

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak awal tahun 2020 seluruh dunia dihadapkan pada wabah virus corona SARS-CoV-2 yang kemudian secara resmi dinyatakan sebagai pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) oleh WHO. Dikutip dari Kompas, virus corona diketahui pertama kali terdeteksi dan menyebar di Wuhan, China tepatnya pada bulan Desember 2019 dan berkembang pesat ke negara lain diseluruh dunia termasuk Indonesia. Kasus COVID-19 pertama di Indonesia secara resmi dikonfirmasi oleh pemerintah pada bulan Maret 2020. Berbagai langkah dan kebijakan di berbagai bidang telah dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk menangani dan menekan angka penyebaran virus COVID-19. Kebijakan tersebut meliputi pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 dalam rangka percepatan penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Kebijakan-kebijakan tersebut telah menimbulkan perubahan pada berbagai sektor kehidupan masyarakat Indonesia. Seluruh lapisan masyarakat dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap berbagai hal di tengah kondisi pandemi COVID-19, tidak terkecuali pada sektor pendidikan.

Terkait dengan sistem pendidikan, Kemendikbud telah mengeluarkan kebijakan yang menetapkan agar seluruh kegiatan pembelajaran baik di sekolah maupun universitas dilakukan secara jarak jauh atau dalam jaringan (*online*) sebagaimana tercantum dalam Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Menurut Mustofa et al. (2019) pembelajaran daring merupakan aktivitas pembelajaran dengan metode interaksi dan penyampaian materi pembelajaran yang menggunakan jaringan internet atau *local area*. Moore, Dickson-Deane, dan Galyen (dalam Sadikin & Hamidah, 2020) mendefinisikan pembelajaran daring sebagai proses pembelajaran dengan

menggunakan alternatif internet yang memiliki aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Hal tersebut kemudian menjadi tantangan baru bagi para pengajar atau dosen serta bagi siswa dan mahasiswa.

Berbagai kendala tidak luput dialami oleh mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Hutauruk dan Sidabutar (2020) terhadap mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring selama masa pandemi, seluruh responden mengatakan pernah mengalami kendala selama pembelajaran jarak jauh yang mencakup kendala jaringan internet, kendala dalam menggunakan aplikasi pembelajaran, kesulitan mendapatkan sumber materi, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, dan kurang lancarnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) berbagai dampak negatif pembelajaran jarak jauh yang dirasakan mahasiswa yaitu biaya pembelian kuota yang bertambah, pemahaman materi kuliah yang dirasa kurang, dan tugas yang terlalu banyak.

Hasil survei Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2020 menunjukkan bahwa 89,17 persen mahasiswa merasa pembelajaran tatap muka lebih baik dan efektif dari pada pembelajaran jarak jauh. Sebagai mahasiswa yang memiliki tuntutan dan kewajiban dalam pendidikan, mahasiswa harus beradaptasi dari transisi sistem pembelajaran normal di kelas ke sistem pembelajaran jarak jauh. Perubahan sistem pembelajaran yang terlalu singkat menyebabkan kebingungan pada mahasiswa selain itu ditambah dengan berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres (Andiarna & Kusumawati, 2020). Penelitian oleh Yang et al. (2021) menunjukkan bahwa sumber stres paling umum yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu beban akademis, diikuti oleh pemisahan dari sekolah dan ketakutan akan penularan. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemisahan dari sekolah yang relatif baru akibat wabah COVID-19 secara positif berhubungan dengan stres yang dirasakan mahasiswa selama pembelajaran

jarak jauh (Yang et al., 2021). Kuliah daring terbukti menimbulkan dampak positif dan negatif bagi mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa yang lebih banyak merasakan dampak negatif (Rochimah, 2020). Dalam penelitian Rochimah (2020) menunjukkan banyak mahasiswa yang melaporkan kondisi kesehatan mental mereka yang dirasa semakin memburuk selama pelaksanaan kuliah daring. Lebih lanjut dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki orangtua yang mendukung selama pembelajaran jarak jauh di rumah, padahal sikap penerimaan orangtua dapat membantu mengurangi dampak negatif dan memotivasi mahasiswa dari kesulitan-kesulitan beban dan aktivitas akademis selama pembelajaran jarak jauh.

Secara umum stres merupakan suatu pola reaksi dan adaptasi umum dalam menghadapi stresor, dimana stresor tersebut dapat berasal dari dalam diri ataupun luar diri individu baik yang dapat bersifat nyata maupun tidak nyata (Musradinur, 2016). Menurut Selye (1974) stres didefinisikan sebagai respon non-spesifik tubuh terhadap segala tuntutan terhadapnya (dalam Gadzella et al., 2012). Selye kemudian menggambarkan stres sebagai *distress* dan *eustress*, dimana *distress* memiliki pengaruh negatif sedangkan *eustress* memiliki pengaruh positif terhadap individu. Selain itu Lazarus dan Folkman (dalam Azmy et al., 2017) mengungkapkan bahwa stres akan terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres yang umumnya terjadi dalam lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik.

Barseli dan Ifdil (2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketika siswa tidak mampu menghadapi dan mempersepsi berbagai tuntutan akademik yang dinilai sebagai gangguan. Selain itu menurut Rahmawati (2012) stres akademik merupakan suatu keadaan yang meliputi adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa yang membuat mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan tersebut (dalam Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik ini apabila tidak ditangani dapat menghambat performa akademik mahasiswa (Lubis et al., 2021). Menurut McKlveen (2015) saat

tingkat stres berkelanjutan dan menjadi kronis akan berdampak negatif pada fungsi eksekutif individu seperti dalam pengambilan keputusan, perencanaan dan penghambatan respons (dalam Miller et al., 2017). Bagi mahasiswa stres akademik yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mahasiswa akan lebih rentan mengalami penurunan daya tahan tubuh (Oon, 2007, dalam Harahap et al., 2020) Selain itu stres akademik pada mahasiswa dapat memicu berbagai perilaku negatif seperti gangguan makan, sulit tidur, bahkan penyalahgunaan minuman beralkohol (Bataineh, 2013). Namun stres akademik yang masih dalam kapasitas wajar dapat menambah tingkat kreativitas individu yang berpengaruh terhadap pengembangan dirinya (Smeltzer & Bare, 2008, dalam Suwartika et al., 2014).

Davidson (2001) menyatakan sumber stres akademik yaitu berupa keadaan yang monoton, kebisingan, adanya tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan (dalam Suwartika et al., 2014). Aspek-aspek seperti tekanan dalam performa akademik, banyaknya beban tugas dan ujian, persepsi diri, serta batasan waktu dalam aktivitas akademik juga menjadi faktor dari munculnya stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Adapun menurut Gadzella (1991) stres akademik timbul karena adanya rasa frustrasi, konflik yang dialami, perubahan yang terjadi di kehidupan, *self-imposed* dan tekanan di lingkungan akademik (dalam Gadzella, 1994). Beban kerja akademik yang terlalu banyak, sarana dan prasarana yang kurang memadai, motivasi yang rendah, kinerja akademik yang buruk dan terus menerus, keadaan ruang kelas dan ketidakpastian pekerjaan di masa depan juga menjadi penyebab stres akademik mahasiswa (Agolla & Ongori, 2009). Hal ini didukung juga oleh hasil survey dalam penelitian Watnaya et al. (2020) yang menunjukkan bahwa sebesar 60% mahasiswa dari dua perguruan tinggi mengalami kesulitan tidur karena banyaknya tuntutan dan beban tugas selama

pembelajaran jarak jauh yang kemudian menimbulkan tekanan psikologis bagi mereka.

Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie (2020) kejenuhan belajar yang dirasakan mahasiswa selama melakukan pembelajaran jarak jauh menyebabkan stres, rasa malas, dan demotivasi. Kejenuhan yang dialami mahasiswa tersebut disebabkan karena penyajian materi yang monoton, banyaknya tugas yang diberikan, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa di masa pandemi COVID-19 ini mahasiswa mengalami stres akademik akibat berbagai perubahan dalam sistem pembelajaran, beban tugas yang terlalu banyak, kejenuhan, berbagai aturan baru dan kehilangan kesempatan dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, terdapat banyak faktor yang ditemukan berhubungan serta mempengaruhi tingkat stres akademik individu. Menurut penelitian Sri Dewi Utami (2015) *self-efficacy* ditemukan berhubungan dengan tingkat stres akademik. Resiliensi dan optimisme juga berhubungan dengan tingkat stres akademik sebagaimana dalam penelitian Mathur dan Sharma (2015). Adapula penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Fourianalistyawati (2014) menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan terhadap stres akademik khususnya persepsi tentang stresor akademik. Faktor eksternal seperti kelekatan dengan teman sebaya (Purwati & Rahmandani, 2018) dan dukungan sosial (Marhamah & Hamzah, 2017) juga terbukti berpengaruh terhadap tingkat stres akademik. Penelitian ini akan berfokus pada faktor *mindfulness* yang akan dipaparkan lebih lanjut setelah ini.

Selain itu sejumlah penelitian terbaru mengenai stres akademik mahasiswa selama masa pandemi menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh turut berhubungan dan berpengaruh terhadap stres akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rochimah (2020) hubungan dan sikap penerimaan oleh keluarga dirumah khususnya orangtua selama masa pembelajaran jarak jauh menjadi salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa. Usia dan banyaknya beban

tugas mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi juga ditemukan berhubungan dengan tingkat stres akademik (Rosaline & Anggraeni, 2020). Evaluasi yang dilakukan terhadap para siswa selama masa pandemi juga menunjukkan lebih tingginya tingkat stres akademik selama pembelajaran jarak jauh dibandingkan pembelajaran tatap muka di masa normal (Maia, Rodriguez & César, 2020, dalam Hasanah et al., 2020). Penelitian oleh Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) terhadap 1.129 mahasiswa yang tersebar di beberapa provinsi di Indonesia juga menemukan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa meningkat selama pembelajaran jarak jauh disebabkan karena beban tugas yang terlalu banyak sebagai faktor utama.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa individu dapat belajar untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya sendiri seperti halnya saat mengalami stres akademik. Dikatakan bahwa kondisi individu yang sadar atau *mindful* dapat memengaruhi sistem saraf simpatik saat mengalami stres sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi (Keng et al., 2011). Dalam hal ini *mindfulness* sebagai salah satu jenis *compassion-based therapy* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres (Miller et al., 2017).

Mindfulness adalah kemampuan seorang individu untuk sadar dan memperhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat itu (dalam Brown & Ryan, 2003). Kabat-Zinn (1990) mendeskripsikan *trait mindfulness* sebagai kapasitas kesadaran yang melekat pada individu untuk sadar pada masa sekarang tanpa melakukan judgement terhadap pengalaman tersebut (dalam Miller et al., 2017). Orang dengan *trait mindfulness* yang tinggi cenderung berkemampuan untuk bersikap sadar dan utuh dalam berbagai konteks yang dihadapi (Fourianalistyawati et al., 2013).

Menurut Yusainy et al. (2019) melalui *mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul saat ini, diberi atensi penuh tanpa usaha untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, maupun afek yang muncul akibat pengalaman tersebut. Damasio (2000) mengungkapkan ketika kesadaran diri muncul individu mempunyai perasaan

mengetahui mengenai keberadaannya, sehingga memungkinkannya untuk mampu mengontrol emosinya dengan pemahamannya atau reasoning (dalam Sulastoyo & Lailatushifah, 2008). Kabat-Zinn (dalam Bamber & Schneider, 2016) menyatakan bahwa *mindfulness* tidak hanya “memperhatikan dengan sengaja” namun juga memperhatikan kejadian saat ini tanpa menghakimi. Kesadaran tanpa menghakimi (*non-judgemental*) mengarahkan individu pada *non-reactivity* atau tidak bereaksi terhadap pengalaman saat ini namun tetap mengakui pengalaman tersebut dan melepaskannya (Bamber & Schneider, 2016).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan peran *mindfulness* terhadap berbagai aspek kesehatan psikologis pada individu, salah satunya yaitu stres. Weinstein et al. (2009) menemukan hubungan negatif antara *trait mindfulness* dan stres serta kecemasan yang timbul selanjutnya. Individu yang memiliki *trait mindfulness* yang lebih tinggi merasakan stres yang lebih rendah, dibandingkan individu yang memiliki *trait mindfulness* yang lebih rendah. Penelitian lain oleh Thomas (2011) yang menyelidiki hubungan antara *mindfulness*, stres, gaya koping, dan penyalahgunaan zat pada mahasiswa menemukan bahwa *mindfulness* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan strategi koping dalam mengurangi penyalahgunaan zat yang disebabkan oleh stres. Oleh sebab itu, *mindfulness* diperlukan untuk mengurangi efek negatif akibat stres. *Mindfulness* juga dikatakan dapat membantu remaja di New York untuk bebas dari kebiasaan, pikiran dan perilaku yang tidak sehat (Ryan & Deci, 2008, dalam Savitri & Listiyandini, 2017).

Selain itu *mindfulness* juga ditemukan berhubungan secara negatif dan signifikan dengan tingkat depresi pada remaja (Sulastoyo & Lailatushifah, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) *mindfulness* berperan terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Dalam hal ini *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama khususnya pada dimensi stresor akademik. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Ramli et al. (2018) menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa di Malaysia.

Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa saat mahasiswa mengalami stres akademik mereka memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah.

Berdasarkan penemuan-penemuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Melalui *mindfulness* individu diarahkan untuk sadar, berfokus atau memberikan perhatian pada kejadian saat ini sehingga individu mampu beradaptasi terhadap perubahan dan tekanan yang muncul di lingkungan. Mahasiswa yang saat ini melakukan perkuliahan jarak jauh di masa pandemi COVID-19 cenderung menghadapi berbagai kendala dan tuntutan baru dalam sistem pembelajaran. Jika terus menerus berlanjut hal itu dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa yang tidak dapat menanganinya. Oleh sebab itu dengan *mindfulness* mahasiswa dapat sadar dan menerima keadaan saat ini serta dapat bangkit untuk berusaha mengatasi berbagai kendala dan tuntutan yang dirasakan. Sebagaimana dinyatakan oleh Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) bahwa peningkatan kualitas kesadaran diri dapat membuat remaja mampu mengontrol keadaan emosinya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh antara *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *mindfulness* pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek?

2. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya pada “Pengaruh *mindfulness* dan stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah utama dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui lebih jauh hubungan antara *mindfulness* dengan aspek kesehatan mental individu serta menambah dan mengembangkan pemahaman terkait ilmu psikologi terutama psikologi positif. Diharapkan juga dapat menjadi referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik bagi mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh. Sehingga mahasiswa dapat menerapkan *mindfulness* di kehidupan sehari-hari agar terhindar dari resiko stres akademik selama melakukan pembelajaran jarak jauh.

1.6.2.2 Bagi Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik bagi para pengajar atau dosen di Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek. Selain itu untuk seluruh Perguruan Tinggi Negeri Jabodetabek agar dapat menciptakan sebuah layanan kesehatan mental bagi mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19, serta kegiatan-kegiatan yang dapat mengembangkan kapasitas *mindfulness* mahasiswa.