

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak pandemi COVID-19 melanda berbagai belahan dunia, banyak tatanan kehidupan yang berubah demi mencegah penularan virus tersebut. Masyarakat diharuskan menerapkan berbagai kebiasaan hidup baru agar terhindar dari virus COVID-19. Saat berpergian, semua orang diwajibkan memakai masker dan mencuci tangan sesering mungkin, oleh karena itu, sebagian besar tempat umum menyediakan fasilitas air bersih dan sabun, serta *hand sanitizer* dan *thermogun*, untuk mengukur suhu tubuh pengunjung yang datang. Bahkan, beberapa tempat menyediakan bilik penyemprot cairan disinfektan atau yang biasa disebut dengan *disinfectan chamber*. Hal lain yang kini menjadi hal normal adalah membiasakan diri untuk segera mandi dan berganti baju sesegera mungkin setelah pulang berpergian. Meskipun pada awalnya terasa asing, namun masyarakat harus bisa beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang ada demi mengurangi angka penularan virus COVID-19.

Pandemi COVID-19 juga menimbulkan perubahan pada sistem kerja di berbagai sektor. Sektor pendidikan menjadi salah satu bidang yang sangat terkena dampak dari pandemi COVID-21. Perubahan besar terjadi pada sistem pendidikan di Indonesia. Sejak bulan Maret 2020, kegiatan tatap muka di sekolah dan kampus dihentikan sampai waktu yang tidak dapat ditentukan. Seluruh kegiatan belajar mengajar dialihkan ke sistem Pendidikan Jarak Jauh (PJJ). Jika biasanya para siswa dan pengajar bertemu langsung di ruang kelas, semenjak adanya pandemi COVID-19, seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan dari rumah. Para siswa dan guru menggunakan berbagai perangkat komunikasi untuk mengakses materi pelajaran sesuai dengan jenjang pendidikan yang dijalani.

Menurut Undang-Undang Perguruan Tinggi nomor 12 tahun 2012 pasal 31 tentang Pendidikan Jarak Jauh (PJJ), PJJ didefinisikan sebagai proses belajar mengajar yang dilakukan

dengan cara jarak jauh menggunakan berbagai media komunikasi. Kegiatan PJJ akan memfasilitasi layanan pendidikan kepada kelompok masyarakat yang tidak bisa menjalani pendidikan secara tatap muka, juga memperluas akses dan mempermudah layanan pendidikan dalam pendidikan dan pembelajaran. Kegiatan PJJ diselenggarakan dengan berbagai bentuk, modus, dan area cakupan yang didukung oleh sarana dan layanan belajar, serta sistem penilaian yang menjamin mutu lulusan sesuai dengan standar nasional yang ditetapkan. Kebijakan penerapan PJJ ditetapkan oleh Nadiem Makarim dengan mengeluarkan surat edaran nomor 2 tahun 2020 dan nomor 3 tahun 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah demi mencegah penyebaran virus COVID-19 (Nugroho, 2020).

Kegiatan PJJ dinilai memiliki beberapa manfaat. Menurut Nadiem Makarim, orangtua siswa bisa merancang sendiri metode pembelajaran untuk anak-anaknya. Orang tua bisa meningkatkan kemampuan mereka untuk mempersonalisasikan kegiatan belajar mengajar dalam tingkatan yang tepat dan dapat memfokuskan rancangan belajar pada kompetensi, bukan pada konten (Makdori, 2020). Selain itu, penerapan teknologi dapat membantu peserta didik dan pendidik untuk beradaptasi dengan teknologi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Anies Baswedan sebagaimana dilansir dari laman Liputan6.com. Menurutnya, pemanfaatan teknologi digital pada kegiatan PJJ akan membuka peluang kepada siswa, mahasiswa, guru, dosen, dan para orang tua untuk menjangkau dunia karena sesungguhnya kegiatan belajar mengajar tidak hanya sebatas ruang-ruang kelas (Paat, 2020).

Di balik beberapa manfaat yang sudah dikemukakan oleh Nadiem Makarim dan Anies Baswedan, terdapat fakta bahwa siswa mengalami stres tinggi selama menjalani kegiatan PJJ saat pandemi. Dr. Liliana Muliastuti, seorang dosen di Universitas Negeri Jakarta, mengemukakan bahwa terdapat sebuah penelitian yang menemukan siswa mengalami stres tingkat tinggi selama pandemi berlangsung (Setiawan, 2020). Berdasarkan penelitian tersebut, hal-hal yang menjadi penyebabnya adalah berada di dalam rumah selama berjam-jam, terkungkung dengan perangkat gawai, dan tidak ada komunikasi atau interaksi dengan teman sebaya. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh pernyataan Dr. Liliana sendiri, di mana interaksi sosial secara tatap muka itu dinilai sangat penting bagi siswa. Menurutnya, tatap muka bisa diganti dengan berhubungan lewat dunia maya, namun, interaksi sosial tidak dapat digantikan. Pendapat itu didukung oleh survei yang

dilakukan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota. Berdasarkan survei tersebut, ditemukan hasil bahwa 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa, mengaku terbebani tugas dari guru (Totoh, 2020). Menurut Suldo (2009), salah satu faktor penyebab stres akademik adalah adanya beban akademik yang berat.

Sun et al. (2012) mendefinisikan stres akademik sebagai rasa tidak nyaman dan kecemasan yang bersumber dari masalah-masalah pada pengalaman belajar atau akademik. Elias (dalam Taufik et al, 2013) menyatakan bahwa sebagian besar sumber stres yang terjadi pada siswa berasal dari masalah akademik. Desmita (dalam Oktawiranto, 2019) menyebutkan bahwa stres akademik juga disebabkan oleh adanya kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian. Stres akademik merupakan masalah yang serius karena tekanan dari kegiatan belajar dapat menjadi sumber dari banyak penyakit mental pada anak dan remaja yang bersekolah (Sun et al., 2012). Dalam disertasinya, Sun (2012) menghasilkan temuan bahwa meskipun fenomena stres akademik terjadi pada pelajar di seluruh dunia, namun fenomena ini terlihat menonjol di Cina dan negara-negara Asia Timur lainnya.

Untuk memastikan uraian di atas, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan cara menyebarkan kuesioner seputar gejala stres akademik selama pandemi pada 16 siswa SMA di Jakarta. Pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner tersebut mengacu kepada gejala stres akademik yang terbagi ke dalam tiga aspek, yaitu emosional, fisik, dan perilaku. Gejala pada aspek fisik meliputi sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan. Gejala pada aspek emosional meliputi gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik, depresi, cepat marah, murung, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif. Terakhir, gejala pada aspek perilaku meliputi dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 16 responden, ditemui hasil sebagai berikut: sebanyak 55,04% responden mengalami gejala fisik dari stres akademik; sebanyak 70,33% responden mengalami gejala emosional; dan sebanyak 39,2% responden mengalami gejala

perilaku. Terdapat jumlah persentase yang tinggi pada aspek fisik dan emosional, yaitu di atas 50%. Hal ini menandakan adanya kecenderungan stres akademik pada siswa SMA di Jakarta selama menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. Temuan ini sejalan dengan pernyataan oleh Hidayah (2018), yaitu stres akademik yang dialami oleh siswa SMA dapat disebabkan oleh semakin banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus ditanggung seiring dengan semakin tingginya tingkatan sekolah. Stres akademik juga merupakan hal serius yang tidak bisa dianggap remeh karena berdasarkan temuan Kaplan, et al. (dalam Rahayu & Djabbar, 2019), tingkat stres akademik yang tinggi akan berdampak negatif terhadap kinerja akademik siswa dalam rentang waktu tiga tahun kemudian. Selain itu, Suseno et al. (2013) pada hasil studinya di SMAN 1 Pemalang, mengatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa SMA. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku agresifnya, begitupun sebaliknya.

Menurut Maykel & Bray (2018), stres akademik dapat diakibatkan oleh peningkatan jumlah pekerjaan rumah (PR), nilai ujian, jadwal kursus yang ketat, persaingan di antara siswa, tekanan dari orang tua, dan tuntutan lainnya. Barseli et al., (2017) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik berasal dari dua sumber, internal dan eksternal. Faktor internal yang pertama yaitu pola pikir. Seseorang yang berpikir bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi, akan memiliki kecenderungan mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali diri bahwa ia dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil pula kemungkinan stres yang akan dialaminya. Faktor internal yang kedua yaitu kepribadian. Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres yang dihadapi. Seseorang yang bersikap optimis biasanya lebih rendah tingkat stresnya dibandingkan dengan mereka yang pesimis. Faktor internal yang ketiga adalah keyakinan. Keyakinan terhadap diri sendiri berperan penting dalam menginterpretasikan berbagai situasi yang terjadi di sekitar individu. Sementara itu, faktor eksternal terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang saling berlomba atas pencapaian anaknya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pajariantio et al. (2020) yang menelaah tentang hubungan antara religiusitas, dukungan pengajar, dan dukungan orang tua terhadap stres akademik

siswa selama menjalani pembelajaran jarak jauh, didapatkan hasil bahwa variabel religiusitas berhubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dapat mengontrol stres akademiknya. Hubungan negatif juga ditemukan pada variabel dukungan pengajar dan dukungan orang tua. Semakin tinggi dukungan dari pengajar dan orang tua, maka tingkat stres akademik pada siswa dapat diminimalisir. Penelitian tersebut sejalan dengan temuan yang dihasilkan oleh Kirana & Rustam (2019) yang menelaah tentang hubungan religiusitas dengan stres menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA. Hasilnya, ditemui hubungan negatif yang signifikan di antara dua variabel tersebut.

Temuan lain oleh Nashori et al. (dalam Hafsari, 2020) mengemukakan bahwa religiusitas berperan pada stres akademik. Menurutnya, seseorang yang menggantungkan dan memasrahkan hidupnya pada Tuhan, memiliki kecenderungan mengalami stres akademik yang rendah. Hasil temuan yang sejalan dikemukakan oleh Aftab et al. (2018), bahwa religiusitas dapat meningkatkan kepuasan hidup dan dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa farmasi di Imam Abdulrahman Bin Faisal University, Saudi Arabia.

Menurut Glock & Stark (1965), religiusitas dilihat sebagai komitmen religius yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan agama dan keyakinan, dan dapat terlihat dari perilakunya dalam melaksanakan ritual dari agama dan keyakinan iman yang dianutnya. Religiusitas juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang merasakan dan mengakui suatu hal yang menjadi kekuatan tertinggi yang dapat menaungi kehidupannya, serta hanya kepadaNya umat manusia bergantung dan berserah diri (Fauziah, 2013). Fungsi religiusitas adalah sebagai cara untuk mencapai keseimbangan, orientasi, dan kebermaknaan di dalam kehidupan sehari-hari (Angel, 2013). Religiusitas dianggap bisa memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan manusia, baik psikis maupun fisik (Reza, 2013).

Religiusitas sering dianggap sama dengan spiritualitas. Padahal, keduanya memiliki konsep yang berbeda. Religiusitas didasarkan atas keyakinan teologi (ketuhanan) sesuai dengan ajaran dan prinsip agama tertentu, mengandung pedoman tentang cara, metode dan praktek ibadah, serta berfungsi membantu individu untuk memahami pengalaman-pengalaman hidupnya. Sementara itu, spiritualitas tidak didasarkan atas keyakinan teologis ataupun praktik ibadah dari agama tertentu, namun sama-sama memiliki fungsi membantu individu memahami pengalaman hidupnya (Amir & Lesmawati, 2016).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zubairu & Sakariyau (2016) menghasilkan temuan bahwa religiusitas yang ada di dalam diri individu memiliki peluang yang sangat kecil pada performa akademik mahasiswa. Temuan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafsari (2020), di mana tidak ditemukan adanya pengaruh religiusitas terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Faktor-faktor yang melatarbelakangi tidak adanya pengaruh dari religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa adalah lingkungan mahasiswa, faktor persepsi yang mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta tuntutan yang berkaitan dengan perkembangan individu.

Berdasarkan fenomena dari hasil temuan studi pendahuluan dan adanya perbedaan hasil pada beberapa penelitian terkait dengan religiusitas dan stres akademik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik hubungan antara religiusitas dengan stres akademik siswa SMA di Jakarta selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19. Peneliti berharap dengan dilakukannya penelitian ini dapat memberikan gambaran yang relevan antara hubungan antara religiusitas dan stres akademik siswa SMA saat menjalani pembelajaran jarak jauh.

1.2 Identifikasi Masalah

- a. Adanya fenomena stres akademik pada siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh.
- b. Adanya hubungan antara religiusitas dengan stres akademik siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19.
- c. Tidak adanya hubungan antara religiusitas dengan stres akademik.
- d. Adanya perubahan sistem pada kegiatan belajar mengajar menjadi sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).
- e. Adanya temuan bahwa siswa di Indonesia mengaku terbebani tugas oleh guru.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini akan berfokus pada ruang lingkup seputar hubungan antara religiusitas dan stres akademik pada siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres akademik siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan stres akademik siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber keilmuan di bidang psikologi dan dapat digunakan sebagai referensi pembelajaran yang terkait dengan religiusitas dan stres akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran relevan mengenai hubungan antara religiusitas dengan stres akademik siswa SMA selama menjalani pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi kasus-kasus yang berkaitan dengan stres akademik pada siswa SMA.