

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 muncul sebuah pandemi global. Dalam pandemi tersebut diketahui muncul sebuah virus (SARS-Cov-2) dan penyakitnya yang disebut *coronavirus disease* 2019 (*Covid-19*). Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir tahun 2019. Penyebaran *coronavirus* yang sangat cepat, menyebabkan di awal tahun 2020 virus ini telah menyebar ke lebih dari 60 negara sehingga *World Health Organization* (WHO) menetapkan kejadian ini sebagai pandemi global. Menurut data WHO sejak awal kemunculan virus ini hingga 12 September 2021, diketahui terdapat 225.024.781 kasus di seluruh dunia di lebih dari 227 negara dengan angka kematian 4.636.153 (WHO, 2021). Indonesia merupakan salah satu negara yang terinfeksi *coronavirus*. Kasus pertama di Indonesia diketahui pada awal bulan Maret tahun 2020 tepatnya di Depok, Jawa Barat. Sejak kasus pertama ditemukan, jumlah pasien yang positif covid meningkat setiap harinya. Hingga bulan September 2021, diketahui kasus positif covid mencapai 4.174.216 kasus dengan angka kematian 139.145 (Kemenkes, 2021).

Tindakan pencegahan telah dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebaran *pandemic* Covid-19 seperti mewajibkan masyarakat menggunakan masker, menjaga jarak, dan selalu mencuci tangan menggunakan sabun (Kemenkes, 2021). Untuk menekan angka pertumbuhan covid, pemerintah juga menerapkan aturan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Aturan mengenai PPKM diterbitkan oleh Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) dalam Instruksi Mendagri (Inmendagri) Nomor 42 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Level 4, Level 3, dan Level 2 *Corona Virus Disease* 2019 di wilayah Jawa dan Bali. Melalui PPKM ini pemerintah menerapkan aturan mengenai pembatasan kegiatan masyarakat. Masyarakat diminta untuk membatasi kegiatannya dengan tidak membuat kerumunan dan menghindari tempat yang ramai. Pembatasan ini berlaku pula pada proses belajar mengajar di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi.

Pembatasan dalam proses belajar mengajar di perguruan tinggi dilakukan dengan penerapan Pembelajaran Jarak Jauh atau PJJ. Proses pembelajaran antara tenaga pendidik dan peserta didik dilakukan secara dalam jaringan (daring). Sistem pembelajaran daring merupakan sistem belajar mengajar yang menggunakan jaringan internet saat proses pembelajaran karena guru dan murid tidak bertemu langsung secara tatap muka (Kemendikbud, 2020). Pembatasan yang terjadi dalam proses belajar mengajar di perguruan tinggi ini membawa perubahan bagi para pengajar dan peserta didik.

Pengajar dan peserta didik mengalami perubahan dalam proses belajar yang sebelumnya dapat melakukan pembelajaran secara tatap muka, saat ini harus melakukan pembelajaran jarak jauh. Hal ini berpengaruh pada proses belajar peserta didik, karena dalam proses pembelajaran jarak jauh terdapat berbagai kendala yang dialami siswa seperti jaringan internet yang bermasalah, interaksi yang terbatas antara guru dengan murid saat proses belajar mengajar, siswa kesulitan untuk tetap fokus pada saat belajar, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif.

Kendala-kendala tersebut dialami semua jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi yang melaksanakan pembelajaran secara daring. Kendala-kendala tersebut menambah beban baru bagi siswa, termasuk bagi mahasiswa baru. Masa peralihan dari siswa SMA menjadi mahasiswa baru membutuhkan penyesuaian. Selain harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan peran serta tugas dari siswa menjadi mahasiswa. Mahasiswa baru saat ini juga harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring. Mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan, teman-teman, dosen dan sistem belajar yang berbeda. Sistem belajar serta beban tugas pada saat menjadi siswa tentunya berbeda dengan sistem belajar saat menjadi mahasiswa. Pada saat menjadi mahasiswa, peserta didik dituntut untuk lebih aktif dalam mengikuti proses belajar. Mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam mengikuti proses belajar namun banyak hal juga dibatasi. Selain itu saat menjadi siswa, peserta didik memiliki support sosial berupa teman-teman sebaya yang sudah terlebih dahulu dikenal sebelum *pandemic*. Hal ini berdampak karena dalam proses belajar banyak tugas-tugas yang penyelesaiannya bersifat kelompok. Perubahan-

perubahan yang mendominasi para peserta didik ini menyebabkan adanya tekanan tersendiri. Perubahan serta peningkatan tuntutan pada setiap jenjang pendidikan dapat menyebabkan stres. Stres menurut Taylor (2018) yaitu perasaan negatif yang diikuti dengan perubahan emosi, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang disebabkan oleh penyesuaian terhadap keadaan tersebut. Taylor (2018) juga membagi stres berdasarkan jenisnya, yaitu stres yang bersifat negatif (*distres*) dan stres yang bersifat positif (*eustres*). Berbagai tekanan yang dialami peserta didik dianggap sebagai *stressor* yang dapat menyebabkan stress akademik. Peserta didik dapat mengalami stres yang bersifat negatif (*distres*) yaitu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang menimbulkan perasaan khawatir, takut, cemas dan juga gelisah. Semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin tinggi juga tuntutan akademik yang di alami. Dengan berbagai tuntutan akademik tersebut maka dapat menyebabkan stres akademik pada peserta didik. Stres akademik merupakan respon siswa terhadap instansi pendidikan yang bersifat menekan serta menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, ketegangan dan disertai dengan perubahan tingkah laku (Desmita, 2014).

Mahasiswa yang berada pada jenjang pendidikan tinggi dapat mengalami stres akibat tuntutan akademik. Selain tuntutan akademik, kondisi proses belajar mengajar secara daring yang dilakukan saat ini tentunya menambah beban terhadap mahasiswa. Di Universitas Katolik Widya Mandala khususnya di fakultas Psikologi ditemukan fenomena stres akademik akibat tuntutan akademik serta proses belajar secara daring. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa. Berikut ini hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa fakultas psikologi UKWMS Angkatan 2021.

“Aku ngerasa tertekan ya, karena pernah satu waktu ada satu tugas yang belum selesai tapi tugas lain sudah ada lagi. Otak ku ngerasa stres, aku langsung nangis sambil ngomong kapan sih selesai. Aku capek. Ngerjain tugasnya itu sambil nangis. Stres ngelihat tugas numpuk. Udah gitu kalau gak beruntung dapat teman kelompok

yang individual dan perfeksionis banget. Sampai aku pernah disuruh ngulang dari nol apa yang aku kerjain karena gak sesuai sama maunnya dia.” (K, 22 tahun).

Dari kutipan wawancara diatas, dapat dilihat bahwa beban tugas yang di alami mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami stres hingga menangis karena beban tugas yang berlebihan dan tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa. Kemudian ada juga mahasiswa yang mengatakan seperti berikut ini :

“Kadang tuh ketika aku ngerasa capek banget dan stres karena tugas yang gak kelar-kelar, kalau temen ku dateng kerumah tuh aku bisa marah ke dia, ke orang rumah juga begitu. Jadi orang lain juga kena dampaknya” (R, 18 tahun).

Dalam kutipan wawancara diatas dapat dilihat bahwa stres akibat tuntutan akademik berdampak pada kondisi emosional seseorang dan hal ini mempengaruhi relasi mahasiswa tersebut dengan orang lain. Stres akademik juga tidak hanya berasal dari tugas-tugas namun mahasiswa juga mengalami ketakutan ketika menghadapi ujian. Berikut ini hasil wawancara pada mahasiswa lainnya :

“Aku mengalami kecemasan dalam mengikuti materi karena secara daring, aku bingung saat dosennya jelasin tapi mau nanya juga bingung. Saat sedang kuliah karena kameranya off nya juga aku jadi sering keganggu karena tertarik dengan hal lain. Nah pas ujian aku ketakutan sama nilai ku karena ada tuntutan dari keluarga untuk kuliah yang bener dan lulus tepat waktu. Dalam diri juga ada tuntutan yang ngerasa kalau dapet nilai C itu wes welek dan itu bikin aku nangis-nangis sendiri kalau dapet nilai segitu” (A, 18 tahun).

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat dilihat bahwa pada saat melaksanakan perkuliahan daring, fokus mahasiswa sering terganggu dengan hal lain diluar kegiatan belajar dikarenakan sistem pembelajaran yang online. Kegiatan pembelajaran secara daring

membuat mahasiswa bisa melakukan hal lain karena kurangnya pengawasan. Hal ini berdampak pada pemahaman mahasiswa terkait materi belajar sehingga ketika ujian mahasiswa mengalami ketakutan mendapatkan nilai yang buruk. Kesulitan untuk fokus saat menjalani kuliah dari juga dialami oleh mahasiswa lain. Berikut hasil wawancara pada mahasiswa lainnya :

“Kalau yang aku rasain saat kuliah daring itu aku sering gak paham ya, karena merasa materinya kurang sampai karena tidak tatap muka. Kalau daring tuh ada pengambatnya dari zoom, internet yang bermasalah, kadang aku ketiduran, sering malah jadi buka tiktok, ada kesulitan untuk benar-bener fokus dengerin materi tuh ada” (R,18 tahun).

Peneliti juga melakukan studi *preliminary* pada mahasiswa fakultas psikologi UKWMS angkatan 2021 dengan menyebarkan kuisisioner untuk mengetahui gambaran mahasiswa yang mengalami stres akademik. Kuisisioner disebarkan kepada 44 mahasiswa fakultas psikologi UKWMS angkatan 2021. Hasil *preliminary* yaitu dari 44 mahasiswa terdapat 19 mahasiswa yang mengalami kecemasan atau perasaan takut ketika mengikuti perkuliahan daring. Kemudian dari 44 mahasiswa terdapat 31 mahasiswa yang mengalami gejala jantung berdetak lebih cepat atau keringat berlebih ketika berbicara di depan kelas, 16 mahasiswa mengalami kesulitan tidur, 39 mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, 32 mahasiswa merasakan kesulitan mengerjakan tugas, 18 mahasiswa memiliki perasaan negatif yang dominan seperti marah, kesal, cemas, 14 mahasiswa menunda untuk menyelesaikan tugasnya.

Stres akademik pada mahasiswa dapat terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan keadaan tersebut. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh pada hasil atau prestasi belajar mereka. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi oleh mahasiswa dapat berpengaruh pada pikiran, perasaan, reaksi fisik, serta tingkah laku. Respon mahasiswa secara pikiran atau kognitif, mahasiswa mengalami kesulitan memusatkan perhatian saat belajar, kesulitan mengingat dan memahami materi pelajaran, muncul pikiran negatif pada diri sendiri serta lingkungannya. Respon secara

emosional, munculnya perasaan cemas, sensitif, sedih, amarah, dan rasa frustrasi. Respon secara fisiologis munculnya reaksi pada tubuh seperti merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, susah tidur, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang paling sering terjadi adalah bersifat lebih agresif terhadap sumber stresnya seperti membanting buku pelajaran atau tugas yang diberikan karena merasa kesal dengan buku atau tugas tersebut, tidak menuruti atau membantah orang tua, menghindari kontak dengan lingkungan sosial, menunda menyelesaikan tugas, malas mengikuti kelas secara daring, dan melakukan kegiatan untuk mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko (Taylor, 2018).

Adapun penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa yang dilakukan oleh Funsu Andiarna dan Estri Kusumawati (2020) yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi *Covid-19*” yang dilakukan pada 285 responden menunjukkan hasil penelitian bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Hantoro Adhi Mulya dan Endang Sri Indrawati (2016), yang berjudul “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang” dengan hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, demikian pula sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hariani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid (2021) tentang “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi *Covid-19*” dengan hasil bahwa mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%), stres akademik pada kategori tinggi sebanyak 55 mahasiswa (27%), kategori rendah sebanyak 48 mahasiswa (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang (5,4%).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi *Covid-19*. Pada kondisi stres akademik dengan kategori sedang mahasiswa memiliki kecenderungan menjadi sulit mengontrol emosi, tidak fokus dan dapat

mempengaruhi kemampuan dan perhatian terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa (Psychology Foundation of Australia, 2018). Setelah melihat dan mempertimbangkan dampak stres akademik pada mahasiswa yang ditimbulkan cukup signifikan maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tema stres akademik. Ditambah dengan kondisi dimana saat ini penyebaran *Covid-19* yang semakin mudah dan beberapa kegiatan yang melibatkan banyak orang masih dibatasi, sehingga menambah tekanan yang dihadapi oleh banyak orang khususnya mahasiswa karena masih harus melakukan sistem pembelajaran jarak jauh. Apabila mahasiswa terus menerus dalam kondisi tertekan maka akan berpengaruh pada prestasi akademiknya. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini bagaimana gambaran tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama pembelajaran daring dimasa pandemi *Covid-19*. Dengan dilakukan penelitian mengenai tema ini maka tujuan penelitian yaitu adanya gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama proses pembelajaran daring, sehingga dapat diketahui solusi dari permasalahan ini.

1.2. Batasan Masalah

Pada penelitian ini diberikan batasan masalah agar penelitian dapat terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan efektif, efisien dan sesuai sasaran. Aspek-aspek stres akademik yang menjadi fokus pada penelitian ini terbatas pada aspek emosional, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Penelitian ini merupakan studi deskriptif pada mahasiswa yang membatasi ruang lingkup penelitian pada :

- a. Mahasiswa aktif fakultas psikologi UKWMS angkatan 2021 yang mengalami perkuliahan daring.
- b. Mahasiswa aktif fakultas psikologi UKWMS yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- c. Penelitian ini berfokus untuk melihat gambaran stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UKWMS yang melaksanakan kuliah daring.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa fakultas psikologi UKWMS yang melaksanakan kuliah daring?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa fakultas psikologi yang melaksanakan kuliah daring di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan pengetahuan terutama dalam bidang psikologi klinis mengenai gambaran stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UKWMS yang mengalami perkuliahan daring.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah, sebagai berikut :

- a. Bagi Mahasiswa
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan pada mahasiswa fakultas psikologi UKWMS mengenai gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa fakultas psikologi UKWMS.
- b. Bagi Fakultas
Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi fakultas Psikologi dengan memberikan gambaran mengenai stres akademik yang di alami oleh mahasiswa fakultas psikologi yang mengalami perkuliahan daring.
- c. Bagi Dosen
Hasill penelitian ini dapat berguna bagi dosen untuk mengetahui metode pendampingan dan metode pengajaran yang sesuai untuhk mahasiswa tahun pertama.