

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Peningkatan jumlah yang terpapar *Covid-19* menjadi perhatian untuk semua pihak termasuk dunia pendidikan. Proses pembelajaran di dunia pendidikan yang biasa dilakukan secara tatap muka didalam kelas diubah menjadi daring/*online* dengan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ). Peraturan melakukan pembelajaran jarak jauh tercantum didalam surat edaran Kemdikbud nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat *Coronavirus Diseases (Covid-19)* (Kemdikbud, 2020). Termasuk perguruan tinggi tidak diperbolehkan melakukan perkuliahan tatap muka sesuai dengan surat edaran.

Sama halnya dengan jenjang pendidikan yang lain, di perguruan tinggi proses perkuliahan dilakukan dengan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan sistem daring yang mana proses belajar bergantung pada kuota dan sinyal internet. Penelitian Tirziu & Vrabie (2015) mengatakan bahwa pembelajaran daring/*online* merupakan hal baru dan tantangan baru yang harus dihadapi. Menurut Karwati (2014) Perbedaan Pembelajaran jarak jauh dan tatap muka memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap mutu belajar mahasiswa.

Pembelajaran sistem daring dengan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) memiliki tantangan dan hambatan tersendiri. Apalagi mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk dapat mendapatkan nilai tinggi (Bulo & Sanchez, 2014). Mahasiswa juga dituntut untuk mempunyai minat yang tinggi, percaya diri, ulet, serta memiliki mental

dan cita-cita yang kuat dan tidak terikat agar mereka bisa menghadapi proses pendidikan selama di perguruan tinggi (Nurdiana, 2013).

Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang mana pendidik dan pengajar berada dilokasi yang berbeda. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) itu sendiri merupakan pembelajaran dengan menggunakan suatu media yang memungkinkan terjadi interaksi antara pengajar dan pembelajar (Prawiyogi, 2020). Pembelajaran *online* atau pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Moore, Dickson-Deane, & Galyen, 2011)

Selain itu, pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa manfaat bagi mahasiswa. Belajar lebih efisien, menghemat biaya transportasi atau kosan, dan bisa ikut kursus sambil kuliah karena dilakukan secara daring (Adit, 2020). Pembelajaran *online* merupakan salah satu cara alternatif dimana pembelajaran dapat berlangsung di luar ruang kuliah, membentuk pembelajaran mandiri, membantu melakukan pembelajaran dan mendorong interaksi antar mahasiswa yang satu dengan yang lainnya (Saifuddin, 2017).

Selain manfaat, adanya kekurangan atau kendala dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Susahnya sinyal atau paket data internet yang tiba-tiba bermasalah atau pun karena habis yang mengakibatkan informasi dan penjelasan materi belajar jadi terhambat (Megawanti, Megawati, & Nurkhalifah, 2020). Sama halnya dengan hasil survei yang diambil di lapangan bahwa mahasiswa yang

melakukan pembelajaran jarak jauh proses belajarnya jadi terganggu karena kurang memahami materi diakibatkan susah sinyal atau jaringan lambat dan terbatasnya kuota internet. Sehingga akan terasa sia-sia belajar yang mengandalkan koneksi internet (Fajar, 2020)

Pembelajaran jarak jauh itu sendiri memiliki tujuan salah satunya mengurangi tingkat kecemasan dan stres terhadap keluarga dan peserta didik (Adit, 2020). Namun tidak dipungkiri bahwa pembelajaran jarak jauh yang diakibatkan masuknya virus corona ke Indonesia menjadi salah satu hambatan dan bertambahnya beban bagi peserta didik khususnya mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Riadi dkk (2020) bahwa kendala mahasiswa pembelajaran jarak jauh dengan sistem daring ialah kesulitan memahami materi, kurangnya kuota internet, kesulitan mendapatkan internet dan kurangnya memahami aplikasi kuliah *online*. Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa yang melaksanakan kuliah daring bahwa selama proses pembelajaran mereka sulit mengerti materi karena kendala jaringan, dan tugas yang banyak sehingga beberapa tugas harus dikerjakan dekat-dekat *deadline*.

Kendala tersebut, mengakibatkan dampak negatif terhadap mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Argaheni (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu dampak pembelajaran jarak jauh terhadap mahasiswa adalah stres. Dampak negatif lainnya ialah dapat menurunkan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat

menimbulkan perilaku kurang baik (Moffat, McConnachie, Ross, & Morrison, 2004; Argaheni, 2020).

Selain itu, berdampak juga pada kondisi fisik lainnya seperti mata, karena terlalu lama menggunakan *gadget* seperti laptop atau *notebook* dan *handphone*. Gejala umum yang diakibatkan dari mata lelah ialah sakit punggung dan vertigo. Pada penelitian Dianti (2020) mengatakan bahwa kondisi mata yang lelah karena terlalu lama menggunakan *gadget* ditandai dengan iritasi mata atau konjungtivitas (mata berwarna merah dan mengeluarkan air mata), penglihatan ganda, sakit kepala, daya akomodasi dan konvergensi menurun.

Berdasarkan data dilapangan yang didapat peneliti pada Januari 2021, mahasiswa merasakan motivasi yang menurun, kurangnya konsentrasi dalam belajar, merasa bosan, kurangnya memahami materi yang sudah dijelaskan selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Ditambah lagi dengan suasana rumah yang kurang kondusif dan bermasalanya jaringan internet membuat mereka jenuh .

Masalah lain juga timbul berdasarkan hasil survei pada tanggal 18 Januari 2021 bahwa selama pembelajaran jarak jauh, membuat pengeluaran secara finansial makin bertambah karena harus membeli buku, seharusnya bisa meminjam ke perpustakaan atau senior. Tergantungnya belajar dengan kuota internet, sehingga membuat mahasiswa harus sering membelinya. Insel, Roth, & Insel, (2018); Rajasekar (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa permasalahan finansial yang terjadi dengan mahasiswa dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, Tekanan yang melebihi sumber daya individu itu sendiri akan menimbulkan stres karena ketidakmampuan menghadapi situasi yang berbeda. Stres itu sendiri dapat menimbulkan pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik maupun secara keseluruhan dan rentan terhadap berbagai penyakit jika tidak diatasi dengan baik. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya membahas tentang stres namun kasus virus *Covid-19* adalah fenomena baru, dengan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran stres mahasiswa dalam menjalani pembelajaran jarak jauh”

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini seperti apakah gambaran stres mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah dan bisa dimanfaatkan sebagai literatur pada pengembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang klinis dan kajian lainnya.

1.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan berguna bagi mahasiswa agar dapat meminimalisir stres yang dihadapi selama perkuliahan jarak jauh dengan dosen.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya.

1.4 Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, sistematika penulisan disusun berdasarkan bab demi bab yang akan diuraikan sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan

Bab ini berisikan uraian mengenai terkait latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II : Landasan Teori

Bab ini berisikan penjelasan teori dan kajian pustaka sesuai dengan variabel dan kerangka pemikiran.

Bab III: Metodologi Penelitian

Bab ini berisikan tentang identifikasi variabel penelitian, defenisi konseptual dan operasional, populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, lokasi penelitian, instrument penelitian, data, prosedur penelitian, dan metode analisis data.

Bab IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini membahas mengenai hasil penelitian berupa gambaran umum subjek penelitian, analisis data yang didapatkan selama penelitian, dan hasil penelitian serta pembahasan.

