



MANAJEMEN STRES MAHASISWA DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN CAMPURAN: STUDI KUALITATIF

Mei Rianita Elfrida Sinaga*, Reni Puspitasari

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta, Jl. Johar Nurhadi
No.6, Kotabaru, Gondokusuman, Yogyakarta 55224, Indonesia

*mei@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran campuran menyebabkan stres dan mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi mahasiswa. Stres selama pembelajaran perlu diatasi dengan strategi yang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi manajemen stres mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran campuran. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Peneliti mencari informasi kunci sampai data yang didapat mengalami pengulangan atau saturasi dengan teknik simple random sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 partisipan dengan kriteria mahasiswa keperawatan yang sudah pernah diskruining, kategori stres sedang sampai berat, laki-laki maupun perempuan, berasal dari prodi diploma maupun sarjana di STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung menggunakan panduan. Pengolahan data dilakukan dengan transkrip data, kategorisasi, verifikasi, interpretasi, dan deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan 70%, usia 20 tahun (60%), beragama Kristen (80%), lulusan SMA (90%), biaya pendidikan dari orang tua (70%) dan tinggal dengan orang tua atau kost 40% serta didapatkan enam tema manajemen stres yang dilakukan mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran campuran yaitu belajar sendiri, manajemen waktu, mencari tempat dengan sinyal bagus, lakukan hobi, mencari support system, dan motivasi diri. Metode pembelajaran campuran diharapkan dapat meningkatkan kepuasan belajar mahasiswa, menjadi acuan dan pertimbangan dalam menentukan metode dan strategi pembelajaran dalam mewujudkan Merdeka Belajar Kampus Merdeka.

Kata kunci: kampus merdeka; keperawatan; manajemen stres; pembelajaran campuran; stres akademik

STRESS MANAGEMENT OF STUDENTS IN BLENDED LEARNING: A QUALITATIVE STUDY

ABSTRACT

Blended learning causes stress and affect the physical, mental and emotional condition of students. Stress during learning needs to be addresses with effective strategies. The purpose of this study was to identify the stress management of nursing students in undergoing blended learning. This was a qualitative research. Researchers are looking for key information until the data obtained experience repetition or saturation with simple random sampling techniques. The sample in this study was 10 participants with criteria for nursing students who had been screened, moderate to severe stress category, male and female, came from the diploma and bachelor study programs at STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta. Data collection was conducted by direct interviews using guides. Data processing was carried out with data transcription, categorization, verification, interpretation and description. The results showed that the majority of participants were women 70%, age 20 years (60%), Christian (80%), high school graduates (90%), education costs from parents (70%) and living with parents or boarding house 40% and obtained six themes of stress management conducted by nursing students in undergoing blended learning, namely self-study, time management, finding a place with a good signal, doing hobbies, finding a support system, and self-motivation. Blended learning methods are expected to increase student learning satisfaction, become a reference and consideration in determining learning methods and strategies in realizing Merdeka Belajar Kampus Merdeka.

Keywords: *academic stress; blended learning; kampus merdeka; nursing; stress management*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberi perubahan pada sektor pendidikan melalui perubahan metode pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan pembelajaran campuran untuk memenuhi teknologi dan kebutuhan belajar praktis peserta didik. Kebijakan ini memiliki dampak psikologis bagi peserta didik termasuk mahasiswa yaitu perubahan dan stres karena paparan lingkungan yang baru bahkan beberapa tidak mampu menangani masalah yang dialami saat proses pembelajaran (Hasanah, 2017). Kondisi ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa tingkat stres mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring mengalami tingkat stress sedang dan berat sebesar 17,1% dan 3,8%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa (Sinaga & Kurniawan, 2021).

Model pembelajaran ini memerlukan interaksi tatap muka dan teknologi antara pendidik dengan peserta didik. Stres pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring dapat disebabkan karena beban tugas pembelajaran, bosan di rumah, tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi, bosan dengan rutinitas proses pembelajaran, kurang aplikatif saat praktik laboratorium, terbatasnya kuota, hobi tidak tersalurkan, dan faktor utama penyebab stres tersebut adalah beban tugas pembelajaran (Livana et al., 2020). Stres ini dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental mahasiswa, penyalahgunaan dan penggunaan obat-obatan, gangguan tidur, pencapaian prestasi, dan drop out, bahkan dampak terburuk tindakan bunuh diri (Cheung et al., 2016; Ningsih & Hartati, 2019; Pascoe et al., 2020).

Penggunaan teknologi pada sistem pembelajaran di masa pandemic Covid-19 sangat diperlukan termasuk bagi mahasiswa. Pembelajaran dilakukan secara daring dan luring yang dikenal dengan sebutan pembelajaran campuran. Penerapan metode pembelajaran campuran ini memiliki kendala diantaranya bila luring terbatasnya waktu belajar karena waktu untuk interaksi dikurangi sehingga materi yang disampaikan tidak selesai dalam satu waktu sehingga mahasiswa perlu belajar mandiri, sedangkan bila daring kendala jaringan internet yang lambat dan kuota yang boros (Pratama et al., 2020). Penelitian lainnya mengemukakan bahwa pembelajaran campuran dapat menjadi pendekatan promotif untuk meningkatkan penggunaan teknologi dalam peningkatan pengetahuan dan pengalaman baik pendidik maupun mahasiswa (Mulia & Lina, 2021).

Pembelajaran campuran ini dapat dilakukan dengan metode konsultasi dengan tujuan dapat meningkatkan kompetensi pendidikan menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran daring dan luring (Malyana, 2020). Selain itu, metode pembelajaran campuran juga dapat dilakukan dengan pendidik mendatangi setiap rumah peserta didik untuk memberikan materi pembelajaran, peserta didik datang langsung untuk mengambil tugas atau soal dengan jadwal yang disusun bergantian (Putri et al., 2021). Penelitian Nur Hidayah et al. (2020) menyatakan bahwa penggunaan manajemen stres yang baik akan membantu mahasiswa dalam menghadapi kondisi stres. Stresor yang dihadapi mahasiswa diantaranya masalah ekonomi, kekhawatiran tentang masa depan yang tidak jelas, masalah dan peluang sosial, harapan akan dirinya sendiri, jarak jauh dari orang tua dan sanak saudara, serta permasalahan pribadi lain. Faktor akademik juga menyumbangkan potensi stres, misalnya karena perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, serta prestasi akademik. Tingkat stres yang meningkat di kalangan mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademis dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Fauziyyah et al., 2021) sehingga diperlukan manajemen stres yang baik dari peserta didik untuk menciptakan suasana nyaman mengikuti pembelajaran tanpa adanya rasa tekanan (Asti,

2021). Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menggali manajemen stres mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran campuran. di kota Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan tujuan mengidentifikasi manajemen stres mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran campuran. Penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara mendalam secara offline menggunakan pedoman wawancara semiterstruktur. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yang menjalani pembelajaran campuran. Peneliti mencari partisipan/ informasi kunci sampai data yang didapat mengalami pengulangan atau saturasi dengan teknik simple random sampling. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian adalah mahasiswa keperawatan laki-laki maupun perempuan yang berasal dari prodi diploma dan sarjana, sudah pernah diskriminasi, memiliki skor dengan kategori stres sedang sampai berat, bersedia menjadi partisipan, dan dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eksklusi adalah menolak menjadi partisipan dan yang memiliki skor stres kategori ringan dan sangat berat. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yogyakarta.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam selama 30 menit dengan mengajukan pertanyaan bersifat terbuka terkait bagaimana manajemen stres mahasiswa dalam menjalani pembelajaran campuran yang terdiri dari 3 item pertanyaan. Hasil wawancara akan direkam, ditranskripsi verbatim, ditentukan kode oleh tim peneliti, dirumuskan kategorisasi untuk menghasilkan tema berupa manajemen stres mahasiswa mengikuti pembelajaran campuran. Triangulasi akan telah dilakukan untuk menjamin kesahihan data dengan melakukan wawancara mendalam dengan dosen pembimbing akademik dan keluarga. Peneliti menggunakan media bantu yaitu alat perekam dan backup-nya, alat tulis, laptop, dan software analisis data kualitatif (OpenCode). Analisis data yang dilakukan bersifat induktif. Penelitian ini telah lolos uji etik dari KEPK STIKES Bethesda Yakkum dengan nomor 013/KEPK.0201/II/2022.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Partisipan (n=10)

No	Jenis Kelamin	Usia	Agama	Pendidikan	Sumber Biaya	Status Tinggal
P1	Perempuan	20	Kristen	SMA	Orangtua	Asrama
P2	Perempuan	20	Kristen	SMA	Orangtua	Kost
P3	Laki-laki	19	Kristen	D3	Beasiswa dan orangtua	Kost
P4	Perempuan	20	Kristen	SMA	Orangtua	Kost
P5	Laki-laki	21	Islam	SMA	Orangtua dan beasiswa	Kost
P6	Laki-laki	20	Kristen	SMA	Orangtua	Orangtua
P7	Perempuan	20	Kristen	SMA	Orangtua	Orangtua
P8	Perempuan	20	Kristen	SMA	Orangtua	Asrama
P9	Perempuan	19	Kristen	SMA	Orangtua	Orangtua
P10	Perempuan	19	Islam	SMA	Orangtua dan beasiswa	Orangtua

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan adalah perempuan dengan usia berkisar 19 sampai 21 tahun, sebagian besar beragama Kristen, sumber biaya berasal dari orangtua dan tinggal di kost.

Tema 1 Penyebab stres lingkungan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami stres dikarenakan lingkungan berupa jaringan yang tidak baik, sinyal buruk yang semakin buruk karena cuaca, kuota boros, dan terdistraksi dengan suasana lingkungan tempat tinggal. Berikut adalah beberapa pernyataan partisipan:

“...jaringan, kadang bagus kadang tidak. Ketika luring lebih efisien. Materi lebih masuk...” (P1)

“...apalagi kalau mau hujan ya bu. Jadi jaringannya sudah ga ada lagi, jadi semisal mau nanya jadi lupa mau nanya apa gitu bu. Nah juga terkait dengan terkendala itu juga ya bu, kuota. Kan kuota pas di rumah kalo di Nias itu kan agak mahal ya bu kuota internetnya” (P3)

“...klo untuk pembelajaran e untuk online sih menurut saya ya cukup mendistraksi ya. Karena kalo online kan kita tuh melihat layar laptop. Sedangkan meskipun kita itu melihat layar laptop tapi kadang pikiran kita kemana mana gitu loh bu. Kadang mau akses yang lain lah. Apapun itu. Tapi disamping kekurangan itu justru dengan online tuh kita bisa dapat fasilitas untuk cari materi banyak gitu” (P7)

“...gangguan orang rumah, lingkungan kos karena tinggal dengan teman satu angkatan jadi sering main dan rame, tidak fokus di rumah karena diminta bantuin kerja” (P2)

Tema 2 Stresor diri sendiri

Beberapa partisipan mengalami stres saat pembelajaran campuran yang berasal dari diri sendiri seperti tugas banyak dan ada rasa canggung bertemu dengan dosen.

“...Menurut saya pribadi ya bu ini, awalnya tu kan waktu awal awal kan masih online, kadang ada rasa canggung gitu ibu kalau dosen” (P8)

“...Mungkin karena tugas numpuk nya itu itu gak jadi. Bukan bermaksud untuk menunda tapi karena banyaknya tugas jadi Kadang sulit membedakan untuk tugas yang utama itu yang mana harus dikerjakan begitu Ibu juga” (P1)

“...Jika online kami merasa jenuh dan terkadang jika online kami berkuliah sambil melakukan hal lain seperti tiduran, memmbuka aplikasi lain, dan mengobrol dengann teman” (P4)

“...yang dirasakan apa ya bu, jenuh sih. Kurang interaksi dengan teman-teman sama dosen juga ya bu. Itu salah satunya. Jadi kaya teman-teman bikin circle sendiri gitu bu..” (P3)

Tema 3 Manajemen stres dengan belajar sendiri

Beberapa partisipan mengatasi stres dengan cara belajar secara mandiri melalui internet untuk mempersiapkan praktik di rumah sakit.

“...belajar terus bu. Jika akan diadakan praktek saya juga di rumah belajar misal kaya dulukan waktu pertama kali itukan masih kaya akan ada ke RS praktek seperti yang dasar dasar begitu. TTV terus saya dirumah belajar melakukan tensi pada orang tua saya, pada nenek, e paling iya bu buka buka internet, ee di google, google scholar, kaya jurnal jurnal gitu, Youtube” (P10)

Tema 4 Manajemen waktu

Pengaturan waktu dilakukan oleh partisipan seperti menyicil tugas dan bagus tepat waktu.

“...Kalau online mungkin, kalau tugasnya banyak ya bu kaya dicicil-cicil gitu jadi kaya engga harus dedline...” (P3)

“...Kalo offline kan kalo praktek itu kan harusnya misalnya shift pagi, bangun pagi jam 5 itu harus siap siap. Trs klo online ya paling juga sama sih bangun pagi” (P7)

Tema 5 Mencari tempat dengan sinyal bagus

Saat partisipan mengalami kendala sinyal akan mencari tempat lain yang memiliki sinyal lebih bagus

“...Saya mencari tempat yang banyak sinyal. Sebenarnya sinyal dirumah saya itu tidak bagus (di Magelang). Lalu saya bilang ke orang tua karena sudah mulai sering perkuliahan online seperti biasa, jadi sering kelas sertiap hari lalu boleh berangkat ke Jogja tidak begitu. Kerena dirumah memang jaringannya kurang bagus” (P4)

Tema 6 Lakukan hobi

Dalam menghadapi stres partisipan melakukan hobi dan kegiatan yang menyenangkan.

“...Saya tuh kalau belajar ngumpulin moodkan bu. Itu saya biasanya tuh pergi keluar dulu beli apa gitu. Trus baru e saya menganggapnya kaya saya tuh berkurang jadi saya tuh mood untuk belajar,...ada kaya minuman, makanan, lumayan, tapi kalau sering gitu kan boros jadi kadang engga jadi...Saya scroll-scroll tiktok, scroll-scroll sosmed gitu bu. Main media sosial” (P2)

Tema 7 Mencari support system

Partisipan juga mencari dukungan seperti orang tua, pembimbing akademik dan teman.

“...e mungkin curhat dengan orang tua kendala atau kesusahan gitu saat kuliah online gitu, sulit tidur. Mungkin kaya cerita ke orang tua kan lebih bebas. Jadi kaya apa keluhan hari ini diceritain ke orang tua itu bisa juga buat meminimalisir stres” (P3)

“...konsul dengan dosen PA biar lebih tenang” (P1)

“...sering keluar Ibu, mungkin jalan jalan sama temen biar berkurang gitu ibu” (P8)

Tema 8 Motivasi diri

Motivasi pada diri sendiri dilakukan oleh partisipan untuk mengevaluasi hasil.

“...lebih lega setelah mengevaluasi diri untuk melihat nilai yang kurang atau apakah belajarnya kurang maksimal, memotivasi diri” (P1)

PEMBAHASAN

Penyebab Stres

Stres merupakan interaksi individu dengan lingkungan. Stres selama proses pembelajaran tidak selalu dipandang negatif dikarenakan stres dapat meningkatkan pembentukan daya ingat tetapi dapat juga menghambat kemampuan memori yang dapat mempengaruhi hasil belajar (Lazarevic & Bentz, 2021). Penerapan pembelajaran campuran ini menunjukkan perbedaan hasil belajar mahasiswa dibandingkan dengan yang tidak menerapkannya, dikarenakan proses pembelajaran campuran ini didukung dengan penggunaan teknologi untuk memfasilitasi proses pembelajaran dan dapat dilakukan dimana saja dan waktu lebih efisien (Sulistiyani Puteri Ramadhani, 2020). Selain itu, model pembelajaran yang mengkombinasikan pendekatan sinkron dan asisnkron dapat meningkatkan kepuasan peserta didik (Elshami et al., 2021). Hasil penelitian menemukan beberapa tema terkait penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa yaitu

stres dari lingkungan dan diri sendiri. Stresor lingkungan mencakup sikap lingkungan, tuntutan dan sikap keluarga, perkembangan iptek (Musradinur, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran campuran terkendala dikarenakan sinyal terutama bila cuaca buruk dapat berpengaruh pada kelancaran sinyal, kepatenan perangkat yang digunakan saat pembelajaran seperti laptop atau handphone. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Jowsey bahwa ada empat tema yang ditemukan dalam pembelajaran campuran, salah satunya adalah hambatan teknologi dimana infrastruktur yang tidak memadai untuk mendukung penggunaan komputer/tablet/handphone yang efektif ketika internet dan kemampuan perangkat lemah atau platform yang digunakan dalam pembelajaran campuran dan hal ini akan berdampak pada tugas belajar mandiri (Jowsey et al., 2020). Sumber pengalaman yang menyebabkan stres yaitu lingkungan seperti cuaca, kebisingan, tekanan waktu, dan pikiran yang berasal dari dalam diri individu (Mubarak et al., 2015).

Metode pembelajaran baik *online* maupun *offline* maupun campuran memberi dampak psikologis bagi mahasiswa, salah satunya stres. Kondisi ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa di Indonesia tetapi di luar Indonesia juga. Angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Stresor yang dialami berupa finansial karena pembelian kuota yang boros, gangguan sinyal bahkan penundaan akademik (Fauziyyah et al., 2021). Metode pembelajaran pada masa pandemic Covid-19 memberi dampak bagi kesehatan mental mahasiswa dikarenakan kesulitan berkonsentrasi saat melakukan tugas akademis, gangguan pola tidur karena tugas akademis, penurunan interaksi sosial karena jarak fisik, meningkatnya kekhawatiran terhadap prestasi akademis (Son et al., 2020).

Stres ini juga muncul dikarenakan belum siapnya secara holistik pembelajaran campuran yaitu antara institusional, pendidik, peserta didik, pertimbangan teknologi dan pertimbangan pedagogik. Pembelajaran campuran ini masih kurang dalam elaborasi etik untuk pembangunan sisi afektif, domain afektif terabaikan karena materi cenderung deskriptif, terlalu berbasis pengalaman, sangat tergantung dengan kekuatan pendidik, komunikasi cenderung satu arah, pola komunikasi tidak konsisten dan tidak transparan sehingga peserta didik harus mampu manajemen diri, personalisasi dan evaluasi diri (Cahyadi, 2017). Stres akademik terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki mahasiswa, perasaan bosan dan melelahkan karena tidak dapat berinteraksi langsung, tugas praktik tidak dapat dilakukan secara langsung bahkan tidak sedikit menunda penyelesaian tugas, tidak adanya alat komunikasi, paket data atau akses internet yang bagus sehingga proses pembelajaran tidak lancar (Muslim, 2020).

Manajemen Stres

Pembelajaran campuran dapat menyebabkan stres pada mahasiswa dan akan mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran perlu diatasi dengan strategi yang efektif dikarenakan keterampilan manajemen stres secara signifikan berkontribusi untuk mempromosikan vitalitas akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Alborzkouh et al., 2015). Beberapa cara yang dapat dilakukan dari hasil penelitian ini untuk manajemen stres yaitu belajar sendiri, manajemen waktu, mencari tempat sinyal bagus, melakukan hobi, mencari *support system* pada orangtua, pembimbing akademik, dan teman, serta motivasi diri. Hal ini didukung oleh penelitian Barseli bahwa stres dapat diatasi dengan cara mengenal diri sendiri dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan, apa yang disukai seperti melakukan hobi dapat mengurangi stres. *Support system* sangat diperlukan bagi partisipan yang mengalami stres akademik seperti bimbingan dan konseling yang dapat diperoleh dari pembimbing akademik (Barseli et al., 2020).

Usia dewasa mengatasi stres dengan mengubah situasi yang berorientasi pada emosional dan problem sesuai sifatnya (Musradinur, 2016). Selain itu, stress juga dapat dicegah dengan tiga level pendekatan primer, sekunder, dan tersier. Pencegahan primer dilakukan dengan cara mengubah cara melakukan sesuatu seperti kemampuan mengatur waktu, pencegahan sekunder dilakukan dengan menyiapkan diri menghadapi stresor seperti rekreasi, meditasi, istirahat, pencegahan tersier dilakukan dengan menangani dampak stres yang sudah terjadi seperti meminta bantuan pada orang lain, mencari *support system*, konseling dengan ahli yang lebih kompeten (Mubarak et al., 2015).

Pendapat ini sejalan dengan Model Pender's Health Promotion yang mengatakan bahwa manusia ingin hidup dengan cara yang memungkinkan mereka menjadi sehat dan memungkinkan mereka untuk menilai kemampuan dan asset yang dimiliki seperti meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan diet dan nutrisi, dan menggunakan strategi manajemen stres untuk membantu individu menjadi tetap sehat (Alligood, 2014; Novieastari et al., 2020). Mayoritas usia partisipan dalam penelitian adalah remaja. Stres berkaitan dengan faktor kematangan dimana remaja mengalami stress berkaitan dengan masalah harga diri, pencarian identitas diri dari kelompok teman sebaya maupun keluarga sehingga apabila remaja mengalami stres akan mencari support system yaitu kelompok teman sebaya maupun keluarga (Novieastari et al., 2020).

Partisipan dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan dimana perempuan lebih cenderung menggunakan strategi *coping* stres dalam bentuk *emotional focused coping* untuk mengatasi stres. Hal ini disebabkan karena perempuan cenderung menganggap sumber stres adalah sesuatu yang tidak dapat diubah terutama lingkungan sinyal dan kepatenan perangkat yang digunakan selama pembelajaran tetapi coping stres pada partisipan perempuan cukup baik (Hanifah et al., 2020). Partisipan dalam penelitian ini mengelola stres dengan belajar sendiri, motivasi diri, dan melakukan hobi sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa stres pada mahasiswa dapat diatasi dengan pendekatan *cognitive behavior modification* yaitu dengan memiliki kesadaran terhadap stress yang dialami, mengubah dialog internal, dan belajar perilaku baru dengan relaksasi atau melakukan kegiatan yang dapat menghilangkan ketegangan atau stresor (Wahyuni, 2017).

Pembelajaran campuran sebagai dampak dari pandemic Covid-19 menjadi tantangan yang menyebabkan kelelahan dan stres bagi mahasiswa. Selain itu, usia mahasiswa tergolong remaja hingga dewasa awal yang lebih rentan mengalami stres karena kondisi psikologis relatif labil sehingga perlu diberikan pelatihan manajemen stres yang efektif sebagai strategi coping yang positif dengan cara mendeteksi stres yang dialami, menemukan stresor, berlatih *mindfulness*, latihan berpikir positif, melakukan apa yang membuat bahagia seperti hobi (Lidiana et al., 2021; Moesarofah, 2021). Studi sebelumnya mengemukakan bahwa penting untuk memahami perasaan mahasiswa tentang lingkungan belajar. Mahasiswa yang memiliki akses internet yang baik dan latar belakang akses digital baik selama blended learning mampu mengikuti pembelajaran dan mencapai tujuan studinya. Selain itu belajar dengan teman sebaya masih merupakan pendekatan pembelajaran aktif. Kuis, presentasi lisan juga dilakukan dalam blended learning dengan tujuan untuk penilaian mandiri secara berkala sehingga mahasiswa memiliki persepsi positif tentang efektifitas studi dan merasa lebih percaya diri (Silvestre & Meireles, 2021).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan 70%, usia 20 tahun (60%), beragama Kristen (80%), lulusan SMA (90%), biaya pendidikan dari orang tua (70%) dan tinggal dengan orang tua atau kost 40% serta didapatkan enam tema manajemen stres yang dilakukan mahasiswa keperawatan dalam menjalani pembelajaran campuran yaitu belajar sendiri, manajemen waktu, mencari tempat dengan sinyal bagus, lakukan hobi, mencari support system, dan motivasi diri. Metode pembelajaran campuran diharapkan dapat meningkatkan kepuasan belajar mahasiswa, menjadi acuan dan pertimbangan dalam menentukan metode dan strategi pembelajaran dalam mewujudkan Merdeka Belajar Kampus Merdeka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., Abed, Y., & Shahgholy Ghahfarokhi, F. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *Journal of Medicine and Life*, 8(Spec Iss 4), 39–44.
- Alligood, M. R. (2014). Nursing Theorists and Their Work. In *Nursing theorists and their work: Vol. i* (Eighth). Elsevier Mosby. <https://doi.org/10.5172/conu.2007.24.1.106a>
- Asti, E. (2021). Pengaruh hubungan pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 terhadap mental peserta didik. *EPISTEMA*, 2(2), 83–89.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jjpgi0005>
- Cahyadi, A. (2017). Menuju holistik pembelajaran campuran (blended learning). *Holistik: Journal For Islamic Social Sciences*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13812.71049>
- Elshami, W., Taha, M. H., Abuzaid, M., Saravanan, C., Al Kawas, S., & Abdalla, M. E. (2021). Satisfaction with online learning in the new normal: perspective of students and faculty at medical and health sciences colleges. *Medical Education Online*, 26(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2021.1920090>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).
- Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi coping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(1), 138–145.
- Jowsey, T., Foster, G., Cooper-Ioelu, P., & Jacobs, S. (2020). Blended learning via distance in pre-registration nursing education: A scoping review. *Nurse Education in Practice*, 44(October 2018), 102775. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102775>

- Lazarevic, B., & Bentz, D. (2021). Student perception of stress in online and face-to-face learning: The exploration of stress determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2–15. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1748491>
- Lidiana, E. H., Gati, N. W., & Husain, F. (2021). Manajemen stres dengan latihan berpikir positif di masa pandemi Covid-19. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 77–81.
- Malyana, A. (2020). Pelaksanaan pembelajaran daring dan luring dengan metode bimbingan berkelanjutan pada guru Sekolah Dasar Di Teluk Betung Utara Bandar Lampung [Implementation of online and offline learning with sustainable guidance methods for elementary school teachers i. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(1), 67–76. <https://doi.org/10.52217/pedagogia.v2i1.640>
- Moesarofah. (2021). Manajemen stres dalam mereduksi stres mahasiswa di masa learn from home. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 7(1), 46–51.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar* (1st ed.). Salemba Medika.
- Mulia, C., & Lina. (2021). Promoting blended learning to enhance technology adoption of teachers and passion of students in learning. *International Symposium on Open, Distance and E-Learning*, 223–232.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stres pada masa pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Novieastari, E., Ibrahim, K., Deswani, & Ramdaniati (Eds.). (2020). *Dasar-dasar keperawatan (terjemahan bahasa Indonesia)* (9th ed.). Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Pratama, R. E., Mulyati, S., & Susanto, I. (2020). Pembelajaran daring dan luring pada masa pandemi Covid-19 [Online and engaging learning during the Covid-19 pandemic]. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 3(4), 354–361. <https://doi.org/10.20961/shes.v3i4.53368>
- Putri, A. P., Rahhayu, R. S., Suswandari, M., & Ningsih, P. A. R. (2021). Strategi pembelajaran melalui daring dan luring selama pandemi Covid-19 Di SD Negeri Sugihan 03 Bendosari [Learning strategies through online and offline during the Covid-19 pandemic at SD Negeri Sugihan 03 Bendosari]. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.728>
- Silvestre, C., & Meireles, A. (2021). Survey on student stress during blended learning due to the Covid-19 pandemic. *Journal of International Scientific Publications*, 19, 9–15.
- Sinaga, M. R. E., & Kurniawan, E. A. P. B. (2021). Bagaimana mahasiswa keperawatan menjalani pembelajaran daring? *Jurnal Keperawatan*, 13(4), 827–836. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.1736>
- Son, C., Hegde, S., Beng, Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students mental health in the United States : Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>

Sulistiyani Puteri Ramadhani. (2020). Pengaruh blended learning terhadap hasil belajar mata kuliah Bimbingan Konseling mahasiswa PGSD. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 327–336.

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1).