

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 yang sedang mewabah penjurus dunia membuat hampir semua kegiatan masyarakat menjadi terbatas. Kebijakan dari beberapa negara yaitu memberlakukan sistem *lockdown* dilakukan dengan harapan agar dapat menekan angka penyebaran Covid-19 sehingga penanganan kasus positif dapat lebih mudah dikendalikan. Kebijakan ini berdampak pada hampir keseluruhan sektor kehidupan termasuk sektor pendidikan (Martorejo, 2020). Proses belajar mengajar yang biasa dilakukan secara tatap muka di sekolah, menjadi terbatas karena harus dilakukan dari rumah masing-masing secara daring (*online*).

Pada tahun 2020, UNESCO mencatat sekitar 91,3% atau sekitar 1,5 miliar siswa di seluruh dunia tidak dapat bersekolah semenjak munculnya pandemi Covid-19, dimana 3% atau sekitar 45 juta siswa dari total populasi tersebut berasal dari Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Hal ini merupakan dampak dari peraturan yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang berisi imbauan kepada tenaga pengajar dan siswa untuk melakukan kegiatan belajar mengajar secara daring dari rumah atau yang disebut Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk mencegah penyebaran Covid-19.

PJJ adalah salah satu metode pembelajaran yang dimana siswa dan pengajar berada di lokasi yang terpisah sehingga dibutuhkan alat telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya. Alat teknologi dan koneksi internet berperan penting karena kegiatan ini dilakukan secara daring (*online*). Metode pembelajaran ini sebenarnya bukan hal yang baru muncul pada saat pandemi. Pada tahun 1982 di Amerika Serikat, Universitas Chicago sudah menggunakan metode PJJ dan menjadi yang pertama yang melakukan metode pembelajaran ini.

Metode PJJ menjadi suatu solusi agar proses pembelajaran akademik dapat terus berlangsung ditengah situasi pandemi. Namun, walaupun perkembangan teknologi dan internet sudah cukup memumpumi, masih banyak kendala yang dialami oleh pelajar selama pelaksanaan metode PJJ. Penelitian tentang pelaksanaan PJJ di masa pandemi Covid-19 yang dilakukan oleh Sasot et al., (2020) di Filipina, menunjukkan ketidaksiapan mahasiswa pada sejumlah universitas dalam melaksanakan PJJ. Hal ini dikarenakan ketidakmerataan fasilitas dalam hal akses teknologi seperti *gadget* dan kuota internet. Kendala yang serupa juga dialami oleh siswa sekolah dasar di Yogyakarta seperti tidak semua siswa memiliki telepon genggam, fasilitas telepon genggam yang tidak memungkinkan siswa untuk mengerjakan tugas sekolah, serta koneksi internet yang buruk (Anugrahana et al., 2020).

Berbagai hambatan diatas memberikan tekanan pada pelajar karena kesulitan dengan sistem pembelajaran yang masih asing bagi mereka. Penelitian lain juga mengungkapkan hal serupa, dimana kendala dari pembelajaran *online* adalah kesiapan dari para siswa dengan metode pembelajaran yang jarang digunakan (Hendrastomo dalam Wahyu & Simanullang, 2020). Penelitian yang dilakukan Livana et al., (2020) juga menyatakan mahasiswa mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran daring. Hal ini dapat menghambat mereka dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Selain itu, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres dan kecemasan pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan hal-hal tersebut, maka penting bagi pelajar untuk memiliki kemampuan menghadapi tantangan dan adaptasi dalam situasi sulit dalam konteks akademik atau yang disebut dengan *academic buoyancy*. Martin dan Marsh (2009) menyampaikan, *academic buoyancy* mengacu pada kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan akademik dan dapat merespon secara adaptif terhadap kemunduran yang dialami selama

kegiatan pembelajaran baik di sekolah, perguruan tinggi dan pendidikan universitas. Tekanan akademik tersebut meliputi stres, tugas yang sulit secara efektif, persaingan dengan *deadline*, dan performa akademik yang buruk. *Academic buoyancy* yang baik dapat menghasilkan performa akademik yang memuaskan. Sebaliknya, pelajar dengan *academic buoyancy* rendah akan kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari sehingga berdampak buruk terhadap performa belajar mereka.

Mahasiswa bisa disebut sebagai pelajar yang memiliki tantangan akademik paling rumit dibandingkan pelajar SD, SMP, dan SMA karena tidak seperti pelajar ditingkat sekolah yang biasa dituntun oleh guru maupun orangtua, mahasiswa harus bertanggung jawab pada diri sendiri dalam menghadapi masalah selama proses pembelajaran. Karenanya penting bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi tantangan dan hambatan akademik yang ada sehingga menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan. Apabila mahasiswa tidak mampu menghadapi tantangan akademik keseharian, maka akan berdampak pada penurunan prestasi belajar hingga tidak lulus mata kuliah tertentu. Oleh karenanya, mahasiswa perlu memiliki *academic buoyancy* yang baik sehingga mereka mampu secara mandiri menghadapi tantangan akademik sehari-hari.

*Academic buoyancy* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor distal dan faktor proximal. Faktor distal sendiri terdiri dari: gender, SES, dan bahasa, sedangkan faktor proximal terdiri dari sekolah, orangtua, teman sebaya, dan faktor psikologis. Adapun Martin et al., (2006) menemukan bahwa selain faktor-faktor seperti *self-efficacy*, *control*, dan *engagement*, kecemasan memainkan peran penting dalam memprediksi *academic buoyancy*.

Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran atau kekhawatiran mengganggu yang berulang. Mereka mungkin menghindari situasi tertentu karena khawatir. Mereka mungkin juga memiliki gejala fisik

seperti berkeringat, gemetar, pusing atau detak jantung yang cepat. (*American Psychological Association*).

Dalam konteks akademik, kecemasan paling mungkin dialami dalam situasi yang menegangkan seperti saat akan menghadapi tes dan ujian yang menimbulkan ketakutan akan kegagalan (Covington, 1992; Sarason & Sarason, 1990; Spielberger, 1985; Tobias, 1985; Zohar, 1998). Kecemasan yang dirasakan saat akan menghadapi tes atau ujian disebut juga dengan kecemasan ujian.

Kecemasan ujian adalah rangkaian emosi yang tidak menyenangkan, rasa tidak berdaya, reaksi somatik yang memberatkan, dan antisipasi terhadap kegagalan dalam menghadapi situasi ujian (Hagtvet & Benson, 1997). Ada banyak penelitian yang menunjukkan efek negatif dari kecemasan ujian mencakup pikiran negatif yang mengganggu selama tes, kesulitan untuk mengingat memori, dan kurangnya konsentrasi. Reaksi emosional yang dirasakan adalah rasa takut dan panik. Sedangkan untuk reaksi fisik mencakup berkeringat dingin, ketegangan otot, dan detak jantung yang meningkat. (Zakka et al., 2020).

Dilansir dari Liputan6.com, jutaan pelajar di China mengikuti ujian masuk perguruan tinggi di tengah situasi pandemi. Beberapa pelajar yang diwawancara mengungkapkan hal ini membuat mereka khawatir dan merasa semakin gugup saat akan mengerjakan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Murad & Murad (2021) menyatakan bahwa ketidakpastian dan kekhawatiran tentang pandemi, ketakutan akan terinfeksi virus, dan metode pembelajaran yang baru menambah kecemasan pelajar saat akan mengikuti ujian.

Martin & Marsh mengungkapkan, kecemasan berhubungan secara negatif dengan *academic buoyancy* pelajar dalam menghadapi kemunduran performa belajar dan tantangan-tantangan akademik. Dimana semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah tingkat *academic buoyancy*-nya, begitu pula sebaliknya. Hal ini menjadi temuan penting karena sebelumnya kecemasan tidak dipertimbangkan dalam penelitian yang terkait dengan ketahanan akademik dan dianggap bukan menjadi

faktor kuat yang berpengaruh terhadap *academic buoyancy*. Padahal faktanya, hubungan substansial antara gender dan *academic buoyancy* hampir seluruhnya dimediasi oleh kecemasan. Dimana tingkat kecemasan menjadi tolak ukur pada perbedaan gender dalam menghadapi *academic buoyancy* (Restiana, 2017).

Hal lainnya dapat dilihat dari rasa takut akan kegagalan dalam ujian dan bagaimana merespon pelajar hal tersebut, mencerminkan *academic buoyancy* pada pelajar. Penelitian oleh Passer (1983) mengeksplorasi bagaimana individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi melihat persaingan dan tantangan akademik. Ditemukan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi tampil kurang baik dalam ujian yang mendatang, lebih sering khawatir akan membuat kesalahan, hasil yang kurang maksimal, serta berekspektasi negatif akan mendapatkan hasil yang tidak baik. Hal tersebut mencerminkan *academic buoyancy* yang rendah pada pelajar.

Penelitian yang dilakukan Martin (2008) menemukan bahwa kecemasan memprediksi strategi yang cukup kontra-produktif yang digunakan siswa untuk menghadapi ketakutan mereka akan kegagalan, termasuk pesimisme defensif dan *self-handicapping*—hal ini menunjukkan *academic buoyancy* yang rendah karena menggunakan strategi *coping mechanism* yang tidak sehat.

Kecemasan dalam konteks akademik yang dibahas pada penelitian-penelitian diatas terkait dengan kekhawatiran akan kegagalan dalam ujian. Namun, masih sangat terbatas penelitian yang membahas secara khusus mengenai kecemasan ujian dengan *academic buoyancy*, terutama di Indonesia. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan antara kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

Berdasarkan survei yang dilansir dari Antaranews.com, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mencatat, sebanyak 64,3% dari 1.522 orang responden memiliki gejala masalah depresi dan kecemasan selama masa pandemi Covid-19.

Responden diketahui paling banyak berasal dari wilayah Jawa Barat dan Jakarta. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang saat ini sedang melakukan PJJ selama masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara Kecemasan Ujian dengan *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Jabodetabek di Masa Pembelajaran Jarak Jauh” untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di masa pembelajaran jarak jauh saat ini.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari pemaparan yang dijelaskan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimana gambaran kecemasan ujian pada mahasiswa Jabodetabek di masa pembelajaran jarak jauh?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *academic buoyancy* pada mahasiswa Jabodetabek di masa pembelajaran jarak jauh?
- 1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa Jabodetabek di masa pembelajaran jarak jauh?

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan penjabaran latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian difokuskan untuk mencari hubungan antara kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di masa pembelajaran jarak jauh.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Mengacu pada penjabaran latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah

terdapat hubungan antara kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa Jabodetabek di masa pembelajaran jarak jauh?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa Jabodetabek di masa pembelajaran jarak jauh.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada pihak-pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun secara praktis.

#### **1.6.1. Manfaat teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi para pembaca dan dapat memberikan sumbangan positif pada ilmu pengetahuan psikologi mengenai hubungan antara kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di masa pembelajaran jarak jauh karena penelitiannya masih sedikit dilakukan di Indonesia.

#### **1.6.2. Manfaat praktis**

##### *1.6.2.1. Bagi peneliti selanjutnya*

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya mengenai kecemasan ujian dan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Indonesia.

##### *1.6.2.2. Bagi masyarakat*

Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran dan pengetahuan baru mengenai hubungan kecemasan ujian dengan *academic buoyancy* agar masyarakat, terlebih mahasiswa, dapat lebih memperhatikan mengenai kecemasan mereka terhadap ujian dan mengembangkan *academic buoyancy* mereka agar dapat tetap menjalani proses pembelajaran dengan baik di masa pandemi ini.