

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak tanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan *corona virus disease* 2019 (Covid-19) sebagai pandemi berskala global, banyak negara di dunia yang menetapkan kebijakan *social distancing* dan bahkan *physical distancing* untuk menghambat penyebaran virus Covid-19. Virus Covid-19 ditemukan pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan, Tiongkok,

Dengan munculnya pandemi Covid-19 ini maka terdapat perubahan dalam belajar mengajar yaitu pembelajaran tatap muka menjadi metode pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh sendiri merupakan metode pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Perubahan proses belajar dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh merupakan suatu keputusan yang harus diambil oleh universitas dalam masa pandemi agar pembelajaran dapat berlangsung sebagaimana mestinya. Meskipun demikian, dengan metode pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan secara mendadak disinyalir dapat membuat pembelajaran tidak dapat berjalan dengan maksimal (Irawati & Jonatan, 2020).

Menurut Kartika, dkk. (2020), seiring berjalannya waktu, pembelajaran jarak jauh dapat berdampak pada psikologis mahasiswa. Mahasiswa mulai mengeluhkan beberapa hal seperti kendala jaringan, terbatas dan borosnya paket data dan sulitnya mengerjakan tugas kelompok. Hal ini mengingat pula kemampuan perekonomian mahasiswa cukup beragam dan bertempat tinggal di berbagai daerah yang kondisi alamnya mempengaruhi kestabilan jaringan internet. Bahkan saat awal pembelajaran daring diterapkan beberapa hari, mahasiswa sudah diberikan banyak tugas sehingga dalam prosesnya mahasiswa melangkah sampai ke titik rawan stres dalam menentukan atau mengerjakan tugas mana yang harus diprioritaskan. Menurut Susanto & Azwar (2020) kejenuhan belajar yang dialami para mahasiswa merupakan akibat dari adanya

tuntutan bagi mereka untuk selalu mematuhi aturan dari tugas-tugas yang diberikan, mengerjakan kegiatan perkuliahan yang umumnya selalu sama di setiap harinya dengan hanya menatap layar laptop atau komputer dalam mengerjakan tugas. Kondisi ini diperkirakan dapat membuat mahasiswa menjadi pribadi sensitif. Menurut Hasan (2020) dalam Abbas (2020), proses belajar dan mengajar model daring membebani mahasiswa dari segi biaya dan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020) menunjukkan beberapa dampak yang dirasakan mahasiswa pada proses belajar mengajar di rumah adalah para mahasiswa merasa dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana memadai di rumah. Fasilitas pembelajaran daring wajib disediakan agar kelancaran proses belajar mengajar memudahkan mahasiswa dalam menyimak proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Livana et al. (2020) penyebab stres mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh yang banyak dikemukakan adalah tugas perkuliahan. Banyaknya tugas yang dianggap berlebih dengan tuntutan waktu pengumpulan yang relatif cepat membuat kesehatan mental mahasiswa terganggu. Mahasiswa menjadi tidak bisa beristirahat cukup karena banyaknya tugas yang harus diprioritaskan.

Penelitian yang dilakukan Kusnayat, dkk. (2020) di kampus Telkom *University* dan UIN SGD Bandung menunjukkan sekitar 60.5 % mahasiswa siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan online tetapi sekitar 59.5 % keberatan atas tugas yang diberikan dosen yang berakibat tingkat stres mahasiswa sekitar 60 %. Apabila ini dibiarkan terus akan berakibat fatal dalam perkembangan psikis mahasiswa.

Hambatan lain yang dialami mahasiswa yaitu menjadikan mahasiswa jauh dari elemen-elemen masyarakat seperti kegiatan pengabdian masyarakat atau kegiatan-kegiatan sosial lainnya biasa dilakukan oleh mahasiswa khususnya pada semester-semester akhir perkuliahan, misalnya aktivitas sosialisasi dengan terjun ke lapangan bersama masyarakat pun banyak yang tidak terlaksana/dibatalkan. Menurut Knopfemacher dalam (Kurniawati & Baroroh, 2016) dikatakan bahwa “mahasiswa

merupakan golongan orang-orang yang memiliki kedekatan dengan kehidupan dan elemen masyarakat dan semakin menyatu, serta tengah berada dalam masa didikan dan diharapkan menjadi calon intelektual di masa depan”. Mahasiswa, sebagaimana manusia lain, merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup seorang diri dan perlu berinteraksi dengan manusia lainnya (Putri et al., 2020). Di tengah kondisi pandemi seperti ini mahasiswa berpotensi tidak dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya yaitu kebutuhan akan keterhubungan (Hasan, 2020) dalam Abbas (2020). Dalam interaksi secara langsung membuat mahasiswa memunculkan kreativitas dan memiliki ide-ide baru yang dihasilkan dari interaksi tersebut dan dapat pula mengurangi stres yang dialami mahasiswa.

Melakukan kegiatan dengan jarak jauh, membuat rencana-rencana yang akan dilakukan oleh mahasiswa banyak yang tidak terlaksana, sehingga menimbulkan tekanan tersendiri yang mengarah ke kondisi stres. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres sebagai *“a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences”*. Artinya, terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat berdampak krusial. Mahasiswa yang mengalami stres di dalam situasi ini dapat gagal dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang diinginkan seperti gagalnya bersosialisasi dengan teman sebaya secara langsung, belajar tatap muka serta melakukan interaksi dengan keluarga secara langsung.

Stres merupakan kondisi individu yang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan dan mempengaruhi perilaku individu tersebut (Sandra & Ifdil, 2015). Stres merupakan sebuah proses yang melibatkan sebuah interaksi dan pengaturan secara terus menerus antara individu tersebut dengan apa yang sedang dihadapinya sebagai stresor (Sarafino, 2011:78). Menurut Sarafino (2011) stres disebabkan oleh individu yang berinteraksi dengan lingkungannya dirasakan ada ketidaksesuaian ekspektasi antara situasi dengan sumber-sumber daya, psikologis, sosial, dan sistem biologis individu tersebut. Menurut

Fieldman (1989, dalam Purnama, 2017) stres merupakan suatu penilaian terhadap ketidakmampuan diri mengatasi hal-hal tertentu yang menimbulkan pemikiran bahwa suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, membahayakan, menantang, dan individu merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah suatu hubungan tertentu yang dialami individu dengan lingkungannya sebagai hal yang melebihi kapasitasnya serta membahayakan dirinya.

Faktor adanya tekanan lain dalam pembelajaran daring adalah mahasiswa cenderung sulit dalam menyalurkan hobinya. Sementara hobi merupakan bagian dari strategi menanggulangi situasi atau coping stres yang dilakukan pada waktu luang untuk menenangkan pikiran seseorang (Verdyanto, 2014). Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa hingga menimbulkan gejala stres. Melakukan hobi merupakan sarana coping stres setelah mengerjakan sesuatu yang membuat diri seseorang merasa lelah.

Kemampuan menerapkan strategi coping stres sangat diperlukan oleh mahasiswa dalam situasi seperti ini dimana dapat membantu mahasiswa mengatasi stres yang dialaminya. Hal ini seperti yang dinyatakan Lazarus (dalam Sari, 2018: 129), terdapat berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping. Lazarus juga menjelaskan bahwa coping stres adalah suatu proses bagaimana suatu individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang dialaminya akibat dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku sehingga memperoleh rasa aman dalam dirinya. Menurut Abbas (2020) menangani psikologis dalam diri mahasiswa itu penting dan setiap mahasiswa mempunyai pikiran, perasaan, dan hanya dirinya sendiri yang dapat menanganinya. Menurut Yani (1997, dalam Maryam:102) mahasiswa yang mengalami stres akan mencari jalan keluar untuk mengurangi dan menetralkan rasa stres itu atau yang disebut dengan coping stres. Coping stres merupakan perilaku yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dalam kondisi stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dena (2020) menggunakan uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai uji korelasi yang terbentuk adalah sebesar 0.355 dan sig 0.001, dimana angka ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang rendah dan signifikan antara stres dengan strategi coping dengan stres saat melakukan kegiatan jarak jauh artinya semakin tinggi stres dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula strategi coping yang dilakukan.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) *coping* atau kemampuan mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutan yang menimbulkan stres. Tuntutan berasal dari diri sendiri atau lingkungan. Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) Menangani stres yaitu dengan cara perubahan kognitif dan perilaku sehingga memperoleh rasa aman dalam dirinya. Artinya bahwa seorang mahasiswa yang tidak mampu menangani stress dengan cara perubahan kognitif dan perilaku sehingga tidak dapat memperoleh rasa aman dalam dirinya

Menurut Carver Scheier, dan Weintraub (1989) strategi coping stres dibagi menjadi dua jenis yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *problem focused coping* merupakan strategi coping stres yang berfokus pada memecahkan masalah yang dihadapi oleh individu, sementara *emotion focused coping* adalah strategi coping stres yang berfokus pada pengelolaan emosi atau mengurangi rasa emosi negatif yang dialami oleh individu. Menurut Carver (1989) berfokus pada *problem focused coping* maka seorang mahasiswa akan mampu mengetahui cara – cara apa saja yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut, sementara apabila mahasiswa berfokus pada *emotion focused coping* maka mahasiswa tersebut dapat mengelola atau mereduksi rasa emosi negatif yang dialami mahasiswa tersebut.

WHO dalam Muslim (2020) merumuskan strategi untuk mahasiswa menghadapi stres selama pandemi Covid-19 yaitu dengan berbincang dan berbagi cerita dengan orang-orang yang dapat dipercayai, menjaga gaya hidup sehat dengan asupan gizi yang cukup, pola tidur yang baik, olahraga dan berinteraksi dengan orang-orang yang di sekitar dapat dilakukan selama berdiam di rumah, mencari fakta-fakta dan info terbaru yang dapat membantu dalam menentukan tahap pencegahan yang tepat

dan menghindari berita-berita yang tidak valid dan kredibel, mengurangi kecemasan dengan membatasi media yang memberikan info kurang baik.

Menurut Goleman (1999) Strategi koping stres dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, maka dari itu kelancaran penerapan strategi koping sangat dipengaruhi oleh tinggi atau rendahnya kecerdasan emosional seseorang. Semakin tinggi kecerdasan emosional dari mahasiswa tersebut maka akan mampu memiliki strategi koping stres yang baik, sebaliknya apabila seorang mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah maka akan memiliki strategi koping stres yang rendah. Pendapat tersebut juga didukung oleh Erozkhan (2013) melalui penelitiannya yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa dapat memengaruhi strategi koping stres pada diri mahasiswa tersebut.

Bar On (dalam Megawati, 2010) mendefinisikan kecerdasan emosi mahasiswa sebagai serangkaian kemampuan pribadi dan emosi yang mempengaruhi kemampuan seorang mahasiswa untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Dengan kecerdasan emosional yang baik maka akan mempengaruhi keberhasilan dari strategi koping stres dari mahasiswa tersebut. Mahasiswa pada situasi ini banyak mendapatkan tekanan-tekanan sehingga pengaruh dari kecerdasan emosional sangat diperlukan untuk mengelola emosi.

Menurut Goleman (1995) aspek-aspek kecerdasan emosional seorang mahasiswa meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan tekanan, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati, dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 1995).

Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka akan mampu mengelola diri, memahami orang lain dengan baik, serta mampu beradaptasi pada tekanan di lingkungan yang baru dan apabila seorang mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang kurang baik maka akan terjadi hambatan-hambatan untuk beradaptasi

terhadap tekanan di lingkungan baru. Hasil penelitian dilakukan oleh Baharuddin, dkk. (2020) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan strategi koping stres. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi antara kecerdasan emosi dengan stres yang berarti bahwa yang memiliki tingkat kecerdasan emosi tinggi cenderung memiliki strategi koping stres yang baik.

Menurut Goleman (1999) mengemukakan kecerdasan emosi memiliki peranan 80% untuk mencapai strategi koping stres seorang mahasiswa, baik dalam kehidupan pribadi, emosi serta mencapai keberhasilan dalam mengelola koping stres. Artinya, kecerdasan intelektual hanya mempunyai peran 20% saja sebagai penentu keberhasilan mahasiswa dalam mengelola stres. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan strategi coping stres, yaitu kemampuan-kemampuan sebuah emosi yang mempengaruhi keberhasilan dari strategi coping stres.

Kecerdasan emosional seorang mahasiswa meliputi kecerdasan interpersonal yaitu kecerdasan untuk mampu memahami orang lain. Sebagai seorang mahasiswa, melakukan hubungan interpersonal kepada orang lain adalah hal yang sangat penting dikarenakan pada dasarnya seorang mahasiswa merupakan makhluk sosial, mahasiswa juga membutuhkan interaksi dengan teman sebaya untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan studi, sementara hubungan interpersonal lainnya seperti menjalin hubungan baik dengan masyarakat, keluarga juga tidak kalah penting bagi mahasiswa untuk menunjang dirinya sebagai makhluk sosial. Kecerdasan emosional meliputi kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal, kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan mengelola diri sendiri seperti pengelolaan emosi negatif stres, sementara kecerdasan interpersonal adalah kecerdasan untuk mampu memahami orang lain (Mangkunegara, 2005). Kecerdasan emosi menuntut mahasiswa untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dimana kecerdasan emosi juga merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan membangun produktif dan meraih keberhasilan.

Hasil penelitian Aswat, dkk. (2020) menunjukkan adanya hambatan perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa selama pembelajaran dan berkegiatan jarak jauh dari beberapa aspek perkembangan. Dampak *distance learning* mengakibatkan kurangnya, kejenuhan belajar, proses belajar yang panjang, penumpukan tugas, dan suasana belajar yang monoton menjadi salah satu faktor penghambat kecerdasan emosional mahasiswa. Selain dampak dari *distance learning*, salah satu faktor penghambat dari kecerdasan emosional seorang mahasiswa adalah kurangnya interaksi secara langsung dengan orang lain dan melakukan kegiatan secara langsung.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rima, Silaen 2020) melalui metode *bivariate correlation* antara stres kecerdasan emosional dengan stres diperoleh nilai korelasi  $r = -0,446$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan ke arah yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut maka semakin rendah stres yang dirasakan mahasiswa. Dengan data dan fakta ini membuktikan bahwa tingginya kecerdasan emosional membuat semakin rendahnya tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa.

Hasil penelitian Noorbakhsh et al., (2010) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional secara positif berkaitan dengan strategi koping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi positif. Kecerdasan emosional mempengaruhi strategi koping melalui manajemen dan regulasi emosi, pemanfaatan dan fasilitasi emosi, dan penilaian emosi.

Hasil penelitian Prentice et al., (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berkaitan dengan semua strategi koping stres sedangkan hanya faktor kepribadian tertentu yang membuat varians unik terhadap strategi koping stres.

Berdasarkan fenomena dari hasil uji pendahuluan terkait kecerdasan emosional dan strategi koping stres terhadap mahasiswa yang terdampak Covid-19 maka peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa signifikan Kecerdasan Emosional mempengaruhi Strategi Koping Stres Mahasiswa di Jakarta saat Pembelajaran Jarak Jauh?
2. Bagaimana Kecerdasan Emosional berpengaruh terhadap Strategi Koping Stres pada mahasiswa di Jakarta saat Pembelajaran Jarak Jauh?
3. Bagaimana Pengaruh Kecerdasan Emosional yang tinggi terhadap Strategi Koping Stres Mahasiswa di Jakarta saat Pembelajaran Jarak Jauh?
4. Apakah terdapat Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Strategi Koping Stres Mahasiswa di Jakarta saat Pembelajaran Jarak Jauh?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian dibatasi pada masalah Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Strategi Koping Stres Mahasiswa di Jakarta saat Pembelajaran Jarak Jauh.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka rumusan masalah yang diketahui dalam penelitian ini adalah :

- a. Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres *problem focused coping* mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh?
- b. Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres *emotion focused coping* mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

- a. untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres *problem focused coping* Mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh.
- b. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres *emotion focused coping* Mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.1.1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pembuktian tambahan yang dapat mendukung adanya penemuan khususnya di bidang psikologi terkait penggunaan kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh.

### **1.1.2. Manfaat Praktis**

#### **1.1.2.1. Bagi Pihak Perguruan Tinggi**

Hasil penelitian dapat memberikan referensi bagi perguruan tinggi dalam mengarahkan mahasiswanya yang menjalani proses belajar mengajar secara daring dengan penerapan strategi koping stres yang didukung dengan kecerdasan emosional mahasiswa di Jakarta saat pembelajaran jarak jauh.

#### **1.1.2.2. Bagi Masyarakat**

Melalui penelitian ini masyarakat luas dan khususnya mahasiswa diharapkan mengetahui kecerdasan emosional seseorang khususnya mahasiswa mempengaruhi strategi koping stres. Dengan demikian mahasiswa diharapkan dapat berupaya untuk memperbaiki diri guna meningkatkan kecerdasan emosinya agar dapat menanggulangi situasi stres yang dialaminya selama pandemi Covid-19.