

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, pandemi *Covid-19* menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa. Virus *Covid-19* (*Corona Virus Disease 2019*) bermula pertama kali di China pada akhir Desember 2019. Sejak ditemukannya kasus pertama tersebut, menyebabkan terjadi peningkatan kasus *Covid-19* di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Penularan virus ini sangatlah cepat, tidak perlu waktu lama virus ini sudah menginfeksi hampir ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Dengan seiring terjadinya pandemi *Covid-19*, menyebabkan terjadinya pembatasan aktivitas seperti dilakukannya isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada di rumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan instansi pendidikan.

Ditetapkannya *Covid-19* atau SARS-CoV-2 sebagai pandemi global oleh WHO terhitung sejak Maret 2020 pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan agar dapat meminimalisir penyebaran virus ini salah satunya pemerintah menganjurkan pelaksanaan *physical distancing*, yaitu pembatasan jarak fisik kurang lebih 1 meter dengan siapapun atau dengan kata lain tidak berdekatan dan tidak ada aktivitas berkerumun. Mengikuti kebijakan *physical distancing* untuk mencegah penyebaran *Covid-19* yang diterapkan di Indonesia, kegiatan akademis pun dialihkan dari metode tatap muka ke metode daring. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor

36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa pembelajaran secara daring dari rumah bagi mahasiswa.

Perubahan metode belajar dari pembelajaran langsung menjadi pembelajaran jarak jauh mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai *platform* dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Hambatan pembelajaran daring tersebut diantaranya seperti perbedaan tingkat kecepatan atau kelancaran akses internet di setiap wilayah, kendala biaya pembelian kuota internet, penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, serta sarana dan prasarana lain yang terkait.

Apalagi mahasiswa olahraga yang dimana materi perkuliahan yang dipelajari tidak hanya sebatas teori di kelas saja melainkan ada perkuliahan gerak di lapangan seperti mata kuliah senam, renang, atletik, bela diri dan lain-lain. Dengan adanya perubahan dari pembelajaran langsung (*offline*) menjadi daring (*online*) pada mata kuliah gerak, tentunya terdapat kendala tambahan yang dialami mahasiswa karena pada dasarnya didominasi oleh aspek psikomotorik (keterampilan fisik). Seperti mahasiswa terbatas oleh ruang gerak dikarenakan tempat yang kurang mendukung, selain itu daya serap mahasiswa dalam mempelajari materi tidak semudah dengan apa yang dilihat. Ditambah beban moral mahasiswa olahraga agar dapat menjadi

seseorang yang nantinya memiliki keterampilan gerak yang baik dan benar seperti pengajar atau dosen, pelatih, dan lain-lain. Selain itu pendidik yaitu dosen pengajarpun pastinya juga memiliki kesulitan dalam memberi contoh secara detail maupun mengevaluasi kesalahan gerak yang dilakukan oleh mahasiswa. Sehingga sangat jelas bahwa adanya pandemi ini sangat mengganggu yang mengakibatkan pembelajaran gerak secara daring ini terlihat kurang efektif dan tidak mudah dilaksanakan pada mata kuliah yang memiliki aspek aktivitas fisik.

Selain masalah yang berhubungan langsung dengan proses perkuliahan, terdapat juga stresor dari kehidupan sehari-hari mahasiswa itu sendiri. Psikolog Universitas Brawijaya (UB) Ari Pratiwi dilansir dari Sindonews (2021), menyampaikan bahwa kuliah daring menimbulkan empat kategori permasalahan yang dihadapi mahasiswa yaitu akademik, pribadi, keluarga, dan sosial. Faktor akademik contohnya mahasiswa mengalami kesulitan atau kurang jelas dalam memahami materi yang diberikan dosen, media belajar hanya PPT atau suara teks koneksi internet bermasalah, sinyal internet untuk daerah tertentu bermasalah. Faktor yang mempengaruhi masalah pribadi contohnya pola pikir negatif dan *over thinking*. Selain itu, mahasiswa juga merasa cemas, stres, tertekan, kesepian karena masalah akademik, kondisi *Covid-19*, keluarga dan lainnya. Sedangkan faktor keluarga pada umumnya berkaitan dengan kondisi keluarga mahasiswa. Seperti, terlibat konflik permasalahan dengan keluarga yang tidak diinginkan, lingkungan keluarga yang tidak support, masalah ekonomi atau keuangan karena beberapa orang tua tidak bekerja atau penghasilan menurun karena *Covid*. Sedangkan faktor sosial contohnya, seperti tidak dapat berinteraksi dengan orang lain sehingga

merasa kesepian terisolasi dan tertekan, mengalami perasaan bosan dirumah terus serta kurangnya komunikasi dengan orang lain.

Dampak dari perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi *Covid-19* berisiko mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi ini adalah stres, kecemasan, bahkan depresi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan stres tersendiri sehingga menghambat proses pembelajaran. Perasaan stres yang terjadi di lingkungan akademik atau pendidikan dapat disebut sebagai stres akademik atau *perceived academic stress* (Riszi & Damajanti, 2020).

Dalam penelitian Ira *et al.* (2007), mahasiswa mengeluh stres akibat jadwal perkuliahan yang dianggap terlalu padat, praktek lapangan yang disertai penugasan yang banyak serta *deadline* tugas yang dirasakan sangat singkat. Akibat stres itu mahasiswa mengaku menjadi sering hilang nafsu makan sehingga berdampak pada berat badan yang menurun selama studi, sering sakit kepala, dan yang paling banyak dirasakan adalah sulit tidur. Respon yang dikemukakan terhadap mahasiswa tersebut merupakan bagian dari respon terhadap stres akademik.

Dengan keberadaan stres akademik yang kemungkinan bisa dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dalam mengikuti mata kuliah gerak secara daring selama pandemi *Covid-19*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pandemi *Covid-19* menyebabkan pembatasan aktivitas di tempat umum (*physical distancing*).
2. Pembelajaran mengalami perubahan dari sistem luring menjadi daring.
3. Adanya hambatan selama pembelajaran daring.
4. Beban moral mahasiswa olahraga yang diharuskan memiliki keterampilan gerak yang baik dan benar.
5. Adanya kejenuhan dan tekanan yang di alami mahasiswa olahraga dalam mengikuti perkuliahan gerak secara daring serta *stressor* lain beresiko menghadirkan stres akademik pada mahasiswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dan agar membuat permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu mengenai tingkat stres akademik mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNJ dalam mata kuliah gerak secara daring selama pandemi *Covid-19*.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berapa besar tingkat stres akademik mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNJ dalam mengikuti mata kuliah gerak secara daring selama pandemi *Covid-19*?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

### **1. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya studi literatur mengenai gambaran stres akademik mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNJ selama terjadinya pandemi *Covid-19*.

### **2. Kegunaan Praktis**

#### **a. Bagi Universitas Negeri Jakarta**

Sebagai bahan masukan dalam membuat perencanaan kebijakan dalam penerapan metode dalam sistem pembelajaran khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

#### **b. Bagi Mahasiswa**

Memberikan informasi mengenai dampak penerapan Pembelajaran *online* terhadap tingkat stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

#### **c. Bagi Penelitian**

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan bahan acuan untuk penelitian yang lebih lanjut.