

Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students

Rizky Muharany Putri,¹ Anissa Dwi Oktaviani,¹ Adi Setya Frida Utami,¹ Ni`maturrohmah,¹ Halwa Ainaya Addiina,¹ Hoiron Nisa,^{1*}

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan 15419.

Korespondensi penulis:
hoiron.nisa@uinjkt.ac.id

Diterima (<i>Recieved</i>)	: 25 Juni 2020
Direvisi (<i>Revised</i>)	: 29 Juni 2020
Diterima untuk diterbitkan (<i>Accepted</i>)	: 30 Juni 2020

ABSTRAK

Latar belakang. *Physical distancing* untuk mencegah penularan COVID-19 pada awal pandemi COVID-19 menyebabkan diterapkannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di insititusi pendidikan, termasuk UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Tujuan. Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui hubungan PJJ dan gejala gangguan *somatoform* terhadap tingkat stres pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada masa awal pandemi COVID-19.

Metode. Penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif, desain studi *cross sectional*. Responden adalah 470 mahasiswa aktif Strata 1 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Data diperoleh dengan penyebaran kuesioner secara *online* pada bulan April hingga Mei 2020. Analisis multivariat dilakukan dengan menggunakan uji regresi logistik ganda.

Hasil. Frekuensi pelaksanaan PJJ memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres responden. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah melaksanakan PJJ ≥ 12 kali cenderung memiliki stres tingkat rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan frekuensi PJJ < 12 (nilai $p = 0,039$). Gejala gangguan *somatoform* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam melaksanakan PJJ (nilai $p = 0,228$).

Kesimpulan. Mahasiswa yang lebih sering melakukan PJJ cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Kata Kunci: pembelajaran jarak jauh, gangguan *somatoform*, tingkat stres.

ABSTRACT

Background. *Physical distancing* to prevent transmission of COVID-19 at the beginning of the COVID-19 pandemic has led to the implementation of distance learning (PJJ) in educational institutions, including UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Objective. The purpose of this study was to examine the relationship of distance learning and symptoms of somatoform disorders with stress levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta students in the early COVID-19 pandemic.

Method. This study used an analytic observational with a quantitative approach, cross sectional study design. Respondents were 470 active students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Data were obtained by distributing questionnaires via online in April to May 2020. Multivariate analysis was performed using a multiple logistic regression test.

Results. The frequency of PJJ had a significant relationship with respondents' stress levels. The results of multivariate analysis showed that university students who had PJJ ≥ 12 times were more likely to have low levels of stress compared to students with PJJ frequency of < 12 (p -value=0.039). Symptoms of somatoform disorders did not have a significant effect on the level of stress of university students (p -value=0.228).

Conclusion. University students who had done PJJ more often were likely to have lower stress levels.

Keywords: distance learning, somatoform disorders, stress level

LATAR BELAKANG

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya virus baru, yakni SARS-CoV-2 yang menyebabkan COVID-19, yaitu penyakit pernapasan akut dengan masa inkubasi singkat dan juga memiliki penularan yang cepat.¹ Berbagai upaya dilakukan untuk mencegah dan menekan angka kesakitan serta kematian yang disebabkan COVID-19. Di Indonesia, pemerintah menetapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan juga anjuran untuk melakukan *physical distancing*, yaitu memberi jarak dengan orang lain minimal satu meter selama kurang dari 15 menit untuk melindungi diri dari penyakit COVID-19 yang ditularkan melalui *droplet*.²

Anjuran penerapan *physical distancing* dan PSBB pun menimbulkan beberapa dampak, seperti ditutupnya berbagai fasilitas umum. Hal ini membuat pekerja harus menerapkan *work from home (wfh)* dan pelajar/mahasiswa mengikuti kegiatan belajar mengajar jarak jauh (PJJ) dengan metode *e-learning*. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini, dapat berdampak pada kesehatan pekerja, pelajar dan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Dampak kesehatan yang dapat terjadi karena ada perubahan metode pembelajaran langsung menjadi PJJ adalah stres. Kondisi ketika seseorang merasa begitu tertekan yang mungkin terjadi akibat beban kerja berat atau berlebihan.³

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan bahwa hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan/atau depresi. Kemudian, di Indonesia terdapat 6,1% penduduk berusia >15 tahun yang mengalami depresi.⁴ Sekitar 10 juta penduduk Indonesia berusia >15 tahun yang mengalami depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yikealo⁵, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* cenderung mengalami stres tingkat sedang (71%). Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa stresor yang paling sering menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar untuk jangka waktu

yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak, dan beban akademik (23,5%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami stres, akan tetapi kondisi stres mental juga menyebabkan stres secara fisik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa ada 10 gejala atau gangguan kesehatan, antara lain kelelahan (24,4%), nafsu makan menurun (10,6%), *back pain* dan masalah pencernaan (9,8%), demam (7,3%), insomnia (5,8%), sistem urinaria (4,9%), sakit kepala dan denyut jantung meningkat (4,1%), dan masalah sistem pernapasan (3,3%).⁵

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa stres, baik secara mental dan fisik, banyak terjadi pada masyarakat usia produktif, termasuk mahasiswa. Kemudian, dapat diketahui juga bahwa faktor-faktor akademik, seperti fasilitas pembelajaran yang kurang memadai, kesulitan dalam belajar untuk jangka waktu lama, terlalu banyak tugas dan beban akademik, dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penerapan PJJ metode *e-learning* dengan tingkat stres pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada masa awal pandemi COVID-19.

METODE

Desain penelitian *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif dilakukan pada April-Mei 2020. Partisipan pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif strata-1 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Besar sampel menggunakan perhitungan *slovin* dan ditambah 10%, sehingga diperoleh 470 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi yaitu merupakan mahasiswa aktif jenjang sarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, melakukan PJJ atau sistem *e-learning* (dalam jaringan) dan bersedia menjadi responden. Pada penelitian ini, diperoleh sampel sebanyak 470 responden.

Data dikumpulkan secara *online* melalui *google form*. Adapun kuesioner *google form* berisi informasi terkait gejala *somatoform*, pelaksanaan PJJ, pendapat mahasiswa atas keefektifan pembelajaran jarak jauh, metode interaksi yang digunakan saat PJJ dan perangkat elektronik yang digunakan saat PJJ. Kuesioner sudah diuji validitas dan reabilitasnya. Tingkat

stres diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dari *Psychology Foundation of Australia* tahun 2018. *Informed consent* diberikan responden sebelum pengisian kuesioner secara *online*. Penelitian ini telah menerima kaji etik penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/04.08.011/2020.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan PJJ, pendapat mahasiswa mengenai keefektifan pembejaran jarak jauh, metode interaksi yang digunakan saat PJJ, perangkat elektronik yang digunakan pada saat PJJ dan gejala gangguan *somatoform*. Variabel dependennya adalah tingkat stres. Tingkat stres dikategorikan menjadi normal, ringan, sedang, dan berat. Seseorang dikatakan normal jika hasil skor <15, stres ringan jika hasil skor 15-18, stres sedang jika hasil skor 19-25 dan stres berat jika hasil skor >26. Untuk analisis, kelompok normal dan ringan menjadi satu kategori yaitu tingkat stres ringan, dan kelompok sedang dan berat menjadi satu kategori yaitu tingkat stres tinggi.

Variabel pelaksanaan PJJ dikategorikan menjadi ≥ 12 kali dan <12 kali dalam 3 minggu terakhir. Frekuensi PJJ dihitung mulai dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menetapkan tanggal 16 Maret 2020 sebagai pelaksanaan PJJ hingga saat partisipan menjawab kuesioner penelitian. Keefektifan PJJ dikategorikan berdasarkan jawaban terbuka dari partisipan. Metode interaksi PJJ dikategorikan menjadi *video call*, *chatting* dan keduanya. Dikatakan metode interaksi *video call* jika media pembelajaran video seperti *google meet*, *zoom* digunakan. Metode interaksi *chatting* jika menggunakan media pembelajaran berbasis *chatting* seperti *whatsapp*, *google class*, *edmodo*, *telegram* dan *Academic Information System* (AIS), dan jika partisipan menjawab kedua metode interaksi video dan *chatting* maka dikategorikan menggunakan keduanya.

Variabel perangkat elektronik dikategorikan menjadi *laptop*, *handphone*, dan keduanya (*laptop* dan *handphone*). Gejala gangguan *somatoform* dikategorikan menjadi “iya” dan “tidak”. Seseorang dikatakan iya memiliki gejala gangguan *somatoform* jika partisipan

sering dan sering sekali mengalami gejala-gejala gangguan *somatoform* seperti sakit pada bagian pinggang, pegal di bagian bahu, sakit kepala, mual, batuk, demam, sesak nafas, sakit tenggorokan, sakit dada, nafsu makan hilang, tidur tidak nyenyak, cemas, tegang, khawatir, sedih dan lain-lain. Dikatakan tidak memiliki gejala *somatoform* jika partisipan tidak pernah atau jarang mengalami gejala-gejala gangguan *somatoform*.

Data diolah menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic Version 22*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April hingga Mei 2020. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi usia, jenis kelamin, bidang pendidikan, pelaksanaan PJJ, pendapat mahasiswa terhadap keefektifan PJJ, metode interaksi PJJ, perangkat elektronik, dan gejala gangguan *somatoform*. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Selanjutnya analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik ganda.

HASIL

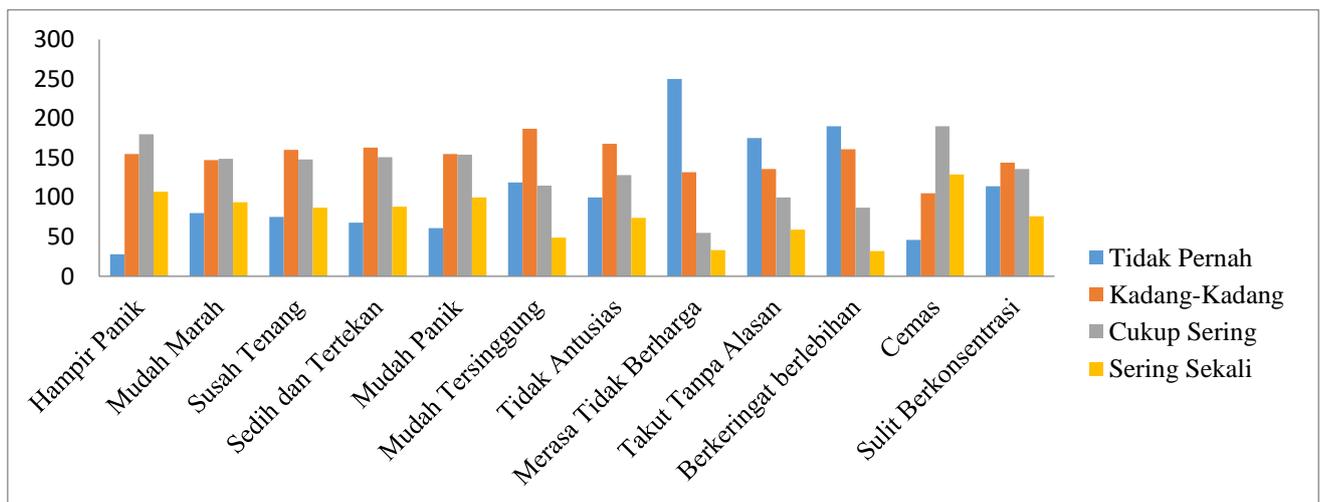
Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi karakteristik responden. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa dari 470 responden, rerata usia responden adalah 19 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 377 responden, dan mahasiswa kesehatan yaitu 250 responden.

Analisis bivariat memperlihatkan bahwa, pelaksanaan PJJ berhubungan dengan tingkat stres. Dari 470 responden, ada 208 responden yang melaksanakan PJJ <12 kali dan 188 responden mengalami stres tinggi. Selain itu, 262 responden yang melaksanakan PJJ ≥ 12 kali dan mengalami stres tinggi sebanyak 250 responden. Dari analisis bivariat diketahui bahwa variabel gejala gangguan *somatoform* berhubungan dengan tingkat stres. Dari 470 responden terdapat 168 responden yang memiliki gejala gangguan *somatoform*, dan 153 responden mengalami stres tinggi. Selain itu, terdapat 302 responden yang tidak memiliki gejala gangguan *somatoform*, dan mengalami stres tinggi sebanyak 285 responden.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Variabel	n	Tingkat Stres		p-value
		Tinggi	Rendah	
Usia (tahun)	470 (19,71 ± 1,15)*	-	-	-
Jenis Kelamin				
Laki-laki	93	84	9	-
Perempuan	377	354	23	
Bidang Pendidikan				
Mahasiswa Kesehatan	250	234	16	-
Mahasiswa Non Kesehatan	220	204	16	
Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh				
< 12 kali	208	188	20	0,042**
≥ 12 kali	262	250	12	
Metode Interaksi PJJ				
Video call	31	29	2	
Chatting	277	262	15	0,303
Video call dan chatting	162	147	15	
Perangkat Elektronik				
Laptop	21	20	1	
Handphone	55	51	4	0,924
Laptop dan Handphone	394	367	27	
Gejala Gangguan Somatoform				
Iya	168	153	15	0,185**
Tidak	302	285	17	

Keterangan: * Mean ± SD; ** < 0,25 berlanjut ke analisis multivariat.



Gambar 1. Gambaran Variabel yang Menentukan Kategori Tingkat Stress Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Gambar 1 memperlihatkan bahwa dari 470 responden, 180 responden menyatakan cukup sering panik, cukup sering mudah marah yaitu 149 responden, kadang-kadang susah tenang yaitu 160 responden, kadang-kadang sedih dan tertekan yaitu 163 responden. Terdapat sebanyak 155 responden menyatakan kadang-kadang mudah panik, kadang-kadang mudah tersinggung yaitu 187 responden, ka-

dang-kadang tidak antusias yaitu 168 responden, tidak pernah merasa tidak berharga yaitu 250 responden. Sebanyak 175 responden tidak pernah takut tanpa alasan, tidak pernah berkeringat berlebihan saat PJJ berlangsung yaitu 190 responden, cukup sering merasakan cemas yaitu 190 responden, dan kadang-kadang sulit berkonsentrasi sebanyak 144 responden.

Tabel 2 menunjukkan gambaran alasan ketidak-efektifan PJJ menurut mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Terdapat 427 responden menyatakan bahwa PJJ tidak efektif dan sebagian besar menyatakan alasannya karena gangguan sinyal dan jaringan yang sering tidak stabil.

Tabel 3 menyajikan hasil multivariat yang telah dikontrol dengan variabel karakteristik jenis kelamin, usia, dan bidang pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi

pelaksanaan PJJ memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres responden (nilai $p=0,039$). Responden dengan frekuensi PJJ sebanyak ≥ 12 kali memiliki peluang 0,458 lebih kecil untuk stres tinggi dibandingkan dengan responden dengan PJJ sebanyak < 12 kali (OR= 0,458, 95% CI: 0,218-0,963). Hasil analisis multivariat setelah dikontrol variabel karakteristik jenis kelamin, usia dan pendidikan, menunjukkan kesehatan fisik tidak ada hubungan yang signifikan dengan tingkat stres (nilai $p=0,228$).

Tabel 2. Pendapat Mahasiswa Terhadap Keefektifan Pembelajaran Jarak Jauh

Alasan Keefektifan Pembelajaran Jarak Jauh	n	%
Tugas terlalu banyak/ Deadline singkat	79	18,5
Terkendala Media	17	41,0
Sinyal dan Jaringan	87	20,4
Mahasiswa kurang memahami materi	63	14,8
Dosen kurang maksimal dalam menjelaskan/ Tidak menjelaskan sama sekali	86	20,1
Boros Kuota	13	3,0
Lainnya	37	8,6
Tidak ada alasan	45	10,5

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pelaksanaan Pembelajaran Jarak jauh dan Gejala Gangguan Somatoform Terhadap Tingkat Stres

Variabel	Analisis Multivariat*			
	Adjusted* OR	SE	CI 95%	p-value
Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh				
<12 kali				
≥ 12 kali	0,458	0,380	0,218-0,963	0,039
Gejala Gangguan <i>Somatoform</i>				
Iya	1,565	0,375	(0,755-3,242)	0,228
Tidak				

*Setelah dikontrol dengan jenis kelamin, bidang pendidikan, dan usia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi pelaksanaan PJJ sejak diberlakukan sistem PJJ hingga Mei 2020 yaitu mayoritas mahasiswa telah mengikuti PJJ ≥ 12 kali sebanyak 55,7% dan < 12 kali sebesar 44,3%. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun perkuliahan menggunakan metode PJJ dengan *e-learning*, namun dosen tetap konsisten dalam mengadakan perkuliahan dan mahasiswa tetap menghadiri perkuliahan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan *somatoform*, yakni sebesar 64,3%, namun sebanyak 35,7% mahasiswa mengalami gangguan *somatoform*. Dalam hal

ini menunjukkan selama 2 sampai 3 minggu sudah diberlakukannya pembelajaran jarak jauh, mahasiswa mampu menjaga kesehatan tubuhnya sehingga tidak mengalami gejala gangguan *somatoform*.

Pada hasil penelitian ini menjelaskan bahwa gejala gangguan *somatoform* memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa (nilai $p=0,185$). Selain itu, frekuensi pelaksanaan PJJ juga memiliki hubungan bermakna dengan tingkat stres pada mahasiswa (nilai $p=0,042$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zulkifli⁶ mengenai masa kerja dengan stres kerja pada karyawan yang telah bekerja selama < 3 tahun dan > 3 tahun. Dalam penelitian menunjukkan

bahwa pekerja dengan masa kerja lebih lama akan cenderung mempunyai kemampuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai pekerjaannya dan pekerja dengan masa kerja yang lebih pendek mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mengalami stres kerja (nilai $p=0,017$).

Temuan pada penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara metode interaksi PJJ dan perangkat elektronik dengan tingkat stres. Pakarbudi⁷ menjelaskan bahwa *technostress* merupakan salah satu bentuk stres kerja yang terjadi karena adanya kombinasi antara kemajuan teknologi informasi, ada tuntutan waktu, ketidak-cukupan pengetahuan, dan hasil dari tekanan psikologis. *Technostress* disebabkan karena penggunaan teknologi secara terus-menerus. Dalam hal ini mahasiswa dianggap sudah terbiasa menggunakan perangkat elektronik seperti *laptop* dan *handphone* untuk kebutuhan selama masa perkuliahan sebelum ada sistem PJJ. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan *laptop* dan *handphone* sering digunakan pada mahasiswa.⁸

Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi pelaksanaan PJJ dengan tingkat stres mahasiswa yakni dengan nilai $p=0,039$. Stres terjadi ketika ada *stressor*. Pada penelitian ini mahasiswa dihadapkan pada suatu perubahan kebiasaan dalam kurun waktu yang relatif singkat yaitu dari yang biasanya kuliah secara tatap langsung dengan datang ke kampus menjadi kuliah melalui metode *e-learning*.⁹ Saat situasi seperti ini memang perlu adanya adaptasi lingkungan dari suatu perubahan tersebut. Penelitian Fuad¹⁰ menemukan bahwa perubahan situasi yang tidak diinginkan pada seseorang dapat menimbulkan stres psikologis. Hal ini karena aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari cenderung membentuk suatu pola tertentu sehingga meminimalkan jumlah energi dan sumber daya yang dikeluarkan. Ketika kebiasaan itu berubah, situasi yang muncul menekan seseorang menggunakan energi yang lebih besar untuk dapat beradaptasi. Penelitian Hanafi¹¹ menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga mengalami perubahan kegagalan strategis yang bisa menjadi faktor risiko dari kejadian gangguan *somatoform* dalam proses memelihara *self-regulated learning*.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa frekuensi mahasiswa dalam mengikuti pelaksanaan PJJ sebanyak ≥ 12 kali cenderung menurunkan risiko sebesar 0,458 kali untuk mengalami stres tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mengikuti pelaksanaan PJJ sebanyak < 12 kali. Hal ini mungkin terjadi karena mahasiswa yang sudah lebih banyak mengikuti PJJ telah mampu beradaptasi dan mampu mengelola tingkat stres dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang baru melaksanakan PJJ. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Asmarani¹² yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kemampuan adaptasi terhadap kebisingan di tempat kerja dengan stres kerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi yang baik terhadap kebisingan maka stres kerja menjadi rendah, dan jika kemampuan adaptasi kurang baik terhadap kebisingan maka stres kerja cenderung tinggi.

Hubungan gejala gangguan *somatoform* dengan tingkat stres mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan yang tidak signifikan antara gejala gangguan *somatoform* dengan tingkat stres pada mahasiswa yakni nilai $p=0,225$. Meskipun tidak terdapat hubungan yang signifikan, nilai OR menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala gangguan *somatoform* cenderung meningkatkan risiko untuk mengalami stres tinggi sebesar 1,565 kali daripada mereka yang tidak mengalami gejala.

Nathania¹³ menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan perubahan fisiologis sebagai respon tubuh terhadap *stressor*. Ketika *stressor* mengaktifkan sistem saraf simpatis dan adrenokortikal, hal ini mempengaruhi homeostasis dan interaksi dengan lingkungan dan berperan terhadap fungsi katabolik. Perubahan ini dapat mempengaruhi keadaan fisiologis seseorang, seperti imunitas yang menurun dan gangguan kardiovaskular.

Penelitian Akbar¹⁴ menemukan kebugaran fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam pengelolaan stres individu, dimana individu yang rajin berolahraga akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial yang terkait struktur anatomis dan fisiologis, emosional, kecerdasan intelektual, dan kemampuan sosialisasi di lingkungannya. Hal ini dapat memunculkan perasaan senang

yang dapat meningkatkan aspek sehat secara psikologis. Pembelajaran kuliah dengan sistem *e-learning* dalam waktu yang lama akan membuat mahasiswa lebih lama dalam keadaan statis. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa menjadi kurang memiliki ruang gerak dalam melakukan olahraga sehingga cenderung akan meningkatkan risiko mengalami stres.

Penelitian Yunitasari¹⁵ melaporkan bahwa terdapat hubungan signifikan gejala gangguan *somatoform* dengan tingkat stres pada lansia dengan nilai $p=0,03$. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kebiasaan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan tubuh, konsumsi makanan bergizi, olahraga, dan istirahat yang cukup.

Keterbatasan penelitian adalah peran faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan *somatoform* sehingga meningkatkan risiko stres, namun tidak diteliti.

KESIMPULAN

Gejala gangguan *somatoform* tidak berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa pada masa-masa awal pandemi COVID-19. Mahasiswa yang lebih sering mengikuti PJJ akan mampu beradaptasi dan mampu mengelola stres dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengikuti pelaksanaan PJJ.

SARAN

Mahasiswa yang lebih sering mengikuti PJJ cenderung untuk tidak mengalami stres. PJJ dipandang tidak efektif karena gangguan sinyal dan jaringan di masing-masing daerah yang sering tidak stabil. Perlu diperhatikan untuk meningkatkan fasilitas dan kualitas PJJ jika sistem PJJ masih harus diteruskan karena kondisi pandemi COVID-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada semua responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

1. Zhou W. The Coronavirus Prevention Handbook 101 Science Based-Tips That Could Save Your Life. China: Guangzhou Medical University; 2020.

2. New Zealand Ministry of Health. COVID-19: Guidelines for Hospitality Establishment on Physical Distancing and Gathering Sixe Limits. New Zealand: Ministry of Health New Zealand; 2020.
3. Gaol, Lumban. Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi [serial on the Internet]. June 2016 [cited 2020 June 5]; 24 (1), p. 1-11. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224/pdf>
4. Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
5. Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. Open Source Journal [Internet]. 2018 [cited 2020 Jun 16]; Available from: https://www.researchgate.net/publication/329043569_The_Level_of_Stress_among_College_Students_A_Case_in_the_College_of_Education_Eritrea_Institute_of_Technology
6. Zulkifli, Z., Rahayu, S. T., & Akbar, S. A. Hubungan Usia, Masa Kerja, dan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. Kesmas Uwigama: Jurnal Kesehatan Masyarakat [serial on the Internet]. June 2019 [cited 2020 June 11]; 5 (1), p. 46–61. Available from: <https://journal.uwgm.ac.id/index.php/KESMAS/article/view/831/470>
7. Pakarbudi, A. Analisis Dampak Technostress Pada Pengguna E-Learning dengan Menggunakan Structural Equation Modeling (SEM). [Skripsi]. Surabaya: Institut Teknologi Sepuluh Nopember; 2015.
8. Kominfo RI. Survey Penggunaan TIK: Serta Implikasinya terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik; 2017.
9. Gaol, Lumban. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi [serial on the Internet]. June 2016 [cited 2020 June 5]; 24 (1), p. 1-11. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224/pdf>
10. Fuad, Fitri Tasliatul. Hubungan antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama fakultas Psikologi Universitas Indonesia [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2013.
11. Hanafi, S. P., Dewi, K. S., & Setyawan, I. Hubungan Antara Self-Regulated Learning

- dengan Gejala Gangguan Somatisasi Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Undip E-Journal* [serial on the Internet]. March 2013 [cited 2020 June 13]; 2(3): p. 1-9. Available from:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejournal3.un-dip.ac.id/index.php/empati/article/download/7375/7135&ved=2ahUKEwi-89vQ_JvqAhWOf30KHfTID1cQFjADegQIAhAB&usg=AOvVaw2iiU33ZdxWL-j4uSRI6uRe
12. Asmarani, R. Hubungan antara Kemampuan Adaptasi terhadap Kebisingan dengan Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Studia Insania* [serial on the Internet]. May 2017 [cited 2020 June 12]; 5(1): p. 71–93. Available from: <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/download/1356/1076>
 13. Nathania, A., Dinata, I.M.K., & Griadhi, I P A. Hubungan Stres Terhadap Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis* [serial on the Internet]. April 2019 [cited 2020 June 12]; 10(1): p.134-138. Available from: <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/400/244>
 14. Akbar, M. S. *Profil Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK)*. [Skripsi]. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia; 2012.
 15. Yunitasari. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Lansia Pensiunan di Wilayah Kerja Puskesmas Penelitian Kabupaten Polewali Mandar*. [Skripsi]. Makassar: Universitas Hassanudin; 2011.