

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan surat edaran (SE) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) No. 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19), pemerintah menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan berbagai pertimbangan dan persyaratan. Pembelajaran jarak jauh merupakan suatu pendekatan yang dilaksanakan secara jarak jauh dan tidak saling tatap muka, baik antar guru dengan siswa maupun siswa dengan siswa yang lainnya. Dengan berada dirumah, tentu akan mengurangi intensitas bertemu dengan orang lain, sehingga dapat mencegah penularan *covid-19* ini (Triyanto, 2020).

Merujuk pada surat edaran yang dikeluarkan oleh Kemendikbud, serta memperhatikan Keputusan Gubernur Provinsi DKI Jakarta Nomor 337 Tahun 2020 tentang Penetapan Status Tanggap Darurat Bencana Wabah COVID-19 di Wilayah Provinsi DKI Jakarta maka Rektor Universitas Negeri Jakarta juga mengeluarkan Surat Instruksi Nomor 8/UN39/HK.05/2020 yang mengintruksikan semua mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan di UNJ melaksanakan pembelajaran dari rumah masing-masing, pelaksanaan kegiatan akademik, terutama perkuliahan, bimbingan tugas akhir, seminar/ujian dalam berbagai jenis dan konsultasi akademik dilaksanakan secara daring, terutama memastikan PJJ dilakukan oleh dosen dengan menggunakan berbagai *platform* yang mudah, murah, dan tidak memberatkan mahasiswa (Universitas Negeri Jakarta, 2020).

Pemanfaatan teknologi di era globalisasi dapat dimaksimalkan dalam menjalani sistem PJJ di situasi seperti ini. Sistem pembelajaran *online* berbasis proyek memberikan banyak peluang untuk mengakses bahan pembelajaran oleh peserta didik. Banyak *platform* maupun media *online* yang bisa diakses melalui jaringan internet oleh pengajar maupun peserta didik (Jannah & Santoso, 2021). Daryanto & Karim (2017), menambahkan juga bahwa sistem PJJ ini dapat memudahkan komunikasi antara pelajar dan pengajar karena dapat dilakukan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat dan waktu.

Bahan pembelajaran yang disediakan juga dapat diakses dimanapun dan dengan mudah hanya dengan menggunakan internet.

Seiring berjalannya waktu, pembelajaran jarak jauh dapat dilihat proses dan hasilnya, namun mulai terdapat beberapa permasalahan yang ditimbulkan akibat PJJ, yaitu sistem ini belum menjadi kebiasaan sehingga bagi beberapa pelajar membutuhkan adaptasi, memerlukan persiapan yang matang dan membutuhkan fasilitas yang memadai, kurangnya fungsi interaksi sosial yang biasanya dapat dilakukan dengan tatap muka di kelas, membutuhkan lebih banyak biaya untuk membeli kuota/paket data, dan timbulnya perasaan terisolasi (Iswary Lawanda, 2020). Hal-hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tertekan sehingga dapat menimbulkan stres bagi para pelajar dan mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh ini.

Penelitian yang dilakukan di Hubei China dan melibatkan 2.330 anak sekolah menemukan bahwa anak-anak yang mengalami karantina proses belajar akibat Covid-19 menunjukkan beberapa tanda-tanda tekanan emosional. Hasil survei yang dilakukan oleh pemerintah Jepang juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu 72% anak-anak Jepang merasakan stres akibat Covid-19. Di Indonesia pun, sistem PJJ yang dilakukan secara daring justru berdampak pada kecanduan menggunakan gadget pada anak sehingga anak menjadi sulit berkonsentrasi pada proses pembelajaran (Sindonews.com, 2020). Tidak hanya berdampak bagi pelajar saja, mahasiswa pun menerima dampak dari PJJ ini, salah satu peneliti dari *Center for Public Mental Health* Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada (UGM) juga mengatakan banyak mahasiswa yang butuh diperhatikan kesehatan mentalnya di tengah pandemi virus Corona. Diprediksi 15 sampai 25 persen mahasiswa membutuhkan *mental health attention*. Salah satu penyebabnya adalah kondisi studi yakni *deadline* dan tugas kuliah yang menumpuk menjadi tekanan yang lebih terhadap mahasiswa sehingga dapat menimbulkan gejala kecemasan pada mahasiswa (Mahardhika, 2020). Penelitian Harahap (2020) yang menggunakan sampel 300 mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan, menunjukkan hasil bahwa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19 ini terdapat sebanyak 39 mahasiswa (13%)

yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 5 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang masing-masing berasal dari Fakultas Pendidikan Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, Fakultas Bahasa dan Seni serta Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, mereka mengungkapkan cukup merasakan stres akibat PJJ ini. Beberapa hal yang menyebabkan stres selama PJJ, yaitu karena hampir setiap hari harus berada di depan laptop bahkan beberapa dosen ada yang mengganti jam perkuliahannya di hari libur, ada beberapa mata kuliah yang sulit dipahami jika hanya dijelaskan melalui materi *powerpoint* secara *online*, menurunnya fokus dan semangat belajar, bagi mahasiswa yang sedang menjalani skripsi terhambat dalam proses bimbingan karena tidak bisa bertatap muka langsung dengan dosen pembimbingnya, ketika menghadapi ujian terdapat materi yang kurang dipahami sehingga membuat beberapa mahasiswa cemas dan gugup, dan kurangnya dukungan sosial dari teman atau orang tua.

Jika sebelum PJJ diberlakukan mahasiswa dapat menyalurkan stres nya dengan bertemu teman-temannya dikampus, jika ada materi perkuliahan yang kurang dipahami dari penjelasan dosen dapat melakukan diskusi bersama dengan teman dikampus (dijelaskan langsung oleh teman) berbeda ketika *online* seperti saat ini membuat mahasiswa merasa terisolasi. Keadaan rumah dan keluarga yang kurang kondusif juga menjadi penyebab beberapa mahasiswa merasa semakin stres. Mereka juga menjelaskan beberapa gejala stres yang dirasakan selama PJJ ini seperti seringkali sulit tidur di malam hari, lebih mudah berkeringat terutama saat menghadapi ujian dikarenakan ada materi belum dipahami secara mendalam, mereka juga merasa selama PJJ ini merasa lebih mudah lelah dan lesu yang mana hal tersebut berpengaruh kepada menurunnya konsentrasi dan produktivitas ketika sedang beraktivitas. Dua orang mahasiswa juga mengungkapkan perubahan emosi mereka menjadi lebih mudah menangis karena stres yang dirasakan ini.

Menurut Hans Selye stres adalah respon tubuh akibat kelelahan dan kerusakan pada tubuh akibat tuntutan yang harus dipenuhi agar mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi (King, 2012). Aktivitas belajar yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi pemicu stres pada mahasiswa sehingga dapat menimbulkan pengaruh terhadap pembelajaran. Perasaan stres yang dihadapi mahasiswa saat menghadapi PJJ dapat terlihat dari respon mahasiswa yang mengeluhkan tidak nyaman, sinyal yang sulit, keterbatasan kuota dan jaringan yang sulit di daerah tempat tinggalnya, dan komunikasi jarak jauh kurang optimal dibanding dilakukan secara langsung (Nurmala & Wibowo, 2020). Stres selama PJJ juga dapat menimbulkan perasaan malas, kehilangan semangat, kesepian dan kejenuhan belajar dikarenakan terlalu monoton, kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman atau pengajar, hal ini dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya pemahaman dari materi yang diberikan karena pembelajar merasa jenuh dan bosan. Kejenuhan merupakan titik buntu dari perasaan dan otak yang mengalami tekanan yang berkelanjutan (Pawicara & Conilie, 2020).

Stressor yang dihadapi mahasiswa selain faktor akademik, perubahan metode belajar juga menyumbangkan potensi stres, misalnya karena perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, masalah dan peluang sosial dan faktor-faktor lain pada kehidupan pribadi mahasiswa. Tingkat stres yang meningkat di kalangan mahasiswa akibat PJJ ini dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademis dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Fauziyyah et al., 2021). Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres diantaranya yaitu karena dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, peran konflik dan peran ambiguitas, isolasi, kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol, jenis kelamin, usia dan kepribadian, sebelum adanya covid-19 individu yang masih sendiri biasanya lebih banyak menghabiskan waktunya dengan beraktivitas diluar rumah sehingga ketika diterapkannya sistem karantina maka individu akan kekurangan dukungan sosial dan menimbulkan perasaan kesepian dan terisolasi (Christiana, 2020).

Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, dihargai diperhatikan, dihormati dan dilibatkan dalam sebuah komunikasi, dukungan sosial ini merujuk pada bantuan yang diberikan orang lain kepada orang yang membutuhkan sehingga dapat memberikan 3 manfaat yaitu bantuan nyata, informasi dan dukungan emosional (King, 2012). Sementara Zimet et al., (1988) mengartikan dukungan sosial sebagai persepsi individu dalam pemeliharaan ataupun pemulihan suatu penyakit, dukungan tersebut dipersepsikan akan tersedia dari orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, teman, serta orang-orang yang spesial baginya (*significant others*). Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang dapat menjadikan seorang individu merasa disayangi, dicintai, diperhatikan dan bernilai. Dukungan sosial sangat diperlukan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara untuk kesejahteraan mental menghadapi pandemi Covid-19. Dukungan sosial yang baik, akan menciptakan lingkungan yang baik pula. Jika lingkungan baik, maka akan membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia sehingga dapat mengurasi stres. Selain itu stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya (Santoso, 2020). Jika seseorang yang mengalami stres merasakan ada orang lain yang peduli dan menenangkannya, maka ia akan merasa berharga dan dicintai dan memungkinkan orang tersebut lebih mudah dalam mengatasi stres (King, 2012).

Dalam survei online MacGeorge dan timnya, 442 orang di AS menyelesaikan serangkaian pertanyaan terkait tingkat stres, kecemasan dan depresi mereka. Ternyata penelitian menunjukkan anak muda lebih besar mengalami stres dan kelelahan mental hal ini disebabkan karena faktor-faktor seperti hilangnya ikatan sosial, sekolah dan perguruan tinggi yang ditutup dan stabilitas emosional yang sering muncul seiring bertambahnya usia sangat berpengaruh. Jika dalam keadaan normal, individu dapat pergi ke kampus, bertemu dengan teman, dikelilingi orang yang disukai tetapi dalam keadaan karantina seperti saat ini hal tersebut sulit dilakukan sehingga dapat menyebabkan ketegangan sosial yang merupakan merupakan prediktor stres, kecemasan, dan depresi yang paling kuat dan paling konsisten. Penelitian di kalangan

mahasiswa China menunjukkan, bahwa dukungan sosial adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesehatan mental (Kompas.com, 2020).

Menurut data Lembaga Bantuan Anak Indonesia (LBAI), di saat pandemi COVID-19 untuk mengurangi stres karena tekanan yang ada di rumah atau karena pembelajaran daring, orang tua dapat memberikan dukungan sosialnya terhadap anaknya seperti berbagi dengan anak tentang optimisme bahwa masa depan yang positif ada di depan dan orangtua akan membantu mewujudkannya, membangun dan memperkuat koneksi dengan orang lain yang mendukung seperti dengan guru, dan pelatih serta teman sebaya (Meutia, 2020). Selain dengan orang tua, selama melakukan *social distancing*, perlu tetap mengajai koneksitas dengan orang lain, untuk membangun solidaritas, saling dukung, dan membangun relasi positif untuk meningkatkan kebahagiaan, terlibat aktif pada kegiatan prososial yang dilakukan secara online, dan melakukan tindakan yang menimbulkan kebahagiaan pada orang lain karena hal tersebut dapat mengurangi stres dan perasaan tertekan (Agung, 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu masyarakat yang mengalami stres dimasa pandemi adalah dengan menjalin hubungan dan memberi dukungan sosial (Rozzaqyah, 2020). Penelitian Xiao et al., (2020) menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial juga menjadi faktor yang cukup penting yang mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan pada tenaga medis yang menangani pasien Covid-19. Tidak hanya pada kasus covid-19, pada penelitian Rabelo et al., (2016) dukungan sosial yang diterima oleh para pasien ebola dari perawat, konselor dan *peer support* sangat berpengaruh terhadap diri pasien dalam menghadapi stres.

Penelitian Refi (2019) yang berjudul Hubungan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 17,39% lebih tinggi daripada *emotion focused coping* sebesar 15,22%. Hal ini mempunyai arti bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik lebih besar daripada pengaruh *emotion focused coping*. Penelitian dari Handono et al., (2013) juga menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres yang dirasakannya. Lebih spesifik, dukungan sosial

oleh teman sebaya juga mempunyai dampak bagi tingkat stres seseorang, hal ini dibuktikan dengan penelitian Dini & Iswanto (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.

Tidak hanya dukungan sosial dari teman sebaya yang dapat berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang, penelitian yang dilakukan Ernawati & Rusmawati (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial yang paling baik untuk mengatasi dampak buruk dari stres berasal dari keluarga yaitu orang tua, dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 258 siswa SMKN 11 yang menggunakan kurikulum 2013 menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orang tua, maka akan semakin rendah stres yang dirasakan siswa. Hal tersebut serupa dengan penelitian dari Nyoman et al. (2018) menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial keluarga juga memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas serta beberapa literatur dan jurnal yang telah peneliti baca, cukup banyak penelitian terkait stres ataupun dukungan sosial dimasa pandemi ini yang berbentuk kualitatif, beberapa penelitian yang membahas stres akibat pandemi secara sangat luas dan tidak spesifik terhadap stres yang diakibatkan sistem PJJ saja. Beberapa penelitian terdahulu terkait variabel stres dan dukungan sosial dimasa pandemi secara general ditemukan menggunakan subjek tenaga medis ataupun pasien *covid*, sementara untuk penelitian terdahulu yang mengangkat fenomena PJJ ditemukan menggunakan subjek siswa, mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa baru saja sehingga kurangnya penelitian yang mengambil sampel mahasiswa secara keseluruhan dari berbagai angkatan atau semester. Variabel dukungan sosial dalam beberapa penelitian sebelumnya juga hanya membahas salah satu sumber dukungan saja misalnya dukungan teman sebaya ataupun dukungan keluarga. Sehingga penulis tertarik untuk memilih judul skripsi “Pengaruh Dukungan terhadap Stress Akibat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”.

1.2 Identifikasi Masalah

Terdapat beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

1.2.1 Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa yang mengalami sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)?

1.2.2 Bagaimana gambaran Stres pada mahasiswa akibat sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)?

1.2.3 Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress akibat sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Akibat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Akibat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Akibat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi untuk penelitian selanjutnya serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan sebagai kajian terkait dukungan sosial maupun stress dimasa pandemi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh dukungan sosial terhadap stress akibat sistem PJJ pada mahasiswa dan menyadarkan mahasiswa untuk saling memberikan dukungan sosial. Bagi universitas diharapkan membantu memberikan dukungan sosial terhadap mahasiswa yang mengalami stress akibat PJJ ini dan semakin mengaktifkan kegiatan konseling di UPT-LBK bagi mahasiswa yang membutuhkan tempat dan bantuan dari profesional konselor/psikolog yang ada disana.

