

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah keadaan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan individu, terutama dalam kehidupan mahasiswa. Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres pada masa pandemi COVID-19 adalah mahasiswa. Salah satu penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa pada masa pandemi adalah kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran secara daring. Selain itu, tuntutan tugas akademik dan masalah yang dihadapi sehari-hari juga dapat menjadi pemicu timbulnya stres. Lazarus dkk. (1986) mendefinisikan stres sebagai hubungan individu dengan lingkungan yang dianggap melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki sehingga dapat membahayakan.

Menurut *World Health Organization (WHO)* stres merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia dimana terdapat kurang lebih 350 juta penduduk dunia yang mengalami stres (Ambarwati dkk., 2017). Survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia mendapatkan hasil bahwa sebanyak 80% responden yang mayoritas berasal dari Pulau Jawa mengalami stres yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 (Winurini, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilliana (2021) menyatakan bahwa mahasiswa jurusan psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menjalankan kuliah secara daring memiliki tingkat stres tinggi dengan persentase 31,8%, tingkat stres sedang dengan persentase 52,9% dan tingkat stres rendah dengan persentase 15,3%.

Remaja dan anak muda merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami krisis pada masa pandemi karena sebagian besar kondisi kesehatan mental mereka mengalami perkembangan pada periode ini (United Nations, 2020). Sebagai

upaya untuk mencegah dan mengurangi penyebaran virus COVID-19 pemerintah menerapkan beberapa kebijakan khusus, salah satunya yaitu pembatasan sosial yang mengakibatkan penutupan pada beberapa tempat umum termasuk sekolah dan kampus. Kondisi tersebut sangat berdampak pada kehidupan pribadi dan relasional mahasiswa (Williams dkk., 2020). Rasa tidak mampu atau kurangnya sumber daya yang dimiliki untuk menyelesaikan tuntutan sebagai seorang mahasiswa pada masa pandemi dapat memicu timbulnya stres.

Sumber stres atau *stressor* dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa memiliki sumber stres utama pada masa pandemi yaitu kekhawatiran mengenai kesehatan diri dan keluarga, penutupan sekolah dan kampus, hilangnya rutinitas dan hilangnya hubungan sosial (United Nations, 2020). Sumber stres yang dimiliki oleh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 dapat dibagi menjadi tiga yaitu *relationships and academic life* (hubungan dan kehidupan akademik), *isolation* (isolasi), dan *fear of contagion* (ketakutan tertular virus) (Zurlo dkk., 2020).

Stres memiliki dampak positif maupun dampak negatif bagi diri individu. Dampak positif stres bagi mahasiswa yaitu dapat menumbuhkan motivasi, mengembangkan kemampuan sosial dan kemampuan pemecahan masalah yang dapat membantu mahasiswa keluar dari situasi stres. Stres juga memiliki dampak negatif, stres yang jumlahnya banyak atau berlebihan dapat membahayakan individu (Lin & Huang, 2014). Stres dapat memengaruhi fungsi adaptif mahasiswa dan mengganggu proses pembelajaran (Väisänen dkk., 2018). Selain itu, mahasiswa dapat menarik diri dari lingkungan dan menunda tugas yang berujung pada keterlambatan studi.

Agar dapat terhindar dari dampak stres yang negatif, mahasiswa perlu memiliki upaya untuk keluar dari situasi yang

menekan atau dapat disebut dengan strategi *coping*. Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa strategi *coping* adalah usaha untuk mengubah kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Strategi *coping* yang berhasil akan menumbuhkan perilaku adaptif yang baru dan menetap sebagai bentuk perbaikan dari perilaku yang lama. Namun, strategi *coping* yang tidak berhasil akan menumbuhkan perilaku maladaptif bagi diri individu (Hidayati dkk., 2020).

Meningkatkan keterampilan *coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam menangani berbagai *stressor*. Mahasiswa dapat menerapkan beberapa pendekatan seperti manajemen stres, program konseling, dan mencari dukungan sosial untuk mencegah terulangnya kembali situasi stres yang pernah dialami (Labrague dkk., 2018). Individu dapat memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda tergantung pada jenis sumber stres, karakteristik, dan kepribadian yang dimiliki. Sheu dkk. (2002) membagi bentuk strategi *coping* pada mahasiswa menjadi empat yaitu, *avoidance* (penghindaran), *problem solving* (pemecahan masalah), *optimistic* (sikap optimis), dan *transference* (pemindahan).

Penelitian mengenai stres dan strategi *coping* telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu. Contohnya penelitian yang dilakukan oleh Tabroni dkk. (2021) mengenai tingkat stres dan sumber stres pada mahasiswa keperawatan universitas negeri yang mendapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 132 mahasiswa (54,3%) memiliki tingkat stres berat dan mayoritas disebabkan oleh sumber stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Nursadrina & Andriani (2020) mengenai strategi *coping* pada mahasiswa Universitas Padjajaran mendapatkan hasil bahwa strategi *coping* yang dominan dimiliki

oleh mahasiswa adalah *coping* adaptif yaitu *turning to religion*, *positive reinterpretation and growth* dan *acceptance*. Namun, strategi *coping* maladaptif juga masih cukup sering digunakan oleh mahasiswa seperti *focusing on and venting of emotion* dan *mental disengagement*.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Angelica & Tambunan (2021) mengenai stres dan *coping* mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 dengan 157 orang partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83 mahasiswa (52,8%) memiliki tingkat stres normal dan 72 mahasiswa (45,9%) menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap 15 orang mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui gambaran stres dan strategi *coping* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 15 mahasiswa menyatakan bahwa dari skala 1-10 mereka memiliki tingkat stres di atas skala 5.

Terdapat 8 dari 15 mahasiswa merasa kesulitan memahami materi perkuliahan melalui proses pembelajaran secara daring dan memiliki kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas. Selanjutnya, terdapat 8 dari 15 mahasiswa memiliki masalah dengan keadaan lingkungan rumah yang tidak kondusif seperti pertikaian orang tua, pertengkaran dengan saudara kandung, dan kebisingan yang terjadi di lingkungan rumah. Terdapat 7 dari 15 mahasiswa memiliki masalah kurang berkomunikasi dengan teman sehingga menyebabkan salah paham dan menumbuhkan perasaan kesepian. Berikutnya, terdapat 6 dari 15 mahasiswa memiliki ketakutan akan risiko tertular virus dan memilih untuk menghindari berpergian ke luar rumah. Hasil studi pendahuluan menunjukkan

bahwa sumber stres yang dominan dimiliki oleh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 adalah terkait masalah akademik, masalah hubungan dengan keluarga dan masalah hubungan dengan teman.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan mengenai strategi *coping* yaitu terdapat 12 dari 15 mahasiswa memilih untuk mengalihkan masalah yang dihadapi dalam berbagai kegiatan seperti tidur, menonton TV atau bermain game. Selanjutnya, terdapat 10 dari 15 mahasiswa memilih memikirkan rencana untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki. Lalu terdapat sebanyak 9 dari 15 mahasiswa memilih untuk tidak lari dari masalah. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan strategi *coping transference* (pemindahan) atau mengalihkan stres yang dialami pada berbagai kegiatan yang digemari dan paling jarang menggunakan strategi *coping avoidance* (penghindaran) atau menghindar dari masalah yang tengah dihadapi.

Salah satu tugas utama mahasiswa adalah menuntut ilmu. Strategi *coping* yang baik akan membantu mahasiswa dalam kehidupan terutama dalam proses perkuliahan. Kemampuan *coping* yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai macam tuntutan akademik maupun non-akademik. Selain itu, mahasiswa merupakan kelompok yang akan segera masuk ke dunia kerja. Penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi *coping* yang efektif sehingga dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, berintegritas, dan memiliki berbagai macam keterampilan yang mendukung untuk bersaing dalam dunia kerja. Selain dapat mengganggu kesehatan fisik, stres yang dialami oleh mahasiswa juga dapat berakibat negatif seperti keterlambatan studi, penarikan diri dari lingkungan, dan melarikan diri dari masalah dengan cara merokok, minum minuman beralkohol, bahkan menggunakan obat-obatan terlarang.

Penelitian mengenai perbedaan strategi coping berdasarkan tingkat stres mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 dilakukan agar dapat memberikan wawasan terutama mengenai penggunaan bentuk strategi *coping* oleh mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *coping* yang efektif ketika menghadapi berbagai macam sumber stres. Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan *coping* efektif akan kesulitan untuk menyelesaikan masalah sehari-hari dan mengganggu proses perkuliahan yang sedang dijalani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan kajian latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah pada penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana strategi *coping* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada masa pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat perbedaan penggunaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada masa pandemi COVID-19?

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah pada penelitian ini yaitu mengenai perbedaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat perbedaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada masa pandemi COVID-19?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan terutama mengenai tingkat stres dan penggunaan strategi *coping* oleh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk menambah pengetahuan atau sebagai acuan dalam melanjutkan penelitian terutama terkait stres dan strategi *coping* pada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan membantu mahasiswa lain termasuk mahasiswa yang mengalami stres agar dapat menggunakan strategi *coping* yang efektif. Penelitian ini menunjukkan gambaran dan perbedaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres sehingga mahasiswa diharapkan dapat mulai memahami dan mengetahui strategi *coping* yang sesuai dengan dirinya.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penggunaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga pengajar untuk membuat program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi penulisan skripsi terutama mengenai stres dan strategi *coping* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.