang gambaran tingkat stres terhadap pembelajaran di tengah pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, sehingga mahasiswa dapat mencegah dan mengendalikan diri agar tidak terjadinya stres selama aktivitas pembelajaran di tengah pandemi Covid-19.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan tentang gambaran tingkat stres selama aktivitas pembelajaran di tengah pandemi Covid-19 yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk melaksanakan penelitian selanjutnya.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Stres

2.1.1.1 Pengertian Stres

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan. Banyak keadaan, kejadian serta situasi yang tidak terduga dalam kehidupan menyebabkan munculnya stress. Stres dipicu ketika mengalami sesuatu yang baru, tidak terduga atau yang mengancam diri seseorang, ataupun ketika merasa memiliki sedikit kendali atas suatu situasi tersebut. Setiap orang menghadapi stres secara berbeda. Kemampuan diri untuk mengatasi dapat bergantung pada genetika orang tersebut, peristiwa awal kehidupan, kepribadian dan keadaan sosial dan ekonomi. Saat stres, tubuh akan melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Stres termasuk reaksi tubuh untuk membantu menghadapi tekanan atau ancaman memicu respons melawan atau lari. (Content, 2021).

Sumber stres (stressor) dapat diurutkan menjadi tiga macam, yaitu kehidupan (occasions of life), regangan terus-menerus (congoing tension), dan saudara setiap hari (day by day problem).

Peningkatan stres lebih bergantung pada sumber stres daripada perspektif lain. Asal mula stres tersebut memiliki sebutan "*stressor*". Stresor memberi tanda dan tekanan pada individu sehingga terjadi stres. Stresor terjadi sebagai pemicu tekanan pada orang (Bartlett,1998). Sumber stres (stressor) dapat digolongkan menjadi tiga macam, yaitu kejadian dalam kehidupan, tekanan terus menerus , dan kesibukan sehari-hari. Jenis stres dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun.(Thoits, 1995).

Peristiwa-peristiwa kehidupan berfokus pada peranan perubahan-perubahan kehidupan yang begitu banyak terjadi dalam waktu yang singkat sehingga meningkatkan kerentanan pada penyakit (Lyon, 2012). Suatu peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat (Thoits, 1995).

Stres dalam belajar ialah bila suatu individu merasa tertekan dengan berbagai faktor yang menimbulkan tidak nyaman saat melakukan proses belajar.. Faktor-fakto yang membuat tertekan berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, dan hal-hal lainnya (Alvin, 2007).

2.1.1.2 Gejala Stres

Gejala stres dapat dibagi dalam tiga perspektif yaitu (Taylor, 2010) :

1. **Psikologis**

Manifestasi psikologi termasuk kegelisahan, tekanan, kebingungan, sensitif, marah, perasaan dipendam, sentimen terhenti, korespondensi yang tidak mencukupi, peningkatan diri, kesengsaraan, perasaan terlepas dan terasing, kelelahan, kelelahan kerja, kelelahan mental, penurunan kecepatan diri, kehilangan fiksasi, kehilangan kreativitas, perasaan hampa dan kelelahan , kehilangan gairah, kepercayaan diri dan keyakinan diri berkurang.

2. **Fisik**

Manifestasi fisik termasuk detak jantung yang meningkat dan hipertensi, sekresi hormon adrenalin dan nonadrenalin meningkat , gastrointestinal terganggu seperti terjadi ganguan di lambung, sakit kepala, migrain, mudah berekeringan, mudah terluka, mudah lelah secara fisik, ruam pada kulit, gangguan kardiovaskuler, gangguan pernafasan, tegang pada otot, masalah pada tidur (susah tidur, terlalu banyak tidur).

3. Perilaku

Manifestasi pada perilaku termasuk malas bekerja, penurunan prestasi dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan mabuk, perilaku sabotase, meningkatnya frekuensi absensi, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, meningkatnya kecenderungan perilaku berisiko tinggi, seperti ngebut, berjudi, meningkatnya agresivitas dan kriminalitas, penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, kecenderungan bunuh diri.

2.1.1.3 Tingkat Stres

Kondisi stres setiap individu tidak selamanya sama, memiliki tingkatannya sesuai gejala yang dirasakan. Adapun tingkat stres terbagi menjadi tiga yaitu :

Stres ringan

Stres ini dapat terjadi dari beberapa menit hingga beberapa jam dan juga sering terjadi pada kegiatan sehari-hari, seperti waktu tidur yang berlebihan ataupun berada dalam kemacetan lalu lintas. Keadaan seperti ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan bagaimana untuk mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis seseorang, tetapi pada respon psikologi seseorang didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa sadar cadangan energi semakin menipis (Henry dan Crawford, 2005).

Stres sedang

Stres ini berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan dan mengharapkan pekerjaan baru. Stressor ini dapat menimbulkan gejala seperti mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung dan gelisah (Psychology Foundation of Australia, 2010).

Stres berat

Pada stres berat tanggapan individu dalam merespon sangat menurun dan membutuhkan perhatian dalam pengarahan (Henry dan Crawford, 2005). Adapun stres sangat berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan bahkan sampai beberapa tahun dan dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan, biasanya seseorang yang mengalami tingkat stres sangat berat cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat kedepannya sudah mulai ada gangguan fisik dan mental (Psychology Foundation of Australia, 2010).

2.1.1.4 Tahapan Stres

Tahapan stres dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg, dalam (Yosep, 2013) sebagai berikut :

1) Stres Tingkat I

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan semangat menjadi bertambah tetapi tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis. stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.

2) Stres Tingkat II

Pada tahap ini efek menarik dari tekanan mulai menghilang dan mulai muncul keluhan-keluhan dikarenakan energi yang ditahan sudah tidak mencukupi untuk sepanjang hari. Keluhannya seperti keletihan, otot tegang, gangguan pencernaan.

3) Stres Tingkat III

Penderita yang sudah memasuki tahapan tingkat tiga ini diharuskan untuk berkonsultasi ke dokter, tetapi hal ini bisa dicegah apabila beban penyebab stresnya dikurangi, seperti tubuh diberi waktu untuk istirahat untuk

mengembalikan energi yang hilang. Pada tahap tingkat tiga ini keluhan kelelahan semakin nampak ditandai dengan gejala-gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.

4) Stres Tingkat IV

Pada tahapan ini sudah menunjukkan gejala yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

a) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi suatu pergaulan sosial dan kegiatan- kegiatan rutin lainnya terasa berat.

b) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering terbangun dini hari.

c) Perasaan negativistik.

d) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.

e) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5) Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dibandingkan dengan tingkat stres IV, ditandai dengan :

a) Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)

b) Tidak mampu mengerjakan pekerjaan sederhana

c) Gangguan sistem pencernaan lebih sering (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang.

d) Perasaan takut yang semakin menjadi, mimpi buruk

6) Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat, ditandai dengan :

a) Denyut jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.

b) Nafas terasa sesak bahkan dapat megap-megap.

c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.

d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak bisa lagi, pingsan atau collapse.

2.1.1.5 Faktor Penyebab Stres

Faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut (Yusuf dan Hygiene, 2004) :

a. Faktor fisik dan biologis, misalnya suatu penyakit yang tidak bisa lagi diobati, tidak berfungsinya salah satu bagian dari organ tubuh seperti cacat , bentuk tubuh yang tidak ideal dan tidak memiliki wajah yang rupawan.

b. Faktor psikologi, permasalahan dari diri sendiri seperti memiliki perasaan yang buruk, terlalu mencemaskan sesuatu, merasa iri dan dendam, serta memiliki dugaan lebih bisa dari kemampuan yang dimiliki.

c. Faktor Sosial, pada penyebab ini bisa didapatkan tidak hanya dari hubungan antar manusia tetapi memiliki beban pekerjaan, lingkungan yang tidak baik dapat menjadi pemicunya stress dari faktor sosial ini.

2.1.1.6 Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Dorongan lain dari diri sendiri atau lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginan utama adalah salah satu penyebab yang dapat memicu stress pada seseorang. Berbagai pencetus stres pada mahasiswa, untuk mahasiswa jurusan kedokteran dapat dibagi menjadi enam kelompok, yaitu akademik, intrapersonal dan interpersonal, hubungan belajar-mengajar, hubungan sosial, dorongan dan keinginan, dan aktivitas kelompok. Permasalahan dalam mengejar materi sedangkan materinya terlalu banyak untuk dipelajari dalam waktu yang singkat serta ujian dapat dijadikan beberapa penyebab stres yang sangat berpengaruh pada tingkatan stres mahasiswa jurusan kedokteran menurut beberapa ahli. Adapun penyebab stres lain yang dapat dikaitkan pada mahasiswa kedokteran sehingga terjadi tingkatan stres yaitu beban tugas yang berat, tuntutan yang saling

berbenturan dan tidak mengerjakan tugas sampai selesai sesuai dengan *deadline* yang diberi (Yusoff, 2010).

Mahasiswa laki-laki merasa lebih tenang ketika mendapatkan tantangan dan kesulitan dalam belajar. Sedangkan mahasiswa perempuan merasa stres ketika mendapatkan tugas yang banyak sehingga menimbulkan respon seperti jantung berdebar, sesak nafas, meningkatnya ketegangan otot, kelelahan, sakit kepala, keringatan saat ujian, khawatir dan sebagainya (Bariyyah dan Latifah, 2015).

Mahasiswa laki-laki memiliki otak yang berbeda dengan perempuan baik dilihat dari anatomi, kimiawi, hormonal, dan psikologi, dari beberapa perbedaan itulah yang menyebabkan laki-laki dan perempuan berbeda dalam cara berpikir, merasa, dan berperilaku termasuk cara merespon tantangan dan masalah yang ada (Hafifah, Widiani dan Rahayu, 2017).

Mahasiswa laki-laki cenderung menjadi lebih ceroboh ketika mengerjakan soal ujian dikarenakan materi yang dipelajari seolah hilang begitu saja, dan dikerjakan secara terburu-buru. Sering terlihat menyendiri dan melamun, dan ketika tidak bisa mengerjakan atau menyelesaikan dengan maksimal cenderung menyalahkan keadaan dan menyalahkan orang lain yang tidak bisa kooperatif dalam mempersiapkan ujian secara maksimal. Memilih lari dari masalah yang ada laki-laki mudah stres dengan konflik yang ada (Agolla dan Ongori, 2009). Sedangkan perempuan lebih sering dan terbuka dalam mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku. Stres akademik muncul ketika harapan dan tuntutan semakin meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan individu sehingga menjadi stres (Bariyyah dan Latifah, 2015)

2.1.2 Mahasiswa

2.1.2.1 Definisi

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat

intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Papilaya dan Huliselan, 2016).

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi, sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa sendiri adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi (Wulan dan Abdullah, 2014).

2.1.2.2 Hak Dan Kewajiban Mahasiswa

a. Hak Mahasiswa Peraturan pemerintah Nomor 60 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi Bab X pasal 109, menyatakan bahwa hak mahasiswa adalah sebagai berikut (Pemerintah RI, 1999):

1) Mahasiswa berhak menggunakan kebebasan akademik secara

bertanggung jawab untuk menuntut ilmu sesuai dengan norma dan susila yang berlaku dalam lingkungan akademik.

2) Mahasiswa berhak memperoleh pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik sesuai dengan minat, bakat, kegemaran, dan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.

3) Mahasiswa berhak menggunakan fasilitas perguruan tinggi dalam rangka kelancaran proses belajar.

4) Mahasiswa berhak memperoleh bimbingan dosen yang bertanggung jawab atas program studi yang diikutinya dalam penyelesaian studinya.

5) Mahasiswa berhak memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan program studi yang diikutinya serta hasil belajarnya.

6) Mahasiswa berhak menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan yang berlaku.

7) Mahasiswa berhak memperoleh kesejahteraan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

b. Kewajiban Mahasiswa Peraturan pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi Bab X pasal 110, menyatakan bahwa kewajiban mahasiswa adalah sebagai berikut:

1) Mahasiswa berkewajiban mematuhi semua peraturan atau ketentuan yang berlaku pada perguruan tinggi yang bersangkutan.

2) Mahasiswa berkewajiban ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan perguruan tinggi yang bersangkutan.

3) Mahasiswa berkewajiban ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagai mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

4) Mahasiswa berkewajiban menghargai ilmu pengetahuan, teknologi dan atau kesenian.

5) Mahasiswa berkewajiban menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan tinggi yang bersangkutan.

6) Mahasiswa berkewajiban menjunjung tinggi kebudayaan nasional.

2.1.3 Aktivitas Pembelajaran

2.1.3.1 Definisi

Pembelajaran yang berhasil akan memberikan kesempatan yang berharga kepada seseorang untuk belajar mandiri atau melakukan latihan sendirian. Sistem pembelajaran yang dilakukan di kelas dengan guru maupun tutor adalah gerakan untuk mengubah informasi, mentalitas, dan kemampuan agar menjadi lebih baik (Yamin, 2005). Aktivitas merupakan pedoman atau standar yang penting dalam menjalin kerjasama pengajaran dan pembelajaran. Ketika proses belajar terjadi siswa dapat memberikan masukan kepada pengajar. Latihan belajar dapat juga melatih fisik dan mental, dalam latihan pembelajaran keduanya saling terkait (Sardiman, 2020)**.**

Pembelajaran ialah suatu proses penyampaian informasi pengetahuan dari guru kepada siswa. Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda

upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kondisi yang sengaja diciptakan dimana dalam kegiatan tersebut terjadi interaksi antara pendidik dan peserta didik guna mewujudkan tujuan pembelajaran itu sendiri (Putri, Wahyuni dan Suharso, 2018).

2.1.3.2 Jenis-Jenis Aktivitas

Aktivitas dalam belajar terbagi menjadi beberapa jenis dan mencakup kegiatan yang melatih fisik dan mental, dikarenakan keduanya saling berkesinambungan. Adapun jenis-jenisnya ialah : (Sardiman, 2020):

1) Aktivitas visual, contohnya melihat gambar, melakukan suatu percobaan setelah melihat dan membaca.

2) Aktivitas oral, pada aktivitas ini mulut memilki peran penting seperti mengungkapkan pendapat, memberi saran dan kritik, menyatakan sesuatu dan bertanya.

3) Aktivitas mendengar, sebagai contoh berdiskusi dan mendengarkan percakapan.

4) Aktivitas menulis, pada aktivitas ini bisa diberi contoh seperti menulis laporan, membuat rangkuman dan menyalin catatan.

5) Aktivitas motorik, contohnya melakukan kegiatan percobaan, membuat prakarya dan lainnya.

6) Aktivitas melatih mental, misalnya menanggapi, mengingat, memecahkan soal, dan menganalisis.

7) Aktivitas mengatur emosi, misalnya, menaruh minat, merasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, gugup.

2.1.4 Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)

2.1.4.1 Definisi

Menurut WHO coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis *coronavirus* diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus* jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit Covid-19, dan virus ini menyebabkan penyakit menular terbaru ditemukan. Virus ini mulai dikenal sejak adanya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Covid-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia.

Selain itu, WHO menjelaskan pula bahwa Covid-19 memiliki masa inkubasi atau jangka waktu antara terpapar virus sampai munculnya gejala penyakit. Masa inkubasi dari Covid-19 berkisar antara satu sampai empat belas hari pasca terpapar virus. Selama masa inkubasi, individu yang terpapar *coronavirus* akan merasakan beberapa gejala, seperti batuk kering, demam, dan rasa lelah (WHO, 2020).

2.1.4.2 Penularan Covid-19

Infeksi Covid-19 umumnya menyebabkan penyakit pernapasan ringan hingga berat dan kematian, sedangkan sebagian orang yang terinfeksi virus ini tidak pernah menunjukkan gejala. Adapun penularannya melalui berbagai cara, WHO membaginya menjadi (WHO, 2020) :

1. Transmisi kontak dan droplet

Penularan Covid-19 dapat terjadi melalui kontak langsung, kontak menyimpang, atau kontak dekat dengan individu yang terkontaminasi melalui pelepasan, seperti dari ludah dan emisi saluran pernapasan atau tetes pernapasan yang dikeluarkan ketika individu yang tercemar berbicara, batuk atau bersin Transmisi droplet dari saluran pernapasan dapat terjadi ketika seseorang berada dalam kontak dekat, yaitu, berjarak 1 meter dengan orang yang terkontaminasi

yang memiliki gejala pernapasan (seperti batuk atau mengi) atau saat berbicara dan bernyanyi. Virus dapat sampai ke mulut, hidung, mata seseorang yang tidak terkontaminasi sebelumnya dan dapat mengakibatkan infeksi. Transmisi tidak langsung dapat terjadi ketika seseorang bersentuhan dengan barang atau permukaan yang tercemar (transmisi fomite) .

2. Transmisi melalui udara

Transmisi udara dicirikan sebagai penyebaran spesialis yang tak terkendalikan disebabkan oleh penyebaran virus tidak terpantau di udara yang tidak terlihat dan bergerak tanpa jejak. Penularan virus Corona melalui udara dapat terjadi selama pelaksanaan operasi yang menghasilkan alat penyemprot uap. WHO bersama dengan kalangan ilmuwan, masih mengamati lebih lanjut mengenai penyebaran virus melalui udara ini, karena itu kegiatan yang menghasilkan uap atau aerosol tidak dilakukan seperti di dalam ruangan tertutup yang siklus pergantian udaranya tidak baik.

3.Transmisi fomit

Emisi atau tetes saluran pernapasan yang dihasilkan oleh individu yang tercemar dapat menempel pada permukaan suatu benda, menyebabkan berkembangnya fomites (permukaan yang tercemar). Infeksi virus hidup Covid-19 yang dibedakan melalui tes RT-PCR dapat ditemukan di permukaan ini selama berjam-jam hingga berhari-hari, bergantung pada kondisi alam di sekitarnya (menghitung suhu dan kelembapan) dan jenis permukaannya. Konvergensi infeksi DNA/atau RNA ini lebih tinggi di kantor perawatan medis tempat pasien Covid-19 dirawat. Oleh karena itu, penularan juga dapat terjadi melalui udara atau barang-barang yang tercemar virus dari orang yang tercemar sebelumnya (misalnya, stetoskop atau termometer) yang diikuti dengan menyentuh mulut, hidung, atau mata.

Meskipun ada bukti yang dapat diandalkan tentang kontak dengan infeksi covid-19 pada permukaan dan ketahanan infeksi pada permukaan tertentu, tidak ada laporan khusus secara langsung menunjukkan penularan fomit. Orang-orang

yang bersentuhan dengan permukaan yang mungkin terpapar virus sering kali juga berkontak erat dengan orang yang positif covid-19, sehingga penularan droplet saluran napas dengan penularan fomit sulit dibedakan. (WHO, 2020).

2.1.4.3 Gejala Covid-19

Menurut *Centers for Disease Control* (CDC) orang yang terkena Covid-19 menyandang berbagai tanda dan gejala yang dirasakan mulai dari gejala ringan hingga penyakit berat. Gejala dapat kelihatan mulai dari 2-14 hari setelah terpapar virus. Adapun gejala- gejalanya ialah : (CDC, 2021):

- Batuk
- Demam
- Merasa lelah
- Sulit untuk bernafas
- Sakit kepala
- Nyeri pada otot
- Tidak bisa mengenali bau dan rasa makanan ataupun minuman
- Sakit tenggorokan
- Hidung tersumbat atau pilek
- Mual atau muntah
- Diare

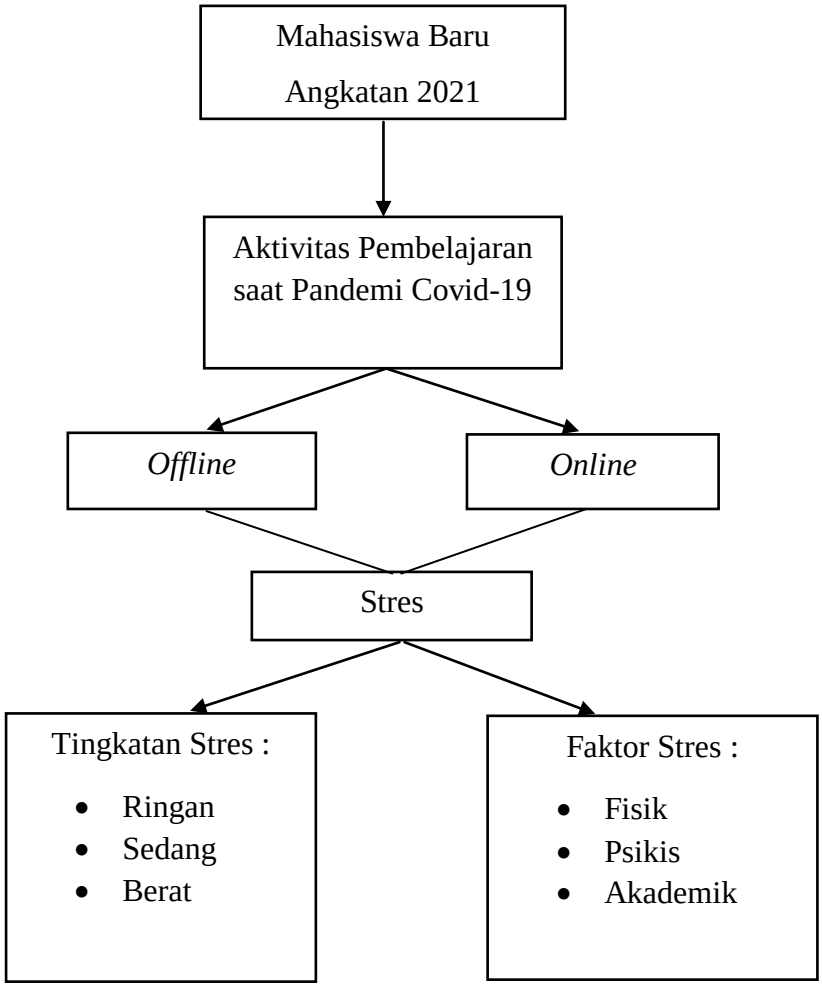
Pada lansia yang memiliki penyakit berat terdahulu seperti penyakit jantung, paru-paru dan diabetes sangat beresiko tinggi mengalami komplikasi apabila terkena virus covid-19 ini. Adapun tanda dan gejala darurat untuk Covid-19. Jika seseorang menampakkan salah satu dari tanda-tanda ini, segera dapatkan perawatan medis darurat:

- Kesulitan bernapas
- Rasa sakit atau tekanan yang terus-menerus di dada
- Kebingungan baru
- Ketidakmampuan untuk bangun atau tetap terjaga

- Kulit, bibir, atau alas kuku pucat, abu-abu, atau biru, tergantung pada warna kulit

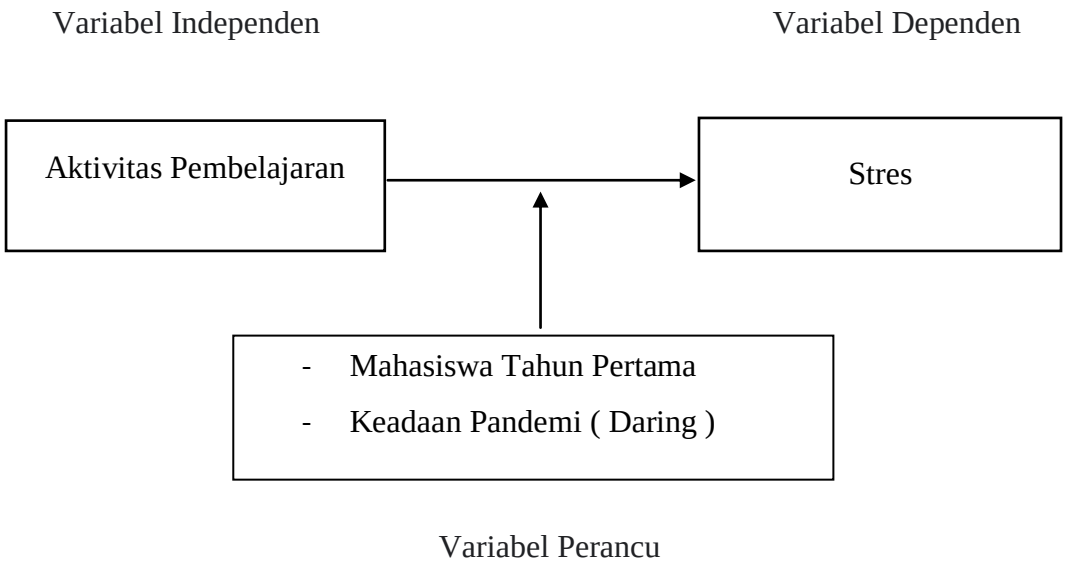
Covid-19 dengan Flu memiliki persamaan merupakan penyakit pernapasan menular, tetapi dibedakan oleh penyebab virusnya. Covid-19 disebabkan oleh infeksi virus corona baru atau dikenal dengan SARS-CoV-2, dan flu disebabkan oleh infeksi virus influenza. Hal ini juga bisa memakan waktu lebih lama sebelum orang menunjukkan gejala dan orang bisa menular lebih lama, karena flu dan Covid-19 memiliki beberapa gejala serupa, mungkin sulit untuk membedakan keduanya dari gejala saja, dan uji laboratorium diperlukan untuk membantu menegakkan diagnosis (CDC, 2021).

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep