

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi global terkait dengan munculnya coronavirus (COVID-19) adalah peristiwa sejarah yang belum pernah terjadi sebelumnya dengan efek potensial pada kesehatan dan mental manusia. Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang dirasakan pada kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan emosional bagi orang dewasa dan anak-anak. Di Indonesia sendiri kasus penyebaran virus terus melonjak naik, melalui akun milik pemerintah yakni covid19.go.id, sebanyak 1.632.248 terkonfirmasi positif, 1.487.369 terkonfirmasi sembuh, dan sebanyak 44.346 terkonfirmasi meninggal. Dengan terjadinya Covid-19 yang semakin parah, maka semua aspek harus melakukan perubahan terhadap segala hal. Dengan adanya perintah untuk tetap berada dirumah dalam jangka waktu yang lama menimbulkan dampak pada berbagai bidang, salah satunya yaitu bidang pendidikan yang mewajibkan untuk menerapkan sistem pembelajaran secara online sesuai dengan arahan kebijakan dari kementerian pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) melalui surat edaran dan petunjuk dari Kepala Daerah, dan Rektor masing-masing Universitas (kemdikbud. go.id). Kebijakan ini diberlakukan untuk mengurangi penyebaran COVID-19 di kalangan peserta didik termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang biasanya setiap hari berangkat ke kampus untuk bertemu dengan dosen, teman, dan berdiskusi secara tatap muka langsung, namun saat pandemi Covid-19 semua aktivitas harus dilakukan secara *online*.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya berada pada rentang 18- 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal yaitu pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Hurlock (1993) menjelaskan masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial, termasuk tugas-tugas yang belum selesai serta belum dikuasai pada masa remaja. Oleh karena itu kegiatan serta pengalaman yang didapatkan mahasiswa saat di perkuliahan dapat membantu mereka untuk berkembang secara fisik dan psikologis. Sebagai individu yang sudah menjadi dewasa, peran dan tanggung jawabnya semakin bertambah besar dan diharapkan mampu mengatasi berbagai masalah termasuk masalah tuntutan akademik seperti tugas-tugas perkuliahan serta tanggung jawab untuk mencapai keberhasilan.

Namun demikian, di masa pandemi ini mereka mengalami hambatan dalam menjalankannya, karena mengharuskannya untuk melakukan karantina di seluruh

wilayah. Kondisi ini mendorong universitas mengubah pembelajaran dengan berbasis internet atau online dan menyelenggarakan kuliah daring. Dengan penerapan kuliah daring ini telah menimbulkan beberapa keluhan mahasiswa yaitu antara lain mereka sulit memahami materi yang disampaikan oleh dosen, mereka diberi lebih banyak tugas setiap minggunya, serta koneksi jaringan internet yang terkadang tidak stabil. Kondisi tersebut telah berlangsung dalam waktu yang cukup panjang dan berdampak pada munculnya gejala stress pada mahasiswa. Menurut penelitian Sheroun, D., et al. (2020), mahasiswa merasakan tingkat stres yang sedang hingga berat akibat dari dampak wabah COVID-19 dan *lockdown*. Mahasiswa juga merasakan peningkatan stres, serta berdampak negatif pada akademik, kesehatan, dan gaya hidup karena pandemi COVID-19. Sejalan dengan hasil penelitian milik Funsu Andiarna (2020) yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19” menunjukkan dari 285 mahasiswa yang tersebar di Pulau Jawa dinyatakan perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (93%). Lebih lanjut dinyatakan bahwa mereka menilai kegiatan pembelajaran secara daring tidak efektif sebesar 66% (189 Responden) dan efektif sebesar 34% (96 responden).

Begitu pula dengan hasil penelitian Titik Kristiyani (2020) berjudul “Tekanan Psikologis Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19” yang melibatkan 548 mahasiswa dari beberapa universitas di Yogyakarta menunjukkan bahwa 89,3% responden menyatakan cemas atau mengalami tekanan psikologis akibat pandemi COVID-19 karena harus menjalani proses pembelajaran jarak jauh. Bentuk tekanan psikologis yang muncul antara lain cemas, panik, terbebani, bosan, kesepian dan tidak percaya diri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2020) yang berjudul “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19” yang melibatkan 300 mahasiswa UINSU Medan, yaitu terdapat sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah. Lebih lanjut dinyatakan bahwa stress yang dirasakan bersumber dari penundaan tugas, motivasi belajar yang rendah, serta takut akan ujian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020) yang berjudul “Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19” menyatakan banyaknya tugas perkuliahan dengan tuntutan waktu pengumpulan yang dianggap cepat, kondisi lingkungan belajar yang berbeda akibat pembelajaran jarak jauh, kebisingan lingkungan belajar, keterbatasan pemahaman materi, minimnya interaksi sosial dan tatap muka,

sulitnya akses internet, kejenuhan belajar akibat tuntutan tugas, sulitnya koordinasi tugas kelompok, tidak adanya ketetapan jadwal yang jelas, dan borosnya pengeluaran untuk kuota internet menjadi faktor yang dinilai dapat memicu stres pada mahasiswa.

Stres merupakan reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi dan respon stres pada setiap orang berbeda-beda (Wahyuni, 2017). Stres pada mahasiswa muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat disebut stres akademik (Alvin, 2007). Stres akademik menjadikan mahasiswa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dalam tugas dan prestasi belajar. Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Penelitian yang dilakukan Pustikasai dan Fitriyanti (2021) menunjukkan bahwa 134 mahasiswa Universitas MH. Thamrin Jakarta tingkat stress yang terjadi pada responden Sebagian besar (83,6 %) mengalami stress ringan selama proses pembelajaran daring. Sebagian besar (59,7%) responden mengalami kelelahan saat pembelajaran daring. Menunjukkan bahwa pembelajaran daring menggunakan zoom mengakibatkan stress dan kelelahan pada mahasiswa. Selain itu disebabkan media belajar hanya berupa *Power Point* (PPT) serta koneksi internet bermasalah. Pembelajaran daring juga dapat mengembangkan pola pikir negatif dan *over thinking*, selalu merasa cemas, stress, tertekan dan kesepian.

Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa saat ini dapat mempengaruhi pembelajaran, seperti dilansir dari Republika.co.id oleh Fizriyani (2021) menurut Ari Pratiwi salah satu psikolog dari Universitas Brawijaya mengatakan, kuliah daring menyebabkan berbagai permasalahan mulai dari kecemasan hingga stress pada permasalahan akademik, mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diberikan dosen. Hal itu juga dialami dan dirasakan oleh beberapa mahasiswa di DKI Jakarta yang berkesempatan diwawancara pada tanggal 23 Juli 2022.

“selama kuliah online ini, saya merasa kesulitan dalam memahami materi kuliah yang setiap minggunya berganti, saya merasa ketinggalan dan merasakan beban tugas. Kemudian terkadang saya merasa bosan berada di depan laptop dalam waktu yang lama yang terkadang jaringan internet kurang mendukung membuat semakin merasa jenuh dan bosan”. (V, 20 tahun Fakultas Ilmu Komputer)

“terkadang dalam sehari ada 3 mata kuliah yang mengharuskan zoom yaitu pada pagi hari, siang hari dan sore hari, saya merasa capek padahal cuman mendengarkan dan terkadang mencoba untuk menjawab pertanyaan namun saya terlalu gugup untuk berbicara. Penjelasan dari dosen pun cukup jelas namun saya masih merasa kurang puas dan berbeda rasanya jika dijelaskan secara langsung ketika di kelas” (N, 20 tahun Fakultas kesehatan)

“ketika daring ini berlangsung lama, saya ngerasa cukup stress ya, apalagi dengan tugas yang menumpuk bikin mumet rasanya. Tugas yang baru setiap minggunya, terus harus menonton video yang terkadang sulit untuk dimengerti, modul yang cukup banyak untuk bahan belajar jadinya bikin males belajar” (A, 20 tahun, Fakultas Psikologi)

Dari wawancara beberapa mahasiswa di DKI Jakarta, mereka cenderung merasa tertekan dan adanya kendala dalam menjalankan kuliah daring di masa pandemi Covid-19. Dari hasil data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring dan diikuti dengan tuntutan akademik memunculkan gejala stress pada mahasiswa seperti bosan, pusing, cepat lelah, jenuh dan bertambah malas. Hal ini dikarenakan Perkuliahan online membuat mahasiswa kesulitan untuk menyerap materi perkuliahan online dan membuat mahasiswa tidak bebas dalam berdiskusi, bertanya, dan mengutarakan pendapatnya, mahasiswa lebih menyukai diskusi dilaksanakan secara langsung (luring) (Rahmatih & Fauzi, 2020). Mahasiswa sebenarnya merasa tidak siap dalam pelaksanaan perkuliahan daring dan menyatakan tatap muka atau perkuliahan luring lebih baik dari pada daring (Muhyi, Septiadi, & Maulana, 2021).

Reaksi emosi, fisiologis, dan perilaku yang ditimbulkan oleh stress yang membuatnya tidak nyaman, sehingga individu melakukan sesuatu untuk menghilangkannya. Meredakan dan menangani tuntutan tersebut dinamakan *coping* (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem, 2004). Sedangkan menurut Taylor (2009) *Coping* adalah kecenderungan umum yang digunakan individu untuk menangani peristiwa stres dengan cara-cara tertentu. Sejalan dengan pendapat menurut Safaria dan Saputra (2012) menyatakan *coping strategy* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) menggambarkan *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur atau mengelola kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress. *Coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya

stres yang mereka alami, dan jenis strategi *coping stress* yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stress terjadi (Hanifah et al., 2020). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Coping stress* ini dibagi menjadi dua yaitu *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*.

Pada jenis *Emotion-Focused Coping* adalah bentuk coping yang berfokus pada emosi, yaitu usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan respon emosional dari kondisi yang penuh dengan tekanan. *Emotion-Focused Coping* merupakan upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984), seperti mencoba mengatur perasaan sendiri (*self control*), menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya (*accepting responsibility*), mencari dukungan sosial maupun emosional dari orang lain (*seeking social emotional support*), menghindari permasalahan yang dirasakan menekan (*escape avoidance*) mencoba untuk melakukan aktivitas lainnya (*distancing*) dan mendekati diri pada Tuhan (*positive reappraisal*). Dengan demikian mahasiswa yang merasa terbebani oleh tuntutan akademik di masa pandemi ini dan memilih strategi *emotion-focused coping*, maka ia akan mencari dukungan sosial dengan menghubungi temannya dan berdiskusi mengenai tugas, menghindari sejenak dari tugas yang sulit dengan cara refreshing berjalan-jalan ke mall, mencoba untuk mengontrol emosi ketika merasa terbebani dengan tugas, menerima tanggung jawabnya sebagai mahasiswa mengenai tuntutan akademik, menghindari dari tugas yang menumpuk dan melakukan aktivitas lain, dan beribadah kepada Tuhan untuk bercerita mengenai permasalahan tugas yang membuatnya terbebani. Sehingga stress yang dirasakan menjadi lebih berkurang, reda sejenak dan masalah beban akademik bisa dihindari ataupun dilupakan sementara.

Sedangkan pada *Problem-Focused Coping*, sebuah coping yang berfokus pada masalah yang bertujuan untuk mengubah kondisi yang penuh tekanan dengan menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stres secara langsung seperti membuat perencanaan kegiatan yang berkaitan dengan masalah tersebut agar dapat menyelesaikan masalah tersebut secepatnya. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *problem-focused coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti merencanakan tindakan untuk menyelesaikan masalah (*planful problem solving*), mencari berbagai informasi yang mendukung (*seeking informational support*), dan menghadapi masalah dengan segala risikonya (*confrontive coping*). Dengan demikian mahasiswa yang merasa terbebani oleh tuntutan akademik di masa pandemi ini dan memilih strategi *problem-focused coping*, maka yang mereka lakukan antara lain membuat

perencanaan dan jadwal baru dalam mengerjakan tugas agar berjalan dengan sesuai, mendapatkan nilai kecil akhirnya menghubungi dosen untuk meminta penjelasan, dan mendapatkan tugas yang sulit ia berusaha untuk berdiskusi dengan teman-temannya. Sehingga mendapatkan solusi atas masalah beban akademiknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* akademik mahasiswa di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19?

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas. Maka permasalahan pada penelitian “Bagaimana gambaran *coping stress* akademik mahasiswa di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran *coping stress* akademik pada mahasiswa di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19
2. Untuk mengetahui dimensi yang paling dominan dari *coping stress* yang dilakukan Mahasiswa di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19
3. Untuk mengetahui gambaran *coping stress* akademik mahasiswa di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 berdasarkan data penunjang terkait kondisi kesehatan, bantuan dukungan sosial, dan sumber-sumber material

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini **secara teoritis**, yaitu menambahkan referensi dan pengetahuan di bidang psikologis klinis tentang *coping stress* pada mahasiswa di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19. Sedangkan manfaat **praktis**, yaitu memberikan informasi kepada mahasiswa di DKI Jakarta tentang *coping stress* selama pandemi Covid-19 yang dilakukannya, sehingga diharapkan mampu mengevaluasi dan memilih *coping stress* yang paling tepat untuk menyelesaikan masalah akademik yang dialaminya.