



**Research article**

**Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19**

**Laras Ayu Savira<sup>1</sup>, Octa Reni Setiawati<sup>2</sup>, Ismalia Husna<sup>3</sup>, Woro Pramesti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati,

<sup>3</sup>Departemen Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

<sup>4</sup>Departemen Ilmu Kejiwaan Rumah Sakit Jiwa Propinsi Lampung

**Article Info**

**Abstrak**

**Article History:**

Received:28-01-2021

Reviewed: 20-02-2021

Revised: 06-03-2021

Accepted: 22-04-2021

Published: 30-06-2021

**Key words :**

Covid-19;

learning motivation;

stress;

Pendahuluan; Organisasi Kesehatan Dunia mengungkapkan pada 30 Januari 2020 bahwa virus corona menjadi Public Health Emergency of International Concern (PHEIC). Tujuan; mengetahui hubungan stres dengan motivasi belajar. Metodologi; jenis kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross sectional. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah angket DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales 42), angket motivasi belajar. Hasil; menunjukkan bahwa sebaran variabel stres tertinggi dengan tingkat stres sedang (43,3%) dan variabel motivasi belajar tertinggi dengan tingkat motivasi belajar sedang (48,3%) dan untuk Hasil analisis korelasi terhadap motivasi belajar. variabel dengan stres diperoleh  $P = 0,000$  dan hasil koefisien korelasi  $r = -0,511$ . Kesimpulan; bahwa ada hubungan antara stres dengan motivasi belajar.

**Abstract.** Introduction; The World Health Organization revealed on January 30, 2020 that the corona virus has become a Public Health Emergency of International Concern (PHEIC). Aim; know the relationship between stress and learning motivation. Methodology; quantitative type with analytic design and cross-sectional approach. The measurement instrument used was the DASS 42 questionnaire (Depression Anxiety Stress Scales 42), a learning motivation questionnaire. Result; shows that the distribution of the highest stress variable with moderate stress level (43.3%) and the highest learning motivation variable with moderate learning motivation level (48.3%) and for the correlation analysis results on learning motivation. variable with stress obtained  $P = 0.000$  and the results of the correlation coefficient  $r = -0.511$ . Conclusion; that there is a relationship between stress and learning motivation.

**Corresponding author**

**: Laras Ayu Savira**

**Email**

**: [larasayusavira@gmail.com](mailto:larasayusavira@gmail.com)**



[About CrossMark](#)

## Pendahuluan

*World Health Organization (WHO) China Country Office* mengungkapkan pada tanggal 31 Desember 2019, ditemukan gejala penyakit yang mirip dengan pneumonia yang belum diketahui etiologinya di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China (WHO, 2020). China mengidentifikasi Pada tanggal 7 Januari 2020, gejala penyakit yang mirip dengan pneumonia yang belum diketahui penyebabnya termasuk jenis baru virus corona (*coronavirus disease*), Covid-19 (WHO, 2020). WHO mengungkapkan pada tanggal 30 Januari 2020 bahwa virus corona menjadi *Public Health Emergency of International Concern/* kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia (PHEIC/KKMMD). Peningkatan jumlah kasus Covid-19 berlangsung cukup cepat hingga antar negara (WHO, 2020). Ditetapkannya Covid-19 sebagai pandemic global membuat pemerintah Indonesia membuat kebijakan strategis agar menghindari penularan virus ini (Harahap *et al*, 2020).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus/ perguruan tinggi menggunakan metoda Daring (Dalam Jaringan) atau *online* sebagai upaya pencegahan dan penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19) (Mendikbud, 2020). Pembelajaran di saat pandemi Covid-19 dilakukan dengan sistem pembelajar jarak jauh dan tidak dilakukan secara tatap muka serta menggunakan media cetak (modul) maupun non cetak (audio/video), komputer/internet, siaran radio dan televisi (Ferismayanti, 2020) Sistem pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara *online* dapat menyebabkan peserta didik menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga pembelajaran dapat menjadi menjenuhkan. Seorang mahasiswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar dapat membuat mahasiswa mengalami penurunan hasil belajar (Kemdikbud, 2020). Perubahan metode pembelajaran yang terjadi secara tiba-tiba, dapat mempengaruhi kesehatan mahasiswa, secara fisik maupun mental. Pengaruh kesehatan yang dapat terjadi karena perubahan metode pembelajaran tatap muka (langsung) menjadi pembelajaran jarak jauh salah satunya adalah stres (Putri *et al*, 2020).

Stres adalah reaksi seseorang terhadap stressor, seperti lingkungan atau peristiwa yang membahayakan individu tersebut dan membebani kemampuan copingnya (Husnar *et al*, 2017). Stres adalah proses emosi dan fisiologis negatif yang terjadi sewaktu orang mencoba menghadapi ancaman, dan mengganggu atau mengancam kegiatan sehari-hari apabila orang tidak merasa bahwa mereka sanggup mengatasi ancaman tersebut. Reaksi stres bisa berupa perilaku fisik, psikologis, dan perilaku. Reaksi fisik mencakup sindrom adaptasi umum, yang dimulai dengan reaksi alarm dan, jika tetap ada stresor, berlanjut ke tingkat resistensi dan kelelahan (Kramer *et al*, 2014). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyudi *et al*. (2015) menyatakan bahwa di Universitas Riau mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama menyatakan bahwa yang terbanyak mengalami stres sedang yaitu dengan prevalensi 57,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tusa'diyah (2018) di Universitas Andalas lebih dari setengah mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas Andalas yang mengalami stres, yaitu dengan prevalensi 51,1%.

Pada mahasiswa kedokteran tahun pertama keadan ini menambah tekanan mental kepada mahasiswa dimana mereka harus melakukan adaptasi dari SMA ke Universitas ditambah dengan terjadinya pandemi secara tiba-tiba. Dampak stres bagi mahasiswa adalah motivasi belajar mahasiswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang (Rahmawati, 2016). Motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari internal (dalam) dan eksternal (luar) pada mahasiswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Indikator ini mempunyai peranan penting untuk keberhasilan seseorang dalam belajar (Uno, 2013). Penelitian bertujuan mengetahui frekuensi stres dan motivasi belajar pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati disaat pandemi Covid-19.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan motivasi belajar. Penelitian ini dilakukan di Universitas Malahayati pada bulan Januari 2021, dengan teknik *accidental sampling* dan sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 yang berjumlah 60 orang. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42) dan kuesioner motivasi belajar. Penelitian ini menggunakan uji normalitas yaitu uji Kolmogorov smirnov karena sampel > 50 sedangkan untuk Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat, dimana analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Sperman* dikarenakan data tidak terdistribusi normal.

## Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1

Distribusi Tingkat Stres disaat Pandemi Covid-19

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat Parah	2	3,3
Parah	5	8,3
Sedang	26	43,3
Ringan	16	26,7
Normal	11	18,3
Total	60	100

Sumber: Data Primer (2021)

Table 2

Distribusi Tingkat Motivasi belajar disaat Pandemi Covid-19

Tingkat Motivasi belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	29	48,3
Sedang	24	40
Rendah	7	11,7
Total	60	100

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 3

Hasil Uji Korelasi Spearman Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar

Variabel	N	Sig	Coefisien correlation (r)
Stres	60	0,000	-0,511
Motivasi Belajar	60	0,000	-0,511

Sumber: Data Primer (2021)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres sedang berjumlah 26 responden (43,3%), tingkat stres ringan berjumlah 16 responden (26,7%), tingkat stres normal berjumlah 11 responden (18,3%), tingkat stres parah berjumlah 5 responden (8,3%) dan tingkat stres sangat parah berjumlah 2 responden (3,3%).

Menurut Hidayat (2016), stres merupakan faktor fisik, kimiawi, dan emosional yang dapat menyebabkan tekanan pada tubuh atau mental dan dapat menjadi faktor timbulnya penyakit. Stres adalah respons non-spesifik generalisata tubuh terhadap setiap faktor yang mengatasi, atau mengancam untuk mengatasi, kemampuan kompensasi tubuh untuk mempertahankan homeostasis. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Sedangkan Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain. (Heiman dan Kariv, 2005 dalam Sutjiato *et al*, 2015). Tingkatan stres terdiri dari tingkat stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.

Tingkatan stres yang masih dapat dikatakan dalam batas baik yaitu tingkat stres ringan dan sedang. Stres ringan dan sedang memiliki gejala seperti mudah marah, mudah tersinggung, tidak sabaran dan mudah cemas. Pada tingkatan tersebut tubuh masih mampu mengkompensasi adanya stres yang ada. Akan tetapi pada stres berat dan stres sangat berat tubuh mulai kesulitan untuk mengkompensasi adanya stres dalam tubuh, sehingga akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh seperti munculnya perasaan tertekan, putus asa dan merasa bahwa hidup ini tidak bermanfaat (Puspitha, 2018).

Penyebaran virus corona di Indonesia terus meningkat dari Maret hingga tanggal 09 November 2020 telah dilaporkan terdapat 437.716 kasus terkonfirmasi, 14.614 kasus meninggal, 368.298 kasus sembuh dan di Provinsi Lampung dari Maret hingga 09 November 2020 terdapat 2165 kasus terkonfirmasi, 97 kasus meninggal, 1249 kasus sembuh (Kemenkes, 2020). Sehingga pemerintah juga mengambil langkah tegas untuk menekan angka penularan virus corona di dunia pendidikan melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus/perguruan tinggi menggunakan metoda Daring (Dalam Jaringan) atau *online* sebagai upaya pencegahan dan penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19) (Mendikbud, 2020). Hasil kajian Liviana *et al* (2020) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran (Liviana *et al*, 2020).

Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dkk (2015) dari Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan judul Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama, dengan jumlah 166 Responden. Didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama yang terbanyak yaitu stres sedang dengan 95 responden (57,23%), sedangkan yang paling sedikit adalah stres sangat berat yaitu 4 responden (41%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat motivasi belajar tinggi berjumlah 29 responden (48.3%), sedangkan tingkat motivasi belajar tinggi berjumlah 24 responden (40%) dan tingkat motivasi belajar rendah berjumlah 7 responden (11,7%). Menurut Uno (2013) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator yang mendukungnya. Faktor motivasi belajar digolongkan menjadi dua, yaitu sumber motivasi dari dalam diri (intrinsik) dan sumber motivasi dari luar (ekstrinsik). Motivasi intrinsik adalah motif – motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contohnya seseorang yang senang membaca, tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif – motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar atau perilaku individu yang hanya muncul karena adanya hukuman atau tidak muncul karena ada hukuman, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif – motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar Atau perilaku individu yang hanya muncul karena adanya hukuman atau tidak muncul karena ada hukuman (Sardiman, 2012;Uno, 2013).

Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Amirudin(2019) program studi Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Aisyah Pringsewu dengan judul stres dan motivasi belajar mahasiswa profesi keperawatan dengan jumlah responden 154 orang bahwa diperoleh subjek pada skala motivasi belajar diketahui kategori tinggi sebanyak (54,8%) dan kategori sedang (36.8%) sedangkan subjek pada skala stres diketahui kategori sedang (93.5%), kategori rendah (3.2%) dan kategori tinggi (2.8%).

Berdasarkan hasil uji *Spearman* pada hubungan stres dengan motivasi belajar diperoleh nilai  $P < 0,000$  ( $P < 0,05$ ) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara motivasi belajar dengan stres, sedangkan nilai  $r = -0,511$  atau korelasi negatif artinya semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin rendah motivasi belajar, begitupun sebaliknya.

Pembelajaran yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dan memanfaatkan teknologi internet menimbulkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa mahasiswa. Kecemasan tersebut muncul karena mahasiswa kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi ditingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Hasil penelitian Livana *et al.* (2020) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak diungkapkan responden adalah tugas perkuliahan. Stres adalah proses emosi dan fisiologis negatif yang terjadi sewaktu orang mencoba menghadapi ancaman, dan mengganggu atau mengancam kegiatan sehari-hari apabila orang tidak merasa bahwa mereka sanggup mengatasi ancaman tersebut. Reaksi stres bisa berupa perilaku fisik, psikologis, dan perilaku. Reaksi fisik mencakup sindrom adaptasi umum, yang dimulai dengan reaksi alarm dan, jika tetap ada stresor, berlanjut ke tingkat resistensi dan kelelahan (Kramer *et al.*, 2014). Mahasiswa yang mengalami stres akademik secara emosional akan menunjukkan perilaku seperti gelisah atau cemas, sedih atau depresi yang dikarenakan tekanan akademik dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tugas pembelajaran dampak stres bagi mahasiswa adalah motivasi belajar mahasiswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang (Rahmawati, 2016).

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2018) dengan judul hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi di fakultas kesehatan masyarakat didapatkan. Hasil uji pearson correlation terdapat hubungan sangat signifikan antara hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa yaitu nilai p value 0,000 ( $< 0,05$ ) dengan kekuatan hubungannya sedang dan arah hubungan negatif yaitu nilai r hitung  $- 0,452$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi semakin rendah, yang dapat dilihat dari nilai hubungan kedua variabel negatif. Menurut (Suprpto *et al.*, 2019) bahwa motivasi merupakan faktor pendorong belajar yang datang dari diri mahasiswa dan motivasi ini banyak sekali jenisnya. Untuk menumbuhkan bervariasi caranya. Dalam suatu pembelajaran motivasi sangat penting dalam peningkatan prestasi mahasiswa. Menurut (Ahisya *et al.*, 2020) berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah gaya belajar. Gaya belajar adalah cara yang konsisten yang dilakukan oleh seseorang dalam menangkap stimulus atau informasi, cara mengingat, berfikir dan memecahkan soal.

### **Simpulan Dan Saran**

Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan motivasi belajar. Kepedulian akan pentingnya teknik manajemen stres yang baik agar dapat beradaptasi dalam segala kondisi sehingga tetap memiliki motivasi belajar yang tinggi serta hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya.

### **Daftar Rujukan**

- Ahisya, H., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Gaya Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.229>
- Amirudin, W. K. 2019. Stres dan Motivasi Belajar Mahasiswa Profesi. *Wacana Kesehatan* . 4(1): 6–11.
- Ferismayanti, 2020. Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran Online Akibat Pandemi COVID-19. *Kementerian Pendidikan Indonesia* . :1-10
- Harahap, A C P Harahap, D.P., R Harahap, S.R., 2020. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. (3):10–14.

- Hidayat, Z., Tinggi, S., Widya, I.E., Lumajang, G., 2016. Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Penelitian ekonomi wiga* (6):36–44.
- Husnar, A.Z., Saniah, S., Nashori, F., 2017. Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik Psikohumanior. *Jurnal Penelitian Psikologi* (2):94.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020.Mendikbud RI:1–2.
- Kramer, G.P., Bernstein, D.A., Phares, V., 2014. *Intorduction to Clinical Psychology*, 8th ed. America: Prohibited reproduction.
- Livana, M M Fatkhul Basthomi, Y., 2020. Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* (3):203–208.
- Oktawirawan, D.H., 2020. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Universitas Batanghari Jambi* (20):541
- Pasaribu, B. S. 2018. Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Putri, R.M., Oktaviani, A.D., Utami, A.S.F., Ni` maturrohmah, Addiina, H.A., Nisa, H., 2020. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah.Jakarta. *Jurnal Healty Promotion Behave* (2) :38–45.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.2018.[skripsi] Lampung:Universitas Lampung
- Rahmawati, M.N., Rohaedi, S., Sumartini, S., 2019. Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. (5):25–33.
- Sardiman, A., 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suprpto, S., Malik, A., & Yuriatson, Y. (2019). Hubungan Motivasi Menjadi Perawat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Sandi Karsa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.101>
- Tusa'diyah H. Hubungan tingkat stress akademik dengan oligomenore pada mahasiswi tahun pertama pendidikan dokter universitas andalas tahun 2017. 2018. [skripsi]. Padang: Universitas Andalas.
- Uno, H.B., 2013. *Teori Motivasi dan Pengukuranya*.Jakarta:PT BumiAksara,
- Wahyudi, R., Bebasari, E., Nazriati, E., 2015. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jik* (9) :107–113.
- World Health Organization (WHO), 2020. Coronavirus disease 2019 (2019-n COV ) Situation Report . WHO Bull (11): 1–7.
- World Health Organization (WHO), 2020. Wuhan 2019 Novel Coronavirus-2019-nCoV. *Materials and Methods* (10):1–5.