

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada akhir tahun 2019, muncul wabah baru yang berasal dari Wuhan, China yang dinamai dengan *Coronavirus Disease 19* atau disingkat Covid-19. Awal tahun 2020 Covid-19 ini mulai merambak ke seluruh dunia dan kasus positif Covid-19 muncul di Indonesia untuk pertama kalinya pada awal Maret tahun 2020. Sehingga pada akhirnya WHO menyatakan pandemi baru yaitu penyebaran virus Covid-19 secara resmi (World Health Organization, 2020).

Kemudian Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akhirnya diterapkan oleh pemerintah pusat atas anjuran dari WHO sebagai salah satu upaya penghentian penyebaran virus tersebut yang mengakibatkan seluruh warga masyarakat melakukan kegiatan dari rumah. Mulai dari belajar, bekerja, sampai beribadah dari rumah. Hal ini juga mempengaruhi berbagai sektor kehidupan, mulai dari perekonomian (Yamali & Putri, 2020), kesehatan, sampai kepada pendidikan di mana siswa dan mahasiswa harus melangsungkan pembelajaran dari rumah (Siahaan, 2020). Situasi ini tentunya menjadi hal yang tidak diduga oleh semua orang. Sehingga menimbulkan pengaruh yang sangat besar bagi semua kalangan.

Disebutkan bahwa perguruan tinggi merupakan tingkat pendidikan yang sangat berbeda dari SMA. Mahasiswa sebagai pelajar di perguruan tinggi akan memiliki kewajiban dan peran yang baru dalam menjalani masa studinya. Mahasiswa dianggap memiliki kompetensi yang lebih baik untuk dapat beradaptasi di lingkungan baru, memiliki kecakapan yang baik dalam menanggapi lingkungan sekitar, serta mampu mengembangkan pola pikirnya. Mahasiswa harus memiliki penyesuaian diri yang baik seiring dengan berjalannya waktu. Namun, bagi beberapa mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan yang baru ditambah dengan berada pada kondisi pandemi yang mengharuskan mereka belajar secara daring di rumah, pada akhirnya menyebabkan potensi stress akademik mahasiswa semakin tinggi (Wilks, 2008).

Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta sendiri memiliki karakteristik yang sangat beragam. Para mahasiswa menyebutkan bahwa pada setiap fakultas biasanya akan memiliki karakteristik yang berbeda, seperti pada mahasiswa Fakultas Ekonomi sebagian besar memiliki peran yang aktif di dalam organisasi, aktif bekerja part-time atau internship. Kemudian di Fakultas Bahasa dan Seni biasanya memiliki karakteristik yang humoris, baik, dan variatif. Lalu pada Fakultas Ilmu Pendidikan biasanya memiliki karakteristik serius tapi

santai. Berbeda dengan karakteristik pada Fakultas Ilmu Olahraga yang cenderung memiliki jiwa saing untuk berprestasi yang sangat tinggi.

Penelitian Niken (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran daring yang merupakan akibat dari pandemi Covid-19 ini memiliki dampak terhadap mahasiswa, yaitu mahasiswa masih bingung dengan pembelajaran secara daring, mahasiswa menjadi kurang kreatif serta produktif, memiliki pengumpulan informasi yang kurang bermanfaat bagi mahasiswa, serta mahasiswa menjadi stress. Funsu dan Estri (2020) menyebutkan bahwa belajar secara daring selama masa pandemi sangat mempengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa. Sesuai dengan penelitian Ade, dkk. (2020), menemukan bahwa dari 300 mahasiswa 75% mengalami stress akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik selama melaksanakan kuliah *online* di masa Pandemi Covid-19. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kirana dan Juliartiko (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 182 mahasiswa (78.4%) Universitas X di Jakarta Barat mengalami stress akademik di masa pandemi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Merry dan Mamahit (2020) menunjukkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa angkatan 2018-2019 yang berkuliah di Jakarta mengalami stres akademik yang cukup tinggi di masa pandemi.

Stress akademik merupakan suatu kondisi dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang ada pada diri individu yang pada akhirnya menyebabkan reaksi fisik, emosi, kognitif serta perilaku yang menuntun pada sumber kejadian stress (Gadzella & Masten, 2005). Penelitian oleh Ira dkk. (2014) menunjukkan dengan bertambahnya jumlah mahasiswa yang mengalami stres setiap tahunnya, ternyata mahasiswa paling banyak mengalami stres akademik. Kemudian penelitian Liu (2021) juga menunjukkan bahwa 90% siswa di sekolah Cina mengalami stres akademik.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Universitas Negeri Jakarta dengan metode wawancara terhadap 16 orang mahasiswa baru angkatan 2020 dari masing-masing fakultas untuk melihat gambaran mengenai resiliensi, dukungan sosial, dan stress akademik di masa pandemi Covid-19. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa baru UNJ angkatan 2020 merasa sulit beradaptasi dengan perubahan baru selama masa perkuliahan sebagai mahasiswa baru, kemudian merasa tertekan dan sulit untuk fokus ketika belajar di rumah, orang tua yang tidak mengerti dengan kondisi selama belajar di rumah, mahasiswa juga merasa kesepian karena tidak dapat bertemu dengan teman-teman secara langsung dan merasa bahwa teman-temannya tidak selalu ada untuk dapat membantu kesulitan yang dihadapi.

Mahasiswa baru juga merasa tertekan dengan adanya tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen karena sangat berbeda dengan kondisi belajar saat di SMA, merasa gugup jika harus presentasi di depan kelas, sulit membagi waktu untuk belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah, merasa tertekan ketika menghadapi mata kuliah yang sulit dan tidak mengetahui kemana harus meminta bantuan.

Hasil penelitian Wulandari dkk (2019) menjelaskan bahwa stressor dari stress akademik berasal dari internal dan juga eksternal. Efikasi diri, kepribadian kuat, dan motivasi merupakan faktor internal serta faktor eksternal berasal dari dukungan sosial. Penelitian lain oleh Mehmet dkk. (2019) menunjukkan bahwa kepuasan hidup, *locus of control* sebagai bagian dari resiliensi, dan peran gender merupakan faktor yang berperan penting dalam stress akademik mahasiswa.

Dukungan sosial sangat penting untuk dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi di masa pandemi. Berdasarkan sebuah penelitian, dukungan sosial memiliki efek positif pada peningkatan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stress, meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan meningkatkan kualitas hidup (Santoso, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial atau adanya kehadiran orang lain di dalam kehidupan seorang mahasiswa merupakan faktor yang penting bagi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri, dengan hadirnya dukungan sosial mereka

membantu mahasiswa untuk mengurangi stress yang dialami (Renk & Smith, 2007).

Penelitian oleh Safiany dan Maryatmi (2018) menjelaskan adanya korelasi negatif dan signifikan antara dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dengan stress akademik siswa SMAN 4 Jakarta Pusat. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Faqih (2020) menyatakan bahwa stress akademik mahasiswa di Malang dipengaruhi oleh dukungan sosial teman seusia. Hal ini ditunjukkan oleh fakta semakin banyak dukungan yang didapat, maka stress akademik mahasiswa semakin rendah.

Melalui situasi dan kondisi yang sulit dan problematis, individu pada akhirnya dipaksa untuk dapat resilien, yaitu dapat bertahan dalam kondisi sulit hingga menggapai tujuan yang diharapkan (Andriani & Kuncoro, 2020). Sehingga, mahasiswa yang mengalami stress akibat tekanan akademik dan tekanan dari perubahan lingkungan secara tiba-tiba yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 diharapkan memiliki resiliensi agar bisa tetap memandang kehidupan sebagai sesuatu yang positif dan memiliki kesadaran untuk melihat suatu masalah dengan lebih positif, sehingga mahasiswa tidak mudah putus asa (Fasa, 2019).

Di samping itu, para mahasiswa diharapkan memiliki resiliensi untuk dapat bangkit dan berdiri kembali dari tekanan, stress dan depresi

yang dialami serta mampu memiliki temperamen yang lebih tenang dalam menghadapi orang lain dan lingkungan yang lebih baik (Nurjannah & Rohmatun, 2018).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti mengatakan penting untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan tingkat stress akademik mahasiswa baru pada masa pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang diambil berdasarkan latar belakang masalah adalah :

1. Bagaimana gambaran stress akademik mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa?
3. Bagaimana gambaran dukungan sosial mahasiswa di masa pandemi?
4. Bagaimana hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa baru di saat pandemi Covid-19?

C. Pembatasan Masalah

Penulis membatasi masalah yang diteliti dalam penelitian berdasarkan identifikasi masalah, yaitu hubungan antara resiliensi dan

dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada saat pandemi Covid-19.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapatkan berdasarkan masalah yang sudah dibatasi, yaitu “Bagaimana hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada saat pandemi Covid-19?”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan mampu memberikan khazanah kajian tentang resiliensi, dukungan sosial dan stress akademik dalam ilmu Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktik

a. Manfaat bagi Mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa sebagai bagian dari informasi dan tindakan preventif mengenai resiliensi, dan dukungan sosial yang berhubungan dengan stress akademik.

b. Manfaat bagi pihak UPT LBK

Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam mengembangkan program Bimbingan dan Konseling atau pendampingan bagi mahasiswa baru di UNJ.