

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, sebanyak 223 negara di seluruh dunia sedang dilanda pandemi virus corona atau *severe respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang telah resmi disebut dengan COVID-19 (WHO, 2021). Kasus terkonfirmasi dari virus ini sudah menembus angka 158 juta jiwa, dan 3,9 juta jiwa meninggal dunia (WHO, 2021). Di Indonesia khususnya di Jakarta sendiri, kasus positif COVID-19 selalu mengalami peningkatan dari hari ke hari. Dilansir dari corona.jakarta.go.id, kasus positif yang terkonfirmasi di Jakarta per Mei 2021 sebanyak 416 ribu jiwa, yang diantaranya 402 ribu jiwa dinyatakan sembuh, dan 6,9 ribu jiwa meninggal dunia.

Sejak menyebarnya virus ini di Indonesia, pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa langkah ketat yang bertujuan untuk memutus rantai penularan penyakit ini. Beberapa kebijakan tersebut adalah kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 yang berisikan imbauan kepada masyarakat untuk tetap berada di rumah, sering mencuci tangan, memakai masker, tidak berpergian keluar rumah dengan waktu yang lama, menghindari tempat-tempat yang dapat menyebabkan perkumpulan banyak orang, serta menutup tempat-tempat umum, seperti mal, perkantoran, dan bahkan sekolah hingga perguruan tinggi di seluruh Indonesia.

Perubahan hal secara signifikan ini memberikan dampak yang besar secara global baik dari segi ekonomi, sosial, hingga pendidikan. Dampak pada bidang pendidikan khususnya pendidikan di Indonesia ditulis dalam

Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 khususnya Pasal 4 Ayat 1 yang berisikan tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) meliputi peliburan sekolah, dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Berdasarkan dengan peraturan tersebut, maka kegiatan pembelajaran secara pandemi dilakukan secara daring atau *online*.

Perubahan tersebut tidak terlalu sulit dilakukan karena pada zaman sekarang mahasiswa memang sudah tidak asing dengan teknologi seperti internet dan alat-alat pendukungnya seperti *handphone*, tablet, dan laptop. Pembelajaran jarak jauh secara daring dapat dipahami sebagai kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh pengajar dan pembelajar yang memanfaatkan teknologi informasi berupa *handphone* dan laptop yang dilengkapi dengan sarana komunikasi (internet) dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk menggunakan berbagai jenis media pembelajaran sebagai media utama dalam melakukan penyampaian materi dan interaksi. Menurut Bates dan Wulf (1997) belajar secara daring juga memiliki beberapa kelebihan, antara lain adalah *enchange interactivity, time and place flexibility, potential to reach a global audience, dan easy updating of content as well as archivable capabilities* (Fauzi, et al., 2018).

Perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan signifikan juga dapat menimbulkan rasa takut, panik, dan cemas pada mahasiswa. Hal tersebut biasa disebut dengan stres. Stres juga dapat didefinisikan sebagai hubungan antara individu dan lingkungan di sekitarnya, yang mempertimbangkan karakteristik individu di satu sisi dan sifat lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984). Cannon (1914) menyatakan bahwa stres adalah gangguan homeostatis yang mengakibatkan berubahnya keseimbangan fisiologis yang dihasilkan melalui stimulus fisik maupun psikologis. Stres juga dapat dikatakan sebagai tekanan yang terjadi karena tidak sesuainya antara situasi yang sebenarnya dengan situasi yang diharapkan oleh individu tersebut (Gaol, 2016).

Adapun, stres akademik adalah stres yang dialami oleh mahasiswa ketika individu memiliki ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan keadaan yang ada. Barseli, dkk. (2017) memaparkan bahwa stres akademik adalah keadaan di mana seseorang tidak dapat memenuhi tuntutan akademisnya (Ifdil, Nikmarijal, & Barseli, 2017). Faktor yang memengaruhi stres akademik menurut Davidson (2001) biasanya karena kegiatan monoton, kebisingan, tugas yang diberikan, ketidakpastian harapan, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, situasi bahaya dan kritis, tidak dihargai, diabaikan, kehilangan peluang, adanya ambiguitas dalam aturan, tuntutan, dan *deadline* tugas yang diberikan (Indriyani & Handayani, 2018). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal yang terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan juga faktor eksternal yang terdiri dari mata pelajaran yang lebih padat, tuntutan untuk berprestasi, status sosial, dan perilaku orang tua yang saling bersaing (Puspita, 2013; Gunawati, et al. 2005; dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Jika ditinjau lebih lanjut, beberapa faktor yang sudah disebutkan sebelumnya seperti kegiatan yang monoton, pelajaran yang lebih padat, tugas pembelajaran dan *deadline* tugas memiliki keterkaitan dengan strategi koping. Menurut Yani (1997) *coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan (Maryam, 2017). Sarafino juga menyebutkan *coping* adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi stres yang terjadi (Maryam, 2017). Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa stres yang dialami oleh individu dapat menimbulkan efek yang kurang menguntungkan secara fisiologis juga psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Livana, Mubin, dan Basthomi (2020), menunjukkan bahwa terdapat 7 faktor yang memengaruhi stres akademik selama pembelajaran daring dilakukan. Tugas pembelajaran, bosan di rumah saja, dan proses belajar daring yang mulai membosankan menjadi tiga faktor utama yang memengaruhi stress akademik siswa. Tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi, kuota internet yang terbatas,

tidak dapat melakukan hobi seperti biasanya, dan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat juga memiliki pengaruh pada hal tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 300 mahasiswa di Indonesia memaparkan bahwa pada masa pandemi ini secara rata-rata mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Argaheni (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi yang kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stres, dan peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Dalam Fitriasari, et al. (2020) pembelajaran daring yang menuntut mahasiswa untuk belajar secara sendiri dan mandiri mengakibatkan kebutuhan sosial mereka tidak tercapai. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan hal ini menyebabkan tingkat hormon stres mereka menjadi meningkat. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres responden berada pada kategori sedang.

Stres akademik yang dialami oleh masing-masing individu terutama mahasiswa dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, dan emosi individu tersebut. Individu harus memiliki kendali terhadap dirinya sendiri agar tidak berada dalam tekanan stres yang tinggi. Terkait dengan hal ini, strategi koping seseorang dapat berperan secara positif sebagai alat yang digunakan untuk mengurangi ketegangan atau stres yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, terdapat juga hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *coping strategy* yang paling sering digunakan oleh mahasiswa Universitas Padjajaran adalah *turning to religion*, yang diikuti oleh *positive reinterpretation and growth* (Nursadrina & Andriani, 2020). Sari, et al. (2020) juga menyebutkan bahwa selama masa pandemi ini, manajemen stres dan kelola emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan mahasiswa di era *new normal*.

Penelitian Damayanti dan Masitoh (2020) memaparkan bahwa faktor stres akademik seperti perubahan pola belajar, kesulitan memahami

penjelasan, perasaan jenuh akibat interaksi guru dan murid hanya sebatas memberikan tugas, dan posisi yang berada di kelas XII menjadi faktor penyebab terjadinya stres. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa subjek memiliki persamaan dalam memilih strategi *coping* yaitu *problem-focused coping* dalam bentuk *planful problem solving* dan *seeking social support* serta *emotion-focused coping* dalam bentuk *positive reappraisal* dan *self-control*. Selain itu, ditemukan juga bahwa salah satu subjek menerapkan strategi coping religius kolaboratif, yaitu tawakal dan qanaah (Damayanti & Masitoh, 2020).

Akibat dari faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik seperti yang sudah disebutkan dalam penelitian Livana, et al. (2020), Nursadrina dan Andriyani (2020), Argaheni (2020), Fitriyani, et al. (2020), dan Sari (2020), maka dari itu, mahasiswa harus memiliki kendali atas diri mereka sendiri, dan melakukan suatu hal untuk mengatasi atau mengurangi tekanan tersebut, yang biasa disebut dengan strategi coping. Penelitian sebelumnya juga sudah memaparkan strategi *coping* apa yang digunakan oleh kebanyakan mahasiswa dalam mengatasi stres yang mereka rasakan selama melakukan pembelajaran, dan juga sudah menjelaskan bagaimana hubungan antara kedua variabel tersebut, tanpa membahas bagaimana kedua variabel tersebut saling memengaruhi.

Kurangnya penelitian yang membahas pengaruh antara kedua variabel tersebut membuat peneliti tertarik untuk memberikan gambaran tentang strategi coping mahasiswa, dan meneliti lebih lanjut tentang pengaruh strategi coping terhadap stres akademik mahasiswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang didapat sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta selama Pembelajaran Jarak Jauh di saat pandemi COVID-19?
2. Apakah terdapat pengaruh antara strategi koping mahasiswa Universitas Negeri Jakarta terhadap stres akademik selama Pembelajaran Jarak Jauh di saat pandemi COVID-19?
3. Bagaimana pengaruh strategi koping terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta selama Pembelajaran Jarak Jauh di saat pandemi COVID-19?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti hanya memfokuskan permasalahan pada pengaruh strategi koping mahasiswa Universitas Negeri Jakarta terhadap stres akademik dalam menjalankan Pembelajaran Jarak Jauh selama pandemi COVID-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka perumusan masalah yang didapatkan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh strategi *problem-focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama pandemi COVID-19 di Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh strategi *emotion-focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama pandemi COVID-19 di Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penulisan yang didapat sebagai berikut:

1. Memberikan gambaran tentang strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta ketika melakukan Pembelajaran Jarak Jauh selama pandemi COVID-19.
2. Mengetahui pengaruh antara strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa selama pandemi.

1.6 Manfaat Penulisan

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi banyak orang, menambah wawasan baru, serta menambah referensi penelitian mengenai hubungan antara strategi koping terhadap stres akademik mahasiswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama saat pandemi COVID-19 di Universitas Negeri Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan menjadi referensi untuk kajian penelitian selanjutnya oleh mahasiswa Psikologi dan bermanfaat bagi semua orang yang membaca.

b. Bagi Fakultas

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru bagaimana strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengurangi stres akademik sehingga dapat dijadikan referensi bagi fakultas untuk mengeluarkan kebijakan-kebijakan selanjutnya.