

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pembelajaran Daring (E-learning)

2.1.1.1 Definisi pembelajaran daring

Sistem pembelajaran daring atau pembelajaran elektronik atau e-pembelajaran (Inggris: *Electronic learning* disingkat *E-learning*) adalah cara baru dalam proses belajar mengajar yaitu sebuah proses pembelajaran yang berbasis elektronik.⁽¹¹⁾

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh Pada Pendidikan Tinggi, bahwa pembelajaran daring atau pendidikan jarak jauh (PJJ) adalah pendidikan yang peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi informasi dan komunikasi, dan media lain.⁽¹²⁾ Dengan kata lain pembelajaran daring atau *online* adalah proses belajar mengajar yang dilakukan dalam dan dengan bantuan jaringan internet.⁽¹³⁾

2.1.1.2 Manfaat pembelajaran daring

Manfaat pembelajaran daring adalah:

1. Fleksibel. Pembelajaran daring memberi fleksibilitas dalam memilih waktu dan tempat untuk mengakses perjalanan.
2. Belajar Mandiri. Pembelajaran daring memberi kesempatan bagi pembelajar secara mandiri memegang kendali atas keberhasilan belajar.
3. Efisiensi Biaya. Pembelajaran daring memberi efisiensi biaya bagi administrasi penyelenggara, efisiensi penyediaan sarana dan fasilitas fisik untuk belajar dan efisiensi biaya bagi pembelajar adalah biaya transportasi dan akomodasi.
4. Penggunaan daring untuk menunjang pelaksanaan proses belajar dapat meningkatkan daya serap mahasiswa atas materi yang diajarkan.

5. Meningkatkan partisipasi aktif dari mahasiswa.
6. Meningkatkan kemampuan belajar mandiri mahasiswa.
7. Meningkatkan kualitas materi pendidik dan pelatihan.
8. Meningkatkan kemampuan menampilkan informasi dengan perangkat teknologi informasi, dimana dengan perangkat biasa sulit dilakukan.⁽¹¹⁾

2.1.1.3 Kelebihan pembelajaran daring

Pembelajaran daring memiliki kelebihan sebagai berikut:

1. Tersedianya fasilitas *e-moderating* dimana pengajar dan mahasiswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui fasilitas internet secara reguler atau kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
2. Pengajar dan mahasiswa dapat menggunakan bahan ajar yang terstruktur dan terjadwal melalui internet.
3. Mahasiswa dapat belajar (*me-review*) bahan ajar setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan mengingat bahan ajar tersimpan di komputer.
4. Bila mahasiswa memerlukan tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan yang dipelajarinya, ia dapat melakukan akses di internet.
5. Baik pengajar maupun mahasiswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang dapat diikuti dengan jumlah peserta yang banyak.
6. Berubahnya peran mahasiswa dari yang pasif menjadi aktif.
7. Relatif lebih efisien. Misalnya bagi mereka yang tinggal jauh dari Perguruan Tinggi atau sekolah konvensional dapat mengaksesnya.^(11,14)

2.1.1.4 Kekurangan pembelajaran daring

Pembelajaran daring juga tidak terlepas dari berbagai kekurangan, yaitu sebagai berikut:

1. Teknologi yang rumit dalam pembelajaran jarak jauh mahasiswa perlu terhubung dalam suatu jangkauan peralatan seperti komputer, *webcam* dan koneksi internet yang stabil.
2. Kurangnya interaksi antara pengajar dan mahasiswa atau bahkan antara mahasiswa itu sendiri, bisa memperlambat terbentuknya *values* dalam proses belajar mengajar.

3. Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong aspek bisnis atau komersial.
4. Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan.
5. Berubahnya peran pengajar dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional, kini dituntut untuk menguasai Teknik pembelajaran dengan menggunakan ICT.
6. Mahasiswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
7. Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, dan komputer).^(11,14)

2.1.2 Stres

2.1.2.1 Definisi stres

Kata stres memiliki banyak definisi yang berdasarkan pada berbagai perspektif kondisi manusia. Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia.⁽¹⁵⁾ Dalam filsafat timur, stress disebut sebagai ketiadaan kedamaian batin. Stress dapat digambarkan sebagai hilangnya kendali emosional.⁽¹⁶⁾ Stres bisa didefinisikan sebagai suatu kondisi atau perasaan dimana seseorang merasa memiliki tuntutan yang melebihi batas kekuatan atau kemampuannya. Dengan kata lain, stres adalah suatu kondisi yang mengganggu seseorang baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan seseorang.⁽¹⁷⁾

Stres dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan. Meskipun stres dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebih justru dapat melemahkan seseorang.⁽¹⁸⁾ Stres dapat mempengaruhi pola perilaku dan proses biologis seseorang karena keefektifan respon stresor. Paparan stres kronis dapat menyebabkan perubahan psikologis, emosional, dan perilaku yang permanen.⁽¹⁹⁾

2.1.2.2 Tanda dan Gejala Stres

Terdapat tiga tanda dan gejala stres yaitu gejala fisiologis, gejala psikologis maupun gejala berperilaku.

1. Gejala fisiologis yang dirasakan yaitu denyut jantung yang meningkat, turun atau bertambahnya berat badan secara drastis, sering merasa sakit kepala, pusing, gangguan telinga, gemetar, perasaan jantung dan dada terbakar, diare dan susah buang air.^(20,21)
2. Gejala psikologis yang dirasakan yaitu perasaan ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, cepat marah, cepat tersinggung, ansietas atau merasa ketakutan, depresi tidak punya keinginan atau semangat hidup, tidak dapat berpikir memecahkan masalah, tidak dapat mengambil keputusan dan menangis tiba-tiba.^(20,21)
3. Gejala berperilaku yang dirasakan yaitu produktivitas menurun, kebiasaan makan berubah, tidak bisa tidur (gangguan tidur), berbicara tidak tenang dan merokok.^(20,21)

2.1.2.3 Faktor-Faktor Pada Stres

Situasi, keadaan atau rangsangan apapun yang dianggap sebagai ancaman disebut sebagai pemicu stres atau yang dapat meningkatnya stres atau *stressor*.⁽²²⁾ Ada beberapa faktor pemicu terjadinya stres yaitu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok:

1. *Stressor* fisik-biologik. Ada beberapa faktor fisik dan biologis yang dapat memicu respons stres dalam berbagai tingkat, beberapa diantaranya diluar kesadaran kita seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, termasuk sinar matahari dan tarikan gravitasi. Banyak dari orang-orang ini menjadi depresi/stres ketika mereka kekurangan sinar matahari untuk waktu yang lama.⁽¹⁶⁾
2. *Stressor* psikologik
Pengaruh dari psikologis merupakan *stressor* terbesar yang menyebabkan persepsi rangsangan diciptakan melalui proses mental diri sendiri (persepsi dan interpretasi) karena *stressor* psikologis melibatkan pikiran

nilai, keyakinan, sikap, pendapat dan persepsi yang digunakan untuk mempertahankan identitas atau ego diri sendiri. Seperti contohnya *negative thinking*, berburuk sangka, frustrasi (kecewa karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan yang di luar kemampuan.⁽¹⁶⁾

3. *Stressor* sosial

Pengaruh sosial menjadi subjek penelitian untuk menjelaskan keadaan buruk seseorang yang tidak mampu mengatasi lingkungan. *Stressor* ini bersumber dari kultural yang melatar belakangi kehidupan seseorang, seperti misalnya, ekonomi, persaingan, diskriminasi, perceraian dan perubahan sosial yang cepat.⁽¹⁶⁾

2.1.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa di bagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor internal mahasiswa

a) Jenis Kelamin

Wanita biasanya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Secara umum wanita mengalami stres sekitar 30% lebih tinggi dari pada pria.⁽²³⁾

b) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.⁽²⁴⁾

c) Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki tingkat inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.⁽²⁴⁾

2. Faktor eksternal mahasiswa

a) Tuntutan pekerjaan/tugas akademik

Tugas akademik yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.⁽²⁴⁾

b) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam interpersonal dengan lingkungan sosialnya.⁽²⁵⁾

2.1.2.5 Jenis Stres

Menurut bentuknya, stres terbagi menjadi dua jenis yaitu *distress* dan *eustress*.

1. *Distress*

Hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* merupakan bentuk stres negatif yang dapat mengganggu, merusak dan merugikan yang membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis.⁽²⁶⁾ Keadaan ini dapat muncul bila seseorang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Ciri-ciri seseorang yang mengalami *distress* yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.⁽²⁷⁾

2. *Eustress*

Hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif konstruktif (bersifat membangun). *Eustress* adalah bentuk stres positif yang mendorong dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa.⁽²⁶⁾ Keadaan stres yang menimpa seseorang dapat dikelola dengan baik dan justru memberi manfaat dan semangat positif dalam menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu.⁽²⁷⁾

2.1.2.6 Tingkatan Stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor. Berikut tingkatan stres secara umum diantaranya yaitu:

1. Tidak stres

Tidak stress merupakan bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia dan setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandunganpun seorang bayi mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, setelah aktivitas detak jantung berdebar lebih cepat.⁽²⁸⁾

2. Stres ringan

Stres ringan merupakan suatu tingkatan stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat membantu individu untuk menjadi lebih waspada dan mencegah bagaimana berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak mencakup aspek fisiologik seseorang. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat *temperature* normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya *stressor* ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.^(29,30)

3. Stres sedang

Pada tingkat stress sedang, individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Respon fisiologis dari tingkat stress ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur dan mulai terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin

sehari-hari, dan daya konsentrasi serta daya ingat menurun. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.^(29,30)

4. Stres berat

Pada tingkat stress berat, lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stress. Tingkat stress ini juga mempengaruhi aspek fisiologik yang didapat seperti, gangguan sistem pencernaan berat, debar jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis didapatkan kelelahan fisik terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.^(29,30)

2.1.2.7 Pengukuran Stres

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) adalah kuesioner untuk menilai depresi, rasa cemas dan stres. Kuesioner ini bukan sebagai alat bantu diagnosis namun sebagai alat untuk menentukan tingkat keparahan kondisi stress. *Depression Anxiety and Stress Scale* telah diterjemahkan kedalam beberapa bahasa dan digunakan secara luas dalam praktik sehari-hari maupun dalam ruang lingkup penelitian.⁽³¹⁾

Kuesioner ini mudah diaplikasikan pada populasi dan tidak membutuhkan pelatihan khusus dalam penggunaannya. *Depression Anxiety and Stress Scale* memiliki dua versi yaitu DASS-42 dan DASS-21. DASS-21 merupakan versi pendek dari DASS-42. DASS-21 terdiri dari dua puluh satu pernyataan yang terdiri dari masing-masing tujuh pernyataan untuk menilai depresi, rasa cemas dan menilai stress.⁽³¹⁾

Setiap pertanyaan diberikan skor 0 hingga 3, kemudian skor pada masing-masing kategori dijumlahkan dan dilakukan interpretasi normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Interpretasi hasil penjumlahan skor pada DASS-21.⁽³¹⁾

Tabel 2. Interpretasi hasil DASS-21

Kategori	Depresi	Rasa cemas	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	28+	20+	34+

Unsur yang dinilai antara lain perasaan *anxietas*, *emotional negative*, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala *somatic*. DASS memiliki nilai skor yaitu sebagai berikut :

0. Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
1. Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
2. Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
3. Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing-masing masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stres.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pengukuran tingkat stres yaitu terdiri dari lima kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat, sangat berat.^(31,32)

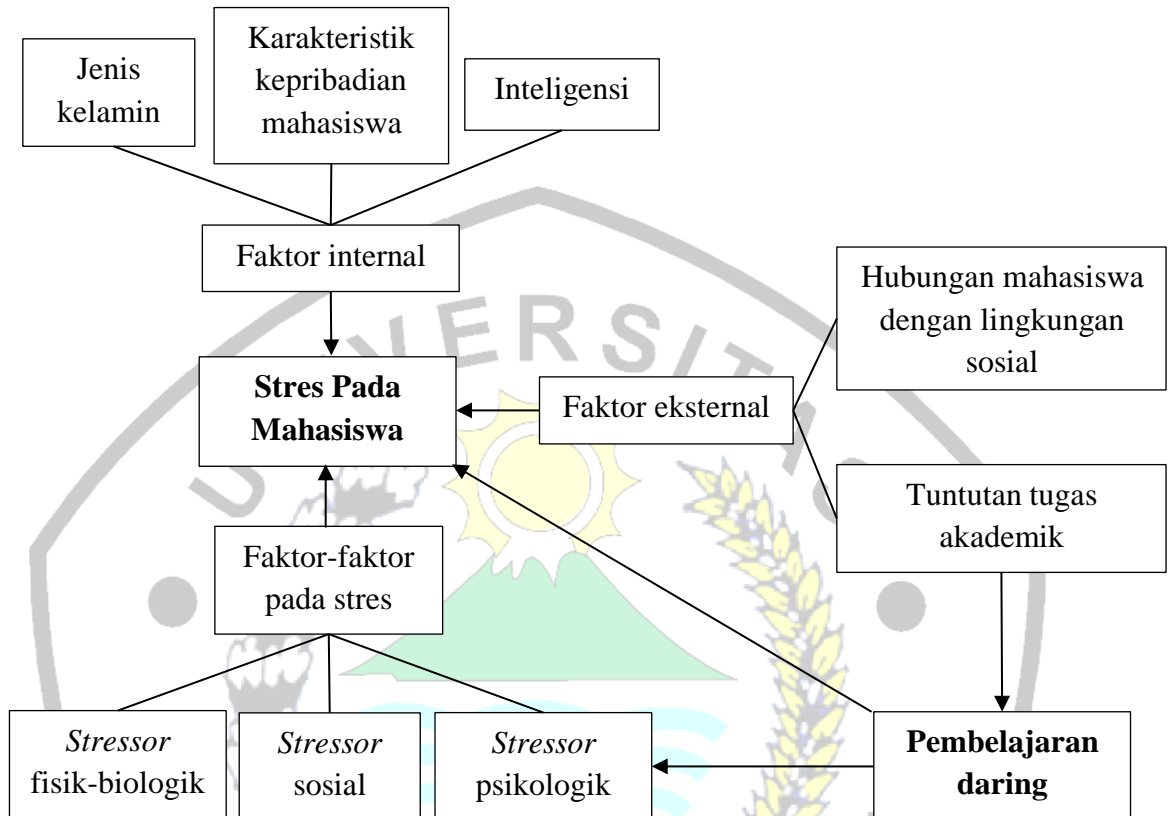
2.1.3 Mahasiswa

2.1.3.1 Definisi mahasiswa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, bahwa mahasiswa adalah siswa atau peserta didik pada perguruan tinggi atau pendidikan tinggi. Mahasiswa disini

memiliki 3 karakteristik yaitu lulus sekolah menengah atas, telah menjalani pendidikan selama 12 tahun, umur mahasiswa berkisar 18-25 tahun.⁽³³⁾

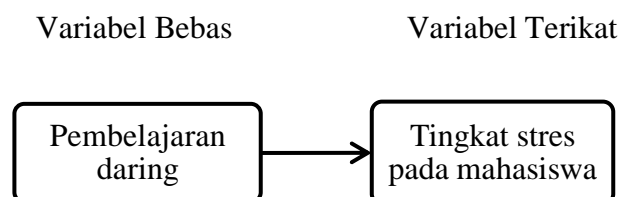
2.2 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

2.3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian dikembangkan terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) yaitu pembelajaran daring dan variabel terikat (*dependent*) yaitu tingkat stres pada mahasiswa. Kerangka digambarkan dalam skema berikut.



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis

Dari penjelasan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diambil hipotesis dalam penelitian ini:

1. Terdapat hubungan antara penerapan sistem pembelajaran daring dengan terjadinya peningkatan stres pada mahasiswa.⁽³⁴⁾
2. Penerapan sistem pembelajaran daring yang tidak efektif pada mahasiswa.⁽³⁵⁾
3. Tingkat stres dengan kategori berat pada mahasiswa dalam penerapan sistem pembelajaran daring.⁽³⁶⁾

