

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 merupakan fenomena yang dirasakan hampir seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Dengan bertambahnya kasus positif Covid-19 di Indonesia, pemerintah Indonesia menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Kegiatan yang dilakukan secara tatap muka dan bersifat menimbulkan kerumunan terpaksa dihentikan untuk sementara waktu termasuk kegiatan pembelajaran (Harapani, 2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19), di mana kegiatan pembelajaran dilakukan dari rumah melalui pembelajaran daring/ jarak jauh (kemdikbud.go.id).

Pembelajaran daring merupakan sebuah metode pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan jaringan internet tanpa adanya tatap muka langsung antara dosen dan mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Dalam menjalankan pembelajaran daring dibutuhkan penyesuaian diri, baik dari segi waktu dan teknik pembelajaran. Kegiatan pembelajaran daring dilakukan melalui berbagai aplikasi, seperti *email*, *zoom* dan *google classroom* sebagai *platform* untuk menjalani proses perkuliahan (Dewantara & Nurgiansah, 2020). Kusnayat dkk. (2020) menemukan bahwa sekitar 60.5% mahasiswa di kampus Telkom University dan UIN SGD Bandung siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan daring, namun di antaranya sekitar 32.5% mengalami kesulitan dalam penggunaan aplikasi.

Perubahan pembelajaran dari metode tatap muka menjadi metode daring mendapat berbagai reaksi dari mahasiswa (Kusnayat dkk., 2020). Andiarna dan Kusumawati (2020), menemukan bahwa metode tatap muka dianggap lebih baik dibandingkan metode daring. Hal ini disebabkan karena keterbatasan interaksi antara mahasiswa dengan pengajar membuat mahasiswa kesulitan untuk memahami materi perkuliahan selama pembelajaran daring. Dalam metode daring mahasiswa dituntut untuk lebih aktif belajar mandiri sehingga membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. Selain itu, peningkatan tugas pembelajaran yang diberikan selama pembelajaran daring juga menambah beban mahasiswa.

Terdapat berbagai kendala yang dirasakan mahasiswa selama menjalani pembelajaran daring. Hutauruk dan Sidabutar (2020), menemukan bahwa kendala yang dihadapi mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kendala di bidang jaringan internet, keterbatasan fitur aplikasi pembelajaran daring, serta kendala dalam hal pelayanan pembelajaran. Widiyono (2020), menemukan bahwa perkuliahan daring memberikan gambaran umum tentang kurang optimalnya pemahaman materi dan banyaknya tugas yang diberikan pada mahasiswa sehingga mengakibatkan proses perkuliahan yang kurang efektif. Hal seperti ini dapat memunculkan rasa ketakutan dan rasa khawatir pada mahasiswa mengenai nilai hasil akademiknya, sehingga dapat menimbulkan stres (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Selain kendala pembelajaran daring pada mahasiswa, terdapat tantangan yang dirasakan oleh mahasiswa yang disebabkan oleh dosen. Pada pembelajaran daring ini dosen dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan metode belajar yang memanfaatkan berbagai *platform* pembelajaran. Beberapa dosen mengalami kendala ketika menggunakan fasilitas pembelajaran daring, salah satunya adalah dosen di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) yang berada di kawasan Kemang, Jakarta Selatan. Dosen tersebut mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam menggugah bahan ajaran kuliah “Berkali-kali saya mengutak atik berbagai fitur yang tersedia di aplikasi e-campus, sambil mengontak petugas bagian IT di kampus, baru tiga jam kemudian, masalah materi kuliah telah terpasang dan siap untuk dipelajari mahasiswa” (Sikumbang, 2020). Dirinya mengaku takut terjadi

kesalahan teknis selama menggunakan aplikasi tersebut, seperti salah pencet atau tampilan di layar yang tiba-tiba berubah (Sikumbang, 2020)). Hal ini dapat memicu terjadinya stres.

Menurut Davidson dkk. (2014), stres merupakan suatu perasaan emosional yang diasakan seseorang dalam menghadapi beberapa tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016), menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatannya. Menurut Busari (2014), stres terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi situasi yang sedang dihadapi.

Keadaan stres dalam dunia perkuliahan disebut stres akademik (Puspitasari, 2009). Menurut Prabu (2015), stres akademik merupakan stres yang berasal dari lingkungan pendidikan. Menurut Govaerts dan Grégoire (2004), stres akademik merupakan suatu keadaan di mana individu mengalami tekanan berdasarkan penilaian mengenai stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Bedewy dan Gabriel (2015), menyatakan bahwa tekanan akademik menjadi sebuah stresor apabila mahasiswa merasa tidak mampu dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan situasi akademik yang menantang.

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap dkk. (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 13% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi dan 75% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang selama pembelajaran jarak jauh/daring di tengah kondisi pandemi Covid-19. Hasil penelitian Lubis dkk. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 39,2%, kategori tinggi sebanyak 27%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 6,9%. Hal ini menandakan mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Stres pada setiap individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda. Berbagai faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan faktor eksternal seperti pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orangtua yang saling berlomba dapat menjadi penyebab

terjadinya stres (Oon, 2007). Selain itu, faktor protektif yaitu karakteristik personal individu dan karakteristik lingkungan juga ikut berperan dalam peristiwa yang menyebabkan stres (Chung, 2008).

Salah satu kepribadian yang dikaitkan dengan stres adalah perfeksionisme karena dianggap memiliki dampak buruk pada stres (Dunkley dkk., 2014). Menurut Frost dkk. (1990), perfeksionisme ditandai dengan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi dan tujuan yang tidak realistis yang disertai dengan kecenderungan evaluasi diri yang terlalu kritis dan kekhawatiran tentang membuat kesalahan. Hewitt dan Flett (1991), mendefinisikan perfeksionisme sebagai kepribadian yang memiliki keinginan untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar sangat tinggi pada diri sendiri, menetapkan standar yang tinggi untuk orang lain, dan memiliki keyakinan bahwa orang lain juga menetapkan standar yang sangat tinggi pada dirinya.

Teori mengenai perfeksionisme dalam literatur telah berkembang seiring dengan berkembangnya zaman. Perfeksionisme merupakan konstruksi multidimensi dengan dua faktor yang mendasari, yaitu *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns*. *Perfectionistic strivings* didefinisikan sebagai pengaturan standar tinggi untuk kinerja dan *perfectionistic concerns* didefinisikan sebagai kekhawatiran diri yang berlebihan mengenai kinerja (Stoeber dkk., 2006). Individu yang memiliki tingkat tinggi pada *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* disebut maladaptif perfeksionisme, sedangkan individu yang memiliki tingkat tinggi pada *perfectionistic strivings* tetapi memiliki tingkat rendah pada *perfectionistic concerns* disebut adaptif perfeksionisme (Fye dkk., 2018).

Menurut Bieling dkk. (dalam Chen dkk., 2016), perfeksionisme adaptif didefinisikan sebagai sifat positif terkait dengan rasa individu yang berjuang menuju standar tinggi tanpa suara kritis diri yang melumpuhkan ketika standar ini tidak terpenuhi. Adapun perfeksionisme maladaptif didefinisikan sebagai suatu bentuk negatif yang diasosiasikan dengan sikap kritis terhadap diri sendiri yang ekstrim dan rasa gagal yang terus-menerus untuk hidup sampai tingkat yang tinggi. Aditomo dan Retnowati (2004), menyatakan bahwa standar yang terlalu tinggi dapat menimbulkan

perasaan selalu gagal dalam melakukan sesuatu sehingga perfeksionisme menjadi maladaptif.

Dr. Mariyam Ahmed (dalam Ferreira, 2020), mengatakan bahwa selama pandemi Covid-19 individu yang perfeksionis akan merasakan tekanan yang lebih besar untuk memanfaatkan apa yang mereka anggap sebagai “waktu luang” dalam menyelesaikan tugas. Hal ini disebabkan adanya perubahan rutinitas sehingga individu merasa memiliki lebih banyak waktu karena kegiatan pembelajaran dilakukan di rumah (Harapani, 2020). Molnar (dalam Bishop, 2020), mengatakan bahwa belajar dari rumah dapat membuat individu yang perfeksionis menjadi kelelahan karena mungkin mereka akan terus mengulang modul pembelajaran untuk menghilangkan semua kesalahan akibat ketidakstrukturan pembelajaran. Lebih lanjut, menurut Neliiani (2020), selama pembelajaran daring mahasiswa yang perfeksionis akan merasa stres apabila materi yang disampaikan dosen tidak mampu dipahami dan tugas akademiknya bertambah.

Penelitian yang dilakukan oleh Shafique dkk. (2017) menunjukkan bahwa perfeksionis adaptif tidak menunjukkan hubungan dengan ketakutan evaluasi negatif dan stres yang dirasakan, sedangkan perfeksionisme maladaptif secara signifikan terkait dengan stres yang dirasakan dan ketakutan akan evaluasi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Fye dkk. (2018) pada 298 konselor sekolah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *perfectionistic striving* dan *perfectionistic concerns* dengan stres. Perfeksionis maladaptif mengalami stres yang jauh lebih signifikan dibandingkan perfeksionisme adaptif.

Selain itu, harga diri merupakan salah satu karakteristik personal individu yang dapat menunjang seseorang dalam menghadapi peristiwa penyebab stres (Chung, 2008). Harga diri adalah keseluruhan rasa akan nilai diri yang digunakan untuk menilai sifat dan kemampuan kita (Myers, 2012). Rosenberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang baik secara positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri. Sedikides dan Gress (dalam Abdel-Khalek, 2016), menyatakan bahwa harga diri mengacu pada persepsi individu atau penilaian subjektif dari harga diri seseorang, perasaan harga diri dan kepercayaan diri

seseorang dan sejauh mana individu tersebut memegang pandangan positif atau negatif mengenai dirinya sendiri.

Perubahan dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 membuat mahasiswa merasa kesulitan. Berbeda dengan pembelajaran tatap muka yang dapat berinteraksi langsung dengan pengajar, pembelajaran daring menggunakan berbagai *platform* dalam proses pembelajarannya sehingga interaksi antara mahasiswa dan pengajar terbatas (Assidiqi & Sumarni, 2020). Keterbatasan interaksi selama pembelajaran daring membuat mahasiswa kesulitan dalam memahami materi perkuliahan (Hutauruk & Sidabutar, 2020). Pandangan mengenai perubahan tersebut berkaitan dengan tingkat harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan lebih mudah menghadapi perubahan yang ada dan mengevaluasi dirinya secara positif. Individu yang mengevaluasi dirinya secara positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri, tidak cepat menyalahkan dirinya atas kekurangan atau ketidaksempurnaan dirinya, dan selalu merasa puas dalam menghadapi berbagai tantangan (Sylvia, 2016). Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang rendah menganggap perubahan sebagai suatu tuntutan yang dapat menyebabkan kesulitan dan akan mengevaluasi dirinya secara negatif. Individu yang mengevaluasi dirinya secara negatif cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya sehingga merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidaksempurnaan dirinya (Sylvia, 2016). Mahasiswa dengan harga diri rendah memiliki kecenderungan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan harga diri tinggi (Reilly dkk., 2014).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa harga diri memiliki hubungan dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Chung dkk. (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri mahasiswa kedokteran dan stres akademik, yaitu semakin tinggi harga diri maka semakin rendah stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Jaeku dkk., (2013), menunjukkan bahwa harga diri, stres akademik, kepuasan dengan jurusan, pilihan jurusan, dan pendapatan orang tua berkorelasi dengan depresi pada mahasiswa Korea dalam *health care*

professions. Penelitian yang dilakukan oleh Xhakollari dan Hoti (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan stres akademik pada mahasiswa universitas Shkodra.

Penetapan standar yang tinggi pada pribadi yang perfeksionis dapat menimbulkan perasaan selalu gagal akibat ketidaksempurnaan yang tidak tercapai. Hal ini dapat memengaruhi harga diri individu karena menimbulkan perasaan tidak layak dan tidak berharga. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan harga diri mahasiswa dewasa awal.

Perasaan tidak layak dan tidak berharga karena kegagalan dalam mencapai kesempurnaan yang diakibatkan oleh penetapan standar yang tinggi dapat menjadi penyebab terjadi stres. Penelitian yang dilakukan oleh Chen dkk. (2016) menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif dapat mengurangi harga diri seseorang, dan harga diri yang lebih rendah dapat menyebabkan stres yang lebih tinggi. Adapun harga diri yang lebih tinggi dapat mengurangi efek negatif dari perfeksionisme maladaptif dan stres.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme, harga diri, dan stres saling berkaitan satu sama lain. Penelitian ini penting dilakukan karena belum banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas stres secara umum dibandingkan dengan stres akademik dalam melihat hubungannya dengan perfeksionisme dan harga diri. Selain itu, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik selama pembelajaran daring. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, dapat diketahui beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring?
2. Bagaimana gambaran perfeksionisme pada mahasiswa selama pembelajaran daring?
3. Bagaimana gambaran harga diri pada mahasiswa selama pembelajaran daring?
4. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai gambaran pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik dan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya di bidang pendidikan.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman pada mahasiswa bahwa kepribadian perfeksionis dan harga diri individu ikut berperan dalam proses terjadinya stres akademik. Mahasiswa diharapkan dapat memahami faktor apa saja yang menimbulkan stres akademik selama pembelajaran daring sehingga dapat menerapkan strategi koping yang tepat

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi lembaga pendidikan untuk mengevaluasi dampak metode pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemi Covid-19 dan faktor-faktor yang memengaruhi dampak tersebut.