

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemik *Corona Virus Disease* 2019 atau dikenal dengan pandemik Covid-19 telah muncul sejak bulan Desember 2019 lalu, virus ini teridentifikasi pertama kali di Kota Wuhan, China yang kemudian meluas dan menjangkit keseluruhan penjuru dunia. Pandemik Covid-19 telah banyak mengubah berbagai macam sendi kehidupan masyarakat di berbagai penjuru dunia. Kemunculan wabah ini mendatangkan imbas besar bagi berbagai aspek kehidupan yang melekat dalam masyarakat seperti kegiatan ekonomi, kesehatan, dan pendidikan (Damayanti & Masitoh, 2020). Pada bidang pendidikan, melalui surat edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020, pihak Kemendikbud menyampaikan intruksi “kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing” (Firman & Rahman, 2020).

Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) merupakan alternatif pembelajaran yang saat ini diterapkan oleh setiap perguruan tinggi dalam melaksanakan proses belajar, keputusan tersebut dilakukan oleh perguruan tinggi agar proses pembelajaran untuk mahasiswa dapat tetap berjalan secara efektif dan efisien (Argaheni, 2020). Menurut Fauziyyah (2021) dalam artikel yang dipublikasi di Kumparan, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem baru sebagai akibat dari perubahan ini yang berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan mental seperti stres (Fauziyyah, 2021). Menurut Wijaya (2021) dalam artikel yang dipublikasikan di BBC, sejumlah peserta didik mengalami kebosanan, kesepian, dan stres selama pembelajaran jarak jauh. Menurut catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), depresi anak selama pandemik telah menyebabkan kasus bunuh diri dalam kasus-kasus ekstrim (Wijaya, 2021). Hasibuan (2021) dalam artikel yang dipublikasi di CNBC, Mendikbudristek Nadiem Makarim mengungkapkan bahwa pembelajaran jarak jauh berdampak pada munculnya tekanan psikologis pada pelajar, di mana tekanan itu berupa stres hingga depresi yang muncul karena terbatasnya interaksi sosial

yang dapat dilakukan pelajar dengan pengajar maupun teman sebayanya. Nadiem juga menilai bahwa pelajar merasa jenuh, kesepian, dan belajar menjadi tidak dinamis (Hasibuan, 2021).

Dalam penelitian Bonaria (2021) menyatakan salah satu dampak yang muncul selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh terdapat gejala cemas, stres, dan depresi yang ditemukan pada mahasiswa. Adapun menurut Kartika (2020, dalam Deliviana, Erni, Hilery, & Naomi, 2020), selama masa pandemik Covid-19 terdapat peningkatan gejala stres pada mahasiswa. Perasaan cemas berlebihan, stres, hingga depresi menjadi masalah psikologis yang sering muncul pada mahasiswa selama pandemik Covid-19.

Pendidikan jarak jauh semula bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan relevansi pendidikan dalam rangka meningkatkan pemerataan akses dan perluasan pendidikan (Argaheni, 2020). Dalam pelaksanaannya pembelajaran jarak jauh mengakibatkan berbagai masalah yang berkaitan kesehatan mental. Banyak mahasiswa yang merasa kewalahan selama mengikuti proses perkuliahan secara *online* di masa pandemik saat ini. Mahasiswa merasa bahwa kegiatan pembelajaran yang terjadi selama pembelajaran jarak jauh tidak berjalan secara optimal dan mendorong berbagai emosi negatif tumbuh seperti perasaan cemas, perasaan takut yang tinggi, bahkan hingga terjadi disorientasi dan stres pada diri mahasiswa (Nurchayati, Syafiq, Khoirunnisa, & Darmawanti, 2021).

Stres adalah kondisi psikologis yang dihasilkan dari hubungan antara individu dengan lingkungannya yang terjadi ketika tuntutan eksternal terlalu membebani dan melebihi kemampuan adaptif individu untuk menghadapi situasi yang tidak aman atau mengancam Kesehatan (Lazarus & Folkman, 1984; Zajacova, Lynch, & Espenshadet, 2005). Adapun menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014, dalam Jannah & Santoso, 2021) stres merupakan atribut kehidupan modern yang telah melekat dan tidak dapat dihindari oleh manusia, baik itu di lingkungan sekolah, pekerjaan, keluarga, maupun di tempat lain, stres dapat dirasakan oleh setiap orang. Stres yang terjadi karena kegiatan akademis disebut dengan stres akademik. Menurut Albana (2007, dalam Utami, 2015) stres akademik merupakan masalah utama yang dihadapi siswa maupun mahasiswa dalam dunia pendidikan karena tuntutan sekolah dan pendidikan. Lebih lanjut menurut Nakalema dan

Ssenyonga (2014, dalam Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Feliana, 2019) stres akademik terjadi dikarenakan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, adanya tekanan akademis, keinginan atau ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan persaingan yang terlalu tinggi. Terdapat 5 aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011), yaitu tekanan dalam belajar (*Pressure from Study*), beban tugas (*Workload*), perasaan khawatir kepada nilai (*Worry about Grades*), harapan diri (*Self-expectation*), dan keputusasaan (*Despondency*).

Perhatian khusus mengenai stres akademik yang terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh perlu dilakukan karena dapat mempengaruhi proses pendidikan yang diterima oleh mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) mengenai stres akademik selama pelaksanaan kuliah *online* di masa pandemik menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan stres akademik terbanyak pada kategori sedang sebesar 39,2% yang tingkatannya mengarah pada stres akademik tinggi. Fauziyyah, Awinda, dan Besral (2021) dalam penelitiannya mengenai dampak PJJ terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemik menyatakan bahwa 55,1% mahasiswa Indonesia mengalami stres selama pembelajaran jarak jauh diterapkan. Padahal, kesejahteraan psikis di masa pandemik sangat penting dan dibutuhkan mahasiswa untuk menjaga imunitas mereka agar lebih kuat bertahan dalam menghadapi bahaya Covid-19 (Nurchayati, dkk., 2021).

Dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh terdapat berbagai kendala yang dapat saja mempengaruhi kesejahteraan psikis maupun imunitas mahasiswa. Menurut Harahap, Harahap, Harahap (2021) terdapat beberapa kendala seperti jaringan internet yang kurang stabil atau tidak ada, paket internet yang habis, mahalnya biaya untuk membeli paket data internet, adanya pekerjaan yang harus dikerjakan di rumah, tugas perkuliahan yang banyak, dan materi kuliah lebih sulit dipahami. Selama pembelajaran jarak jauh siswa maupun mahasiswa mendapatkan beban tugas lebih banyak dari biasanya, dengan waktu pengumpulan tugas yang beragam. Survei dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kepada 1700 responden di 20 Provinsi dan 54 Kabupaten/Kota menunjukkan hasil bahwa 73,2% siswa merasa berat dalam mengerjakan tugas, sebanyak 77,8% siswa merasa terbebani dan mengalami kesulitan ketika PJJ dikarenakan tugas menumpuk

akibat banyaknya jumlah tugas yang diberikan (KPAI, 2020). Berbagai kendala dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Stres tersebut terjadi pada mahasiswa karena ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dengan keadaan, serta kapasitas yang dimiliki dan dapat disediakan tidak sebesar tuntutan yang harus diselesaikan. Menurut Waqas, Khan, Sharif, Khalid, dan Ali (2015, dalam Oktavia, dkk., 2019) secara fisik, stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menyebabkan gangguan tidur, sehingga banyak di antara mereka yang pada akhirnya mengonsumsi zat sedatif untuk menenangkan diri dan membantu untuk tidur. Begitu juga dengan *performance* (performa), stres akademik menyebabkan penurunan *performance* yang berdampak kepada penurunan prestasi akademik (Khan, Altaf & Kausar, 2013; dalam Oktavia, dkk., 2019).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, tidak hanya faktor dalam diri individu (internal) melainkan juga bersumber dari faktor luar diri individu (eksternal). Faktor dalam diri atau internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, dan motivasi. Adapun faktor dari luar diri atau eksternal terdiri dari dukungan sosial (Oktavia, dkk., 2019). Menurut Saefudin (2021) dalam artikel yang dipublikasi di Suarapemredkalbar, untuk bertahan hidup di tengah pandemi dan tekanan pembelajaran jarak jauh, seorang mahasiswa harus memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi tantangan-tantangan ini. Kemampuan ini dikenal dengan *self-efficacy*. Jika mahasiswa percaya bahwa mereka dapat mengatasi keadaan sulit selama pembelajaran jarak jauh, mereka akan bertindak dan melakukan upaya yang diperlukan. Akibatnya jika mahasiswa memiliki *self-efficacy*, mereka akan lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan (Saefudin, 2021). Lazarus dan Folkman (1984, dalam Zajacova, dkk., 2005) menyatakan *self-efficacy* memiliki kontribusi penting untuk mengevaluasi berbagai macam tuntutan yang terdapat di lingkungan sosial sebagai sumber penyebab stres.

Self-efficacy mempunyai bagian ketika mahasiswa mengalami keadaan stres di perkuliahan, dalam keadaan sulit *self-efficacy* yang rendah pada mahasiswa membuat mereka cenderung untuk mengurangi upaya dalam menghadapi tantangan, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi mereka cenderung berupaya lebih untuk menguasai berbagai tantangan (Robbins & Judge,

2015). Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi hanya merasakan sedikit tekanan pada diri mereka, sehingga permasalahan terkait kesehatan dan penyesuaian diri menjadi jauh lebih baik (Chemers, Hu, & Garcia, 2001). Dalam penelitian ini fokus utamanya hanya akan pada *academic self-efficacy*.

Self-efficacy diartikan sebagai keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengerjakan suatu tugas maupun mengambil langkah yang dibutuhkan dalam meraih suatu hasil (Bandura, 1997). Dalam konteks akademik, secara khusus *self-efficacy* didefinisikan dengan istilah *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* adalah penilaian individu tentang kemampuan diri untuk mengontrol perilaku belajar dan kinerja akademik yang difokuskan penilaiannya kepada kepercayaan diri individu apakah mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan kemampuan yang mereka miliki (Liu, Gao, & Ping, 2019). Menurut Zajacova (2005) *academic self-efficacy* didefinisikan sebagai kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengerjakan dan menyelesaikan serangkaian tugas akademik termasuk juga mempersiapkan diri ketika akan ujian dan pembuatan makalah. Zimmerman (2000, dalam Nugraheni, 2016) menyatakan bahwa *academic self-efficacy* mampu memperkirakan pilihan aktivitas, besaran usaha yang dikeluarkan, lamanya suatu usaha dapat dipertahankan, dan reaksi emosi. *Academic self-efficacy* dapat diukur melalui tiga aspek, yaitu: *overt*, situasi sosial; operasi kognitif; dan keterampilan teknis (Owen & Froman, 1998).

Perasaan stres yang terjadi pada mahasiswa selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh tidak hanya disebabkan oleh tekanan pendidikan yang tidak bisa mereka selesaikan, melainkan juga karena sulitnya dalam beradaptasi dengan situasi saat ini. Adanya perasaan cemas dan takut tertular virus Covid-19 membentuk rasa khawatir saat beraktivitas di luar serta perasaan bosan dalam diri mahasiswa karena terbatasnya interaksi yang dapat mereka lakukan selama perkuliahan (Argaheni, 2020). Situasi tersebut turut menimbulkan kegoncangan pada kondisi psikologis mahasiswa. Dalam situasi yang sulit seperti ini, mahasiswa dapat menurunkan stres akademiknya bila memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi. Chemers, dkk., (2001) menyatakan mahasiswa yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dapat memiliki fleksibilitas mencari solusi untuk mengatasi permasalahan terkait perkuliahan, menentukan keinginan pencapaian akademik

lebih tinggi, dan mempunyai kinerja yang jauh lebih baik dari mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah.

Sangat penting mahasiswa untuk meningkatkan *academic self-efficacy* di tengah situasi pandemik. Sebab, agar berhasil dalam proses pendidikan saat ini mahasiswa harus memiliki keyakinan yang kuat. Mahasiswa yang mempunyai *academic self-efficacy* pada kategori rendah akan menilai permasalahan menjadi lebih sulit dari yang sebenarnya sehingga menjadi stres. Berbeda dengan mahasiswa yang mempunyai *academic self-efficacy* pada kategori tinggi mereka mampu menciptakan dan menentukan berbagai macam pilihan tindakan saat mereka gagal menyelesaikan masalah (Arlinkasari & Akmal, 2017). *Academic self-efficacy* memoderasi dampak dari *stressor* pada stres mahasiswa dan juga memprediksi keberhasilan akademik mahasiswa (Zajacova, dkk., 2005).

Berbagai peneliti telah menyampaikan bahwa derajat dan status dari stres akademik ditentukan berdasarkan sumber daya pribadi individu yang berbeda, tidak dimunculkan secara seragam pada semua mahasiswa (Jung, Kim, Ma, & Seo, 2015). Sumber daya pribadi diartikan sebagai kualitas dalam diri individu yang bisa untuk mempengaruhi dampak stres pada kesehatan mental individu, di antara sumber daya pribadi, *self-efficacy* menjadi salah satu dari banyaknya faktor individu yang efektif dalam memengaruhi efek stres akademik terhadap hasil stres sehingga lebih mendapat perhatian yang semakin meningkat dikalangan peneliti (Jung, dkk., 2015). Miyono, Muhdi, Nyoman, dan Wuryani (2019) pada penelitian mengenai pengaruh *soft skill* pendidikan dan *self-efficacy* terhadap stres akademik siswa menyatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa. Penelitian Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020) mengenai kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa menyatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Meskipun *self-efficacy* lebih banyak mendapat perhatian sebagai faktor yang dapat memengaruhi stres akademik, akan tetapi masih terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik diantaranya *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang sama-sama penting untuk diperhatikan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan serta beberapa literatur dan jurnal yang telah dikaji peneliti, terlihat kebanyakan penelitian terkait *academic self-efficacy* dan stres akademik belum terlalu banyak dihubungkan langsung. Terlihat bahwa kebanyakan penelitian lebih menggunakan ukuran *self-efficacy* dalam bentuk umum dibandingkan dihubungkan langsung dengan *academic self-efficacy* yang seharusnya lebih sesuai dalam konteks akademik yang disasar dalam penelitian ini. Penelitian ini langsung melihat *academic self-efficacy* dan sedikit yang langsung melihat *academic self-efficacy*, dengan sampel dan lokasi pengambilan sampel yang lebih besar, yaitu mahasiswa dari berbagai angkatan yang berdomisili di Jabodetabek sebagai sampel penelitian. Sehingga diharapkan mampu menggambarkan populasi penelitian dengan lebih baik. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Jabodetabek Selama Pembelajaran Jarak Jauh”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, terdapat beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana gambaran mengenai *academic self-efficacy* pada mahasiswa di Jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh?
2. Bagaimana gambaran mengenai stres akademik pada mahasiswa di Jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh?
3. Apakah terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada “Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Jabodetabek Selama Pembelajaran Jarak Jauh”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Jabodetabek Selama Pembelajaran Jarak Jauh?”.

1.5 Tujuan Masalah

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengetahui salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada ketangguhan ketika menghadapi stres akademik, sehingga mahasiswa dapat menjalankan aktivitas akademik dengan baik meskipun terdapat banyak tekanan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran sebagai pertimbangan pengambilan tindakan kegiatan pembelajaran jarak jauh kedepannya.
3. Diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memberikan sumbangsih dan dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menyajikan informasi serta gambaran mengenai pengaruh *academic self-efficacy*

terhadap stres akademik pada mahasiswa di jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh.

