

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19). Salah satu pokok penting dalam edaran ini adalah keputusan pembatalan ujian nasional (UN) Tahun 2020 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Regulasi, Chatarina Muliana Girsang menyampaikan Surat Edaran Nomor 15 ini untuk memperkuat Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19) (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Terbitnya Surat Edaran dari Kemdikbud menandakan bahwa kegiatan belajar mengajar yang selama ini dilaksanakan di sekolah diganti dengan belajar di rumah secara daring. Proses belajar seperti penyampaian materi yang diberikan oleh guru dilangsungkan melalui forum diskusi virtual dengan menggunakan aplikasi seperti *google meeting* atau *zoom* dan pelajar menyimak materi pelajaran melalui penayangan *power point* atau *microsoft words* yang telah disiapkan oleh guru. Selain itu, pelajar dapat melakukan absensi, mengunduh materi pelajaran, menonton video pembelajaran, dan mengumpulkan tugas di *website* yang telah dirancang oleh sekolah masing-masing.

Walaupun proses belajar dilakukan dari rumah, kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Dengan adanya kemajuan teknologi seperti saat ini, pelajar dapat menonton video-video edukasi seperti melalui televisi, *youtube*, dan *website* sekolah. Pada bulan April 2020, Kemdikbud bekerjasama dengan TVRI untuk mengeluarkan tayangan edukatif sebagai bentuk sarana bagi siswa yang belajar di rumah dengan menayangkan program televisi yang berisi tentang literasi, numerasi, penumbuhan karakter, dan wawasan kebudayaan. Dilansir dari Beritasatu, menurut survei daring Kemdikbud, sebanyak 79% siswa baik di wilayah 3T maupun non 3T menyatakan program tersebut merupakan tayangan yang paling sering ditonton selama masa pandemi. Pusat Penguatan Karakter Kemdikbud juga melakukan survei terpisah pada 20 April-24 Mei lalu. Sebanyak 6.061 siswa memberikan nilai 8,4 dari 10 terkait manfaat yang diberikan program Belajar dari Rumah. Sementara itu, sebanyak 2.391 responden guru memberikan nilai 8,1 dari 10 (Shofa, 2020).

Selain survei mengenai tayangan edukatif yang dapat memberikan manfaat bagi proses pembelajaran daring, beberapa lembaga di Indonesia juga melakukan survei kepada para siswa mengenai pembelajaran daring di masa pandemi.

Dilansir dari Detiknews, Komisioner KPAI Retno Listyani mengatakan, "Kita temukan total 246 pengaduan dari 1.700 responden siswa. Yang terbanyak adalah tugas berat tadi, jadi ini berbanding lurus hasil survei kami dengan pengaduan yang ada, yaitu beratnya tugas, kedua adalah kuota. Jadi pembelajaran jarak jauh kalau diartikan dalam pembelajaran daring itu kesulitannya,". Beliau juga menambahkan, "Dari 1.700 responden, sebanyak 77,8% kesulitannya adalah tugas menumpuk karena seluruh guru memberikan tugas dengan waktu yang sempit. Sedangkan 37,1% responden mengeluhkan waktu pengerjaan tugas yang sempit sehingga membuat siswa kurang istirahat dan kelelahan," katanya (Safitri, 2020).

Kemudian pada bulan Oktober 2020, Ketua Umum Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, Dr Indria L. Gamayanti M.Psi., Psikolog dalam pernyataannya mengenai survei yang dilakukan oleh Ikatan Psikolog Klinis (IPK) selama pandemi Covid-19 berlangsung di Indonesia menyampaikan bahwa, "Masalah psikologis tertinggi yang ditemukan berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikolog klinis yakni hambatan belajar, khususnya untuk anak dan remaja sebesar 27,2 persen". Ia lalu menambahkan masalah psikologis yang paling banyak ditemukan pada semua kelompok usia yaitu keluhan stres umum sebesar 23,9%; keluhan kecemasan 18,9%; keluhan *mood swing* 9,1%, dan gangguan kecemasan 8,8%; serta keluhan psikosomatis 4,7% (Halidi & Fikri, 2020). Informasi lainnya, Titro.id juga mempublikasikan artikel yang menceritakan adanya seorang siswa yang *drop* karena beban tugas selama belajar daring yang menumpuk dan harus cepat dikerjakan. Siswa tersebut juga mengalami flu, sesak napasnya kambuh, sampai harus dibawa ke IGD rumah sakit di Nganjuk (Hidayat, 2020).

Berdasarkan data responden dari survei Ikatan Psikolog Klinis (IPK) yang sebelumnya telah dijabarkan di atas, data menyatakan bahwa hambatan belajar sebagai masalah psikologis tertinggi ditemukan pada anak dan remaja dengan persentase sebanyak 27,2 % dan keluhan stres umum sebanyak 23,9% merupakan keluhan terbanyak untuk semua kelompok usia. (Monk, Knoers, dan Haditono, 2004) menyebutkan bahwa siswa SMP/MTS tergolong ke masa remaja dengan rentang usia 12-15 tahun. Per tahun 2020, jumlah siswa SMP negeri dan swasta di 5 kota administrasi Jakarta yang berada di provinsi DKI Jakarta tercatat sebanyak 368.357 ribu siswa (Badan Pusat Statistik, 2020). Artinya, beberapa dari siswa SMP di DKI Jakarta berdasarkan data BPS ini, mereka yang termasuk ke dalam 27,2% kemungkinan besar mengalami keluhan-keluhan dalam hambatan belajar yang membuat mereka menjadi stres. Keluhan-keluhan hambatan belajar ini berasal dari adanya perubahan dalam kegiatan belajarnya, yaitu siswa perlu beradaptasi dengan proses belajar daring dari rumah yang berbeda dengan proses belajar tatap muka di sekolah. Apabila siswa dapat beradaptasi dengan perubahan yang baru ini, maka proses belajarnya pun akan dapat berjalan dengan baik.

Siswa SMP yang sedang berada di masa remaja tentunya mengalami perubahan-perubahan pada dirinya. Hurlock (2004) menjelaskan bahwa pada usia remaja akan terjadi perubahan-perubahan, di antaranya: meningginya emosi,

terjadinya perubahan fisik, berubahnya pola minat dan perilaku, serta timbulnya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Jadi, berdasarkan kondisi perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja, peneliti menduga keluhan stres umum yang berkaitan dengan data responden remaja SMP dalam survei IPK yaitu stres yang berupa permasalahan dalam proses belajarnya. Hal ini senada dengan pernyataan ketua IPK seperti yang sudah diuraikan di paragraf sebelumnya, bahwa masalah psikologis tertinggi pada anak dan remaja adalah hambatan belajar yang dialami oleh mereka di masa pandemi.

Reaksi individu dalam menghadapi tekanan yang sedang dirinya alami pastinya akan berbeda-beda, ada individu yang dapat merespon dengan baik tekanan atau stres yang ia alami dan ada juga yang tidak. Reaksi yang ditunjukkan oleh para siswa tersebut seperti jatuh sakit diduga merupakan bagian dari stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik. Gadzella (dalam Gadella & Mastern, 2005) menyatakan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Sedangkan Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah.

Apabila siswa menunjukkan reaksi berupa anggapan bahwa *stressor* akademik yang diterima bukanlah sesuatu yang memberatkan, maka siswa akan berusaha mengatasi *stressor* agar tidak berujung mengalami stres akademik, dan begitupun sebaliknya. Perbedaan siswa dalam bereaksi ketika menghadapi *stressor* akademik ini diduga karena adanya sifat kepribadian tahan banting (*hardiness*). Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh ahli, Schultz & Schultz (2010) mengemukakan bahwa salah satu membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki *hardiness*. Taylor (dalam Oktavia *et al.*, 2019) juga menyebutkan bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik.

Kobasa (dalam Kobasa *et al.*, 1982) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Aspek kepribadian dari *hardiness* adalah komitmen, kontrol, dan tantangan. Maddi (dalam Maddi *et al.*, 2002) mengatakan bahwa kepribadian *hardiness* telah muncul sebagai gabungan dari sikap yang saling terkait dari komitmen, kontrol, dan tantangan yang membantu dalam mengelola keadaan yang penuh tekanan dengan mengubahnya menjadi pengalaman yang mendorong pertumbuhan daripada melemahkan.

Menurut Kobasa (dalam Kobasa *et al.*, 1983), individu yang memiliki *hardiness* tinggi adalah individu yang melibatkan dirinya secara penuh pada kegiatan yang dilakukan (komitmen), percaya dan bertindak seolah-olah mereka dapat mempengaruhi peristiwa yang membentuk kehidupan mereka (kontrol), dan

menganggap perubahan tidak hanya normal tetapi juga rangsangan untuk perkembangan (tantangan). Sebaliknya, orang yang memiliki *hardiness* yang rendah cenderung menganggap dirinya dan lingkungannya membosankan, tidak berarti, dan mengancam. Mereka merasa tidak berdaya menghadapi kekuatan yang luar biasa, percaya bahwa hidup adalah yang terbaik jika tidak ada perubahan yang mengganggu (Oulette Kobasa *et al.*, 1985).

Artinya, siswa yang diduga memiliki *hardiness* tinggi adalah siswa yang mau berusaha memahami tugasnya, memiliki tujuan dalam belajar, terarah, dan paham akan tuntutan tugas-tugasnya, melihat segala kesulitan dalam tugasnya sebagai tantangan, serta menjadikan kesulitan sebagai pengalaman baru. Sedangkan siswa yang diduga memiliki *hardiness* yang rendah akan mudah menyerah terhadap keadaan, tidak mengetahui yang dirinya harapkan dan manfaat apa saja yang bisa didapatkan dari proses belajarnya, dan menganggap tantangan sebagai suatu ancaman serta hambatan bagi dirinya.

Ketika memiliki *hardiness* tinggi, siswa akan terhindar dari gejala-gejala yang ditunjukkan pada stres akademik karena mampu mengontrol stresnya dan merubahnya menjadi *eustress*. Berbeda dengan yang memiliki *hardiness* rendah, siswa akan mengalami stres akademik akibat kurangnya sumber daya pertahanan terhadap *stressor* tersebut. Stres akademik yang dialami siswa tentunya akan menunjukkan gejala-gejala pada dirinya seperti akan membuat siswa tersebut menjadi jatuh sakit. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Kobasa (dalam Mund, 2016), bahwa *hardiness* menjadi salah satu hal penting dalam menghadapi tuntutan stres karena dapat menahan efek negatif dari *stressor*, maka dari itu kemungkinan siswa dengan *hardiness* tinggi untuk jatuh sakit akan lebih kecil.

Dugaan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian Wisudawati, Sahrani, Hastuti (2017) tentang “Efektivitas Pelatihan Ketangguhan (*Hardiness*) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Akademik Siswa Atlet (Studi Pada Sekolah X di Tangerang), hasil penelitian membuktikan bahwa pelatihan *hardiness* memberikan efektivitas untuk membantu meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa atlet Sekolah X di Tangerang. Penelitian lainnya yang dilakukan Amiruddin & Ambarini (2014) yang berjudul “Pengaruh *hardiness* dan *coping stress* terhadap tingkat stres pada kadet akademi TNI-AL”, peneliti menyatakan bahwa hasil *hardiness* berpengaruh negatif terhadap tingkat stres yaitu apabila tingkat *hardiness* tinggi maka tingkat stresnya akan menurun. Kemudian, Putri & Sawitri (2018) meneliti mengenai “Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran Semarang”, hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, semakin tinggi stres akademiknya.

Berbeda dengan penelitian-penelitian di atas yang meneliti variabel *hardiness* dengan variabel lainnya seperti variabel motivasi belajar dan *coping stress* dan penelitian hubungan variabel *hardiness* dengan variabel stres akademik

pada partisipan tertentu, penelitian kali ini untuk melihat pengaruh variabel *hardiness* terhadap variabel stres akademik pada siswa SMP yang sedang berada di rentang usia remaja sebagai partisipan penelitiannya. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi perkembangan ilmu Psikologi yang memuat kajian-kajian bidang Psikologi Kepribadian mengenai *hardiness* dan Psikologi Pendidikan mengenai stres akademik, yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan *hardiness* dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk sekolah dalam melaksanakan kegiatan belajar-mengajar secara daring, serta sebagai acuan bagi siswa dalam menjalankan kegiatan belajarnya.

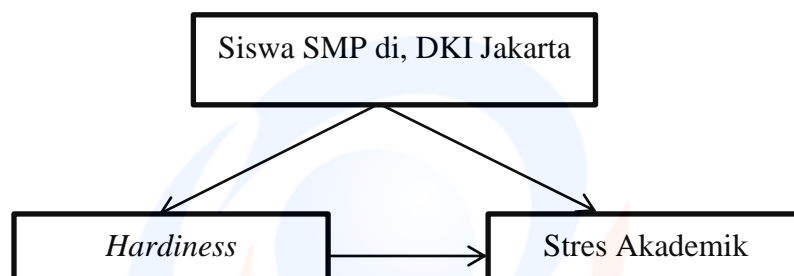
1.4 Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran daring tentunya berbeda dengan proses belajar yang dilaksanakan secara tatap muka di sekolah. Tuntutan belajar yang dihadapi siswa dalam proses belajar daring seperti harus mempelajari materi, menonton video pembelajaran, mengerjakan tugas-tugas, serta mengikuti diskusi virtual, ditambah dengan kondisi lingkungan di masa pandemi yang mengharuskan siswa untuk berada dan menghabiskan waktu di rumah menimbulkan adanya permasalahan pada siswa seperti kurangnya istirahat, kelelahan, merasakan gejala-gejala psikologis seperti pusing, cemas, sampai jatuh sakit. Tuntutan tersebut membuat siswa mengalami stres akademik, stres akademik menurut Gadzella (dalam Gadella & Mastern, 2005) adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan

kognitif terhadap *stressor* tersebut. Stres akademik salah satunya dipengaruhi oleh *hardiness* yang termasuk ke dalam faktor internal Taylor (dalam Oktavia *et al.*, 2019). *Hardiness* dijelaskan oleh Kobasa (dalam Kobasa *et al.*, 1982) sebagai serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan.

Ketika dihadapkan dengan suatu *stressor*, seorang individu dituntut untuk dapat mengatasi *stressor* tersebut. Pada proses kegiatan pembelajaran daring, siswa yang memiliki *hardiness* tinggi akan melibatkan diri pada kegiatannya tersebut, siswa memiliki kemauan untuk hadir pada diskusi virtual, menyadari bahwa tugas yang diberikan merupakan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa, menghabiskan waktunya untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas. Perilaku seperti ini menunjukkan bahwa siswa dapat menyikapi *stressor* akademiknya dengan baik. Banyaknya tuntutan akademik yang diterima, apabila siswa paham akan tujuan belajarnya dan menganggap bahwa pembelajaran daring ini bukanlah suatu hambatan melainkan tantangan untuk perkembangan belajarnya, artinya siswa tersebut dapat menyikapi *stressor* akademiknya dengan baik. Sehingga, kemungkinan untuk mengalami gejala psikologis berupa cemas, jatuh sakit, tidak nafsu makan, dan sebagainya akan sangat kecil. Berbeda dengan siswa yang memiliki *hardiness* rendah, siswa merasa malas untuk menghindari diskusi virtual, mengalami kesulitan dalam memahami materi, serta tidak dapat mengerjakan tugas secara maksimal. Akibatnya, gejala-gejala stres akademik seperti kelelahan, kesal terhadap banyaknya tugas yang diterima, menangis ketika mengalami kesulitan dalam belajar, dan mengalami nyeri di salah satu bagian tubuh kemungkinan akan dialami.

Ketika memiliki *hardiness* yang membuat siswa mampu dalam menghadapi dan mengatasi tuntutan akademik yang diberikan dari sekolah selama proses pembelajaran daring di masa pandemi dengan baik, siswa tidak akan mengalami stres akademik. Maka dari itu, *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik yang terjadi pada siswa. Dari penjelasan di atas, pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa di Jakarta dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir

1.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta.