

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Seluruh dunia dihadapkan dengan kekhawatiran karena merebaknya virus baru yang dikenal dengan sebutan Covid-19 (*Coronavirus Disease-19*) di awal tahun 2020. Covid-19 pertama kali ditemukan pada 31 Desember 2019 di Wuhan dan masuk ke Indonesia sebagai kasus positif pertama pada 2 Maret 2020 di Depok. Sudah setahun lebih sejak *World Health Organization* (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi berskala global pada 11 Maret 2020. Sejak saat itu hingga sekarang seluruh dunia masih berjuang untuk terbebas dari Covid-19, salah satunya Indonesia yang pada bulan maret 2021 berada di peringkat ke-25 di dunia dengan total kasus harian terbanyak (Worldometers.info, 2021). Sampai saat ini pemerintah konsisten memperpanjang penerapan *physical distancing* atau pembatasan kegiatan masyarakat di tempat-tempat umum karena masih terjadi penambahan kasus positif setiap harinya.

Pandemi Covid-19 masih terus berlangsung memengaruhi kehidupan masyarakat di berbagai bidang, salah satunya pada bidang pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tanggal 17 Maret 2020 mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 mengenai pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19 (Argaheni, 2020). Pembelajaran secara daring atau juga dikenal dengan sebutan pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada dasarnya merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan melalui media internet dalam proses penyampaian materinya. Pelaksanaan kebijakan kegiatan belajar dari sekolah ke rumah berdampak terhadap perubahan model pembelajaran. Menurut Setijadi (2015), pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu jenis pendidikan dimana peserta didik berjarak jauh dari pendidik, sehingga proses pendidikan tidak dilakukan

secara langsung (tatap muka) dan penyampaian pesan oleh pendidik kepada peserta didik dilakukan melalui media.

Adanya perubahan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online (daring) yang dilaksanakan secara mendadak membuat proses pembelajaran tidak dapat berjalan dengan maksimal (Irawati & Jonatan, 2020). Penerapan pembelajaran jarak jauh ini memerlukan adanya penyesuaian akademik, selain itu juga memiliki beberapa kendala yang terjadi selama proses pembelajaran. Terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh antara lain jaringan yang tidak stabil, paket internet yang habis, tugas perkuliahan yang menumpuk, dan adanya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan (Harahap et al., 2020). Perubahan metode pembelajaran dimasa pandemi Covid-19 yang secara tiba-tiba ini, akan memberikan dampak pada kesehatan seorang mahasiswa, baik secara fisik ataupun mental. Menurut Fisher (dalam Marhamah & Hamzah, 2016), menjelaskan bahwa adanya suatu perubahan atau transisi merupakan hal yang biasa terjadi pada kehidupan, tetapi proses perubahan kemungkinan akan memiliki dampak negatif yang kuat untuk kesehatan dan kesejahteraan diri. Perubahan seorang individu dari tingkat siswa menjadi mahasiswa atau saat lulus SMA melanjutkan ke Perguruan Tinggi merupakan masa transisi dan masa krisis seseorang menuju kedewasaan, akan banyak perubahan ketika transisi SMA ke Perguruan Tinggi yang dapat menimbulkan stres, hal ini sama dengan ketika transisi dari sekolah dasar menuju ke sekolah tingkat menengah (Santrock, 2012).

Mahasiswa tahun pertama merupakan seseorang yang sedang menuju kematangan pribadi dengan adanya perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa. Akan terlintas dalam pikirannya bagaimana agar dapat menjalankan perkuliahan dengan baik, menggapai cita-cita dan mendapat pekerjaan yang baik. Mahasiswa tahun pertama belum memiliki gambaran sama sekali terkait bagaimana proses pembelajaran yang dilakukan di perguruan tinggi. Dengan situasi pandemi seperti sekarang ini yang mengharuskan pembelajaran dilakukan dari rumah secara daring tentunya akan membuat mereka merasa gagap dan bingung dalam proses pembelajaran. Hal ini

cenderung akan mendorong mereka lebih mudah mengalami gangguan psikologis dalam pembelajaran daring. Gangguan psikologis tersebut dapat berupa gangguan kecemasan, stres bahkan dapat meningkat menjadi depresi.

Di Indonesia, kuliah dengan metode daring merupakan hal yang baru. Kemungkinan ada banyak dosen dan mahasiswa di perguruan tinggi yang belum pernah menjalankan sebelumnya. Sistem perkuliahan yang biasanya dilakukan dengan tatap muka, saat ini harus dijalankan secara daring. Hal ini pastinya menjadi beban dan memerlukan adaptasi (Rania, 2020). Dalam hasil penelitian oleh PH et al. (2020), terdapat tujuh aspek yang menjadi sumber stres pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh, antara lain: tugas pembelajaran, merasa bosan karena selalu di rumah saja, proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, tidak bisa bertemu dengan orang yang disayangi, tidak dapat mengikuti pembelajaran karena kendala sinyal, tidak dapat melakukan hobi seperti biasanya, serta tidak bisa mengaplikasikan praktek di laboratorium akibat ketidaktersediaan alat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al. (2021), menunjukkan bahwa selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh sebanyak 80 mahasiswa (39,2%) mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang, sebanyak 55 orang (27%) berada pada stres akademik kategori tinggi, stres akademik kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), sebanyak 14 orang (6,9%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 11 orang (5,4%) berada pada kategori sangat rendah. Selain itu, terdapat penelitian oleh Fauziyyah et al. (2021), yang menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa di Indonesia selama pembelajaran jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%. Terdapat penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat yang menemukan bahwa terdapat sebanyak 71% mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan dan stres selama pandemi Covid-19 (Son dkk., 2020).

Pembelajaran yang dilakukan secara daring akan menimbulkan beberapa dampak terhadap seorang mahasiswa antara lain (1) proses pembelajaran secara daring masih membingungkan mahasiswa (2) penumpukan informasi atau konsep pada mahasiswa yang kurang bermanfaat (3) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan tidak produktif, (4) mahasiswa mengalami stres, (5) peningkatan kemampuan literasi

bahasa pada mahasiswa (Argaheni, 2020). Mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan mau tak mau harus beradaptasi selama perkuliahannya di tengah pandemi Covid-19 yang masih terasa asing baginya. Tidak sedikit mahasiswa tahun pertama yang mengalami kecemasan dan bingung terkait apa yang harus dilakukannya dan kepada siapa harus bertanya terkait hal yang tidak diketahuinya (Chafsoh, 2020). Ross (dalam Maulana et al., 2014) menjelaskan bahwa mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama adalah kelompok yang rentan terhadap stres akibat transisi kehidupan dalam lingkungan Universitas. Mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tingkat resiko lebih tinggi mengalami stres dan terpapar dengan berbagai macam stresor. Stres merupakan kondisi saat seorang individu mengalami ketidaksesuaian atau ketidakseimbangan antara keinginan dengan kenyataan yang ada sehingga memengaruhi perilaku individu tersebut (Sandra & Ifdil, 2015). Masalah yang dialami mahasiswa di masa pandemi Covid-19 ini antara lain seperti adanya tuntutan yang dibebankan dengan model pembelajaran secara daring, sehingga membuat mahasiswa merasa tertekan dan akhirnya menimbulkan gejala stres (Muslim, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Augesti et al. (2015), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir dengan nilai  $p=0,016 / p<0,05$ , di mana tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Marhamah & Hamzah (2016), memperoleh hasil bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres akademik sedang sebanyak 147 orang (40,3%), diikuti oleh tingkat stres akademik rendah sebanyak 117 orang (32,1%), dan tingkat stres akademik tinggi dengan 100 orang (27,4%).

Gejala dari stres yang dialami oleh mahasiswa akan berdampak kepada gangguan pola tidur atau insomnia, mudah marah, gelisah, sakit kepala, dan kelelahan secara fisik (Wahyuni, 2018). Stres yang dialami oleh mahasiswa dan terjadi di sekolah atau perguruan tinggi disebut dengan stres akademik (Barseli et al., 2017). Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh mahasiswa karena kondisi akademik yang bersumber dari proses pembelajaran seperti tuntutan dalam penyelesaian tugas,

pengambilan keputusan untuk menentukan minat, kecemasan dalam menghadapi ujian, mendapatkan nilai ujian yang tinggi serta adanya tuntutan untuk mengatur waktu belajar (Desmita, 2010). Menurut Gadzella & Baloglu (2001), stres akademik adalah persepsi seorang individu terhadap stresor akademik dan reaksinya terhadap stresor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, logika, interaksi dan kognitif terhadap stresor tersebut.

Banyak peneliti yang telah berupaya untuk menemukan faktor-faktor kunci seperti faktor internal dan faktor lingkungan yang dapat berkontribusi terhadap stres akademik. Berdasarkan penelitian oleh Gadzella dan Baloglu (dalam Aryani, 2016), stres pada siswa dapat bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain frustrasi, konflik, tekanan, dan *self imposed* atau bagaimana seorang individu membebani dirinya sendiri untuk mendapatkan hasil yang optimal. Faktor eksternal antara lain karena kondisi keluarga, adanya tekanan akademik atau tekanan teman sebaya, dan lingkungan fisik. Berdasarkan faktor-faktor yang menjadi sebab dari stres akademik dapat diketahui bahwa tekanan yang ada pada bidang akademik untuk menunjukkan keunggulan dan prestasi yang didapat dari kompetisi akademik yang semakin meningkat akan berdampak pada munculnya stres akademik (Alfin, 2007).

Diperlukan motivasi serta dukungan psikologis agar mahasiswa mampu menjalani kehidupan perkuliahan dengan penuh semangat. Peran lingkungan keluarga sangat membantu mahasiswa tahun pertama yang mengalami *culture shock* agar mahasiswa merasa berharga dan merasa masih banyak orang yang peduli padanya (Chafsoh, 2020). Terdapat faktor yang memengaruhi kebahagiaan belajar pada mahasiswa antara lain; 1) adanya kedekatan dengan orang tua, 2) memiliki waktu luang untuk melakukan hal-hal yang positif, 3) dapat lebih menghemat biaya *living cost* meskipun biaya internet mahal, 4) meningkatkan kemampuan diri untuk menggunakan multimedia dalam proses belajar (Hasibuan, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato & Tucunan (2015), orang tua yang menanyakan kegiatan belajar, memberikan dorongan, pengawasan dalam pola belajar, memberikan saran dalam kegiatan pembelajaran, membantu mencari jalan keluar terhadap masalah yang

dihadapi, membantu mengatur keuangan, menjadi pendengar ketika ada masalah yang dihadapi akan sangat membantu mahasiswa untuk menghadapi stress di perkuliahan. Terlihat dari OR (*Odds Ratio*) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengaruh orang tua yang kurang baik akan mengalami stres berat sebanyak 2,9 kali di bandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengaruh orang tua yang baik. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dzulkifli & Yasin (2009), dapat terpenuhinya dukungan sosial dari orangtua mampu mengurangi kecemasan, depresi dan stres pada mahasiswa.

Menurut Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994), keluarga merupakan sumber utama bagi seorang anak untuk mendapatkan dukungan sosial, oleh karena itu dukungan sosial yang paling penting bersumber dari keluarga. Seorang anak bisa mendapatkan dukungan sosial keluarga dari orangtua, saudara kandung, atau anggota keluarga lainnya. Dukungan keluarga dapat berupa kehangatan, dukungan emosional, pemenuhan kebutuhan, informasi, perawatan, dan lain-lain. Adanya Dukungan keluarga juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seorang individu karena mendapat pengertian, perhatian, menimbulkan rasa memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Saat tercapai pemenuhan dukungan keluarga, maka diharapkan individu dapat menghadapi tekanan, merespon positif tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal.

Menurut Nashriyah, Yusuf & Karyanta (2014), dukungan sosial keluarga merupakan pemberian perasaan nyaman baik fisik maupun psikologis, yang berupa pemberian perhatian, nasehat, atau informasi dalam bentuk verbal dan atau non verbal, rasa dihargai dan dicintai oleh keluarga, ayah, ibu, kaum kerabat atau orang seisi rumah kepada seorang individu. Dukungan keluarga adalah salah satu dukungan sosial yang berperan penting dalam diri seseorang, pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994) yang memaparkan bahwa dukungan sosial yang paling baik adalah dukungan yang didapatkan dari keluarga.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marhamah & Hamzah (2016), menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Hal tersebut berarti mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial

yang tinggi mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Berdasarkan penelitian dan pemaparan yang telah disampaikan di atas, menunjukkan bahwa ada kaitan antara dukungan keluarga dan stres akademik. Namun penelitian yang berfokus kepada dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama masih terbatas, terutama dalam kondisi pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, permasalahan yang dapat diidentifikasi antara lain:

- a. Bagaimana gambaran dukungan keluarga pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh?
- b. Bagaimana gambaran stress akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh?
- c. Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka fokus penelitian akan dibatasi mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan penulis, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh?”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkait dukungan keluarga dan stres akademik, selain itu dapat menjadi sumber referensi tambahan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan keluarga, stres akademik, mahasiswa tahun pertama, dan pembelajaran jarak jauh

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Terdapat beberapa manfaat praktis dalam penelitian ini, antara lain:

- a. Bagi lembaga terkait, peneliti berharap dapat lebih memperhatikan proses pembelajaran untuk mahasiswa tahun pertama agar dapat meminimalisir mahasiswa mengalami stres akademik selama pembelajaran jarak jauh. Seperti mengadakan seminar, pengarahan, dan penyediaan fasilitas konseling.
- b. Bagi lingkungan terdekat dari mahasiswa, yaitu seluruh anggota keluarga dapat memahami pentingnya dukungan yang diberikan kepada mahasiswa tahun pertama untuk mencegah terjadinya stres akademik, terlebih selama pembelajaran jarak jauh mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan keluarga.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lainnya yang berkaitan dengan dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh.