

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Awal Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengumumkan temuan terkonfirmasi kasus virus Corona pertama di Indonesia (*Indonesia.go.id*). Virus yang diklaim pertama kali berasal dari Kota Wuhan, Negara Cina tersebut sudah menginfeksi sekitar 200 negara, sehingga WHO mendeklarasikan dunia masuk ke dalam darurat global oleh virus ini (WHO, 2020). Dikutip dari *kemendes.go.id* menjelaskan penyebaran virus Corona yang begitu cepat dikarenakan virus ini menyebar saat kontak langsung dengan individu yang terinfeksi melalui *droplet*. Dilansir dari laman resmi *covid19.go.id* tercatat hingga Mei 2021 telah ada delapan varian virus baru yang berkembang akibat dari keganasan dan kemudahan virus Corona ini untuk bermutasi bertahan hidup.

Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk meminimalisir penyebaran virus ini. Pemerintah mengeluarkan berbagai himbauan serta kebijakan sebagai upaya untuk menanggulangi COVID-19, terlihat dari perubahan dan pembaharuan kebijakan yang diterapkan (Khasanah, et al, 2020). Salah satunya adalah melalui penerapan pembatasan pada kegiatan sehari-hari masyarakat yang berpedoman pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 pasal 13, mengenai Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dalam penerapannya, diberikan himbauan bagi masyarakat untuk melakukan *physical distancing* yang diklaim sebagai salah satu cara yang paling efektif untuk memutus rantai penyebaran virus.

Kebijakan tersebut secara langsung berdampak pada berbagai sektor kehidupan, salah satunya pada pola interaksi sosial bermasyarakat (Aufar, 2020). Kegiatan yang biasanya dilakukan dengan interaksi langsung, selama masa pandemi ini harus diminimalisir bahkan dilakukan secara *online*, termasuk dalam proses belajar mengajar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan sigap pada bulan Maret 2020 mengeluarkan kebijakan guna mendukung keberhasilan untuk memutus penyebaran virus dengan memberlakukan sistem belajar *online* atau belajar daring. Pembelajaran daring atau dalam jaringan menurut Kemendikbud merupakan proses dimana pembelajaran dilakukan menggunakan gawai (*gadget*) atau laptop melalui beberapa portal dan aplikasi pembelajaran daring (Kemendikbud, 2020). Pembelajaran daring ialah proses belajar mengajar tatap muka langsung di sekolah menjadi pembelajaran dari rumah secara daring (Khasanah, et. al, 2020).

Pembelajaran daring ini diperuntukan untuk setiap jenjang pendidikan, serta untuk semua wilayah baik di pusat ataupun di daerah (Nengrum, 2021). Sistem pembelajaran yang dilakukan di rumah dilaksanakan dengan memanfaatkan internet serta media sosial sebagai penghubung dan media dalam proses belajar mengajar. Sehingga pembelajaran *online* berperan penting dalam membantu sekolah ataupun universitas dalam memfasilitasi pembelajaran, sehingga proses belajar mengajar tetap berlanjut selama masa pandemi (Subedi, et. al, 2020). Pembelajaran daring ini harus didukung dengan berbagai fasilitas seperti komputer, laptop maupun *smartphone* yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di satu waktu dengan menggunakan *platform* seperti *Whatsapp*, *Telegram*, *Zoom*, *Meets*, *Google Classroom* (Fitriah, 2020).

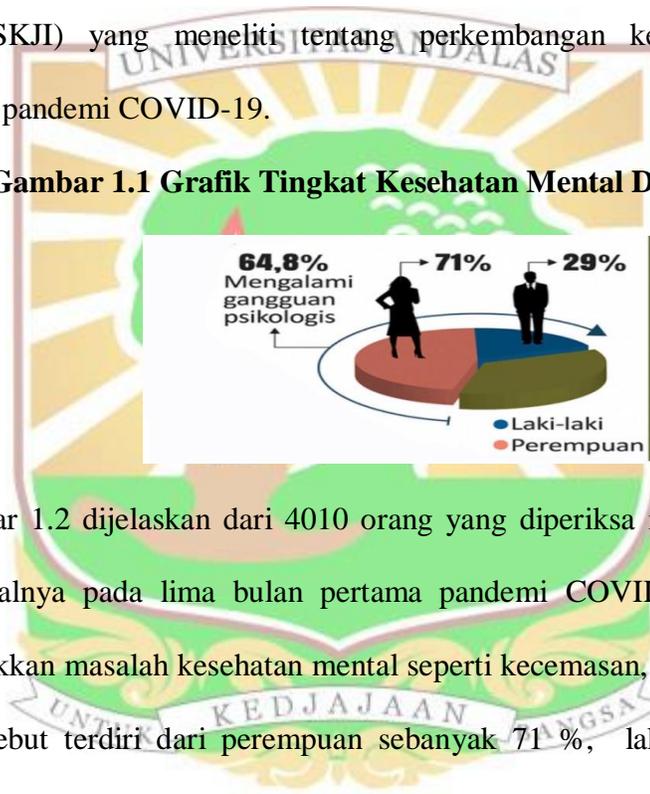
Kemudahan yang diberikan oleh fitur-fitur media sosial untuk belajar secara daring yang pada awalnya direspon positif oleh mahasiswa ataupun dosen, seiring berjalannya proses pembelajaran juga memberikan beberapa kesulitan (Andriarna, 2020). Kesulitan yang dirasakan oleh dosen ataupun mahasiswa menurut Jannah (2021) disebabkan gagapnya tenaga pendidik, bingungnya mahasiswa serta orangtua dalam mendampingi dan menghadapi perubahan sistem pembelajaran tersebut. Dari hasil wawancara penulis dengan beberapa mahasiswa didapatkan bahwa selama mengikuti perkuliahan secara *online* mereka mengaku mengalami kebingungan dengan sistem dan jadwal kelas yang tidak pasti dan bahkan sering mendapati kelas *online* yang bantrol sehingga beban tugasnya juga bertambah, tidak hanya itu hal tersebut juga menyebabkan pengumpulan tugas dengan *deadline* yang sama. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Raharjo (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa merasa beban kerja semakin besar karena mata kuliah yang dihadapi harus dengan sistem daring, hal ini terjadi disebabkan mahasiswa belum terbiasa dengan pembelajaran jarak jauh atau daring karena biasanya dengan sistem pembelajaran tatap muka, sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa.

Menurut Andriarna (2020), mahasiswa adalah kelompok yang memiliki resiko tinggi terjadinya stres serta terpapar oleh berbagai *stressor*. Sebagaimana yang terjadi sekarang ini, pembelajaran daring menuntut mahasiswa lebih aktif dan belajar mandiri, hal inilah yang membuat mahasiswa merasa berat dan sulit, dan juga tugas yang menumpuk menambah beban bagi mahasiswa. Browning (2021) mengatakan bahwa sebelum pandemipun masalah stres yang dialami mahasiswa sudah menjadi hal yang sangat krusial, apalagi selama pandemi merupakan isu penting untuk dibahas. Pagi

hingga sore dengan padatnya jam perkuliahan menghadapkan mahasiswa untuk berlama-lama menghabiskan waktu (Rita, 2020). Studi yang dilakukan Plessis (2019) telah menegaskan munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh, hal ini disebabkan mahasiswa berhadapan dengan teknologi pendukung belajar dalam jaringan pada setiap waktunya.

Terkait dengan stres tersebut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan keadaan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19.

Gambar 1.1 Grafik Tingkat Kesehatan Mental Di Indonesia



Pada gambar 1.2 dijelaskan dari 4010 orang yang diperiksa mengenai keadaan kesehatan mentalnya pada lima bulan pertama pandemi COVID-19 berlangsung, 64,8% menunjukkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stress dan trauma. Responden tersebut terdiri dari perempuan sebanyak 71 %, laki-laki 29 %, dan kelompok usia terbanyak adalah usia 17- 29 tahun dan >60 tahun. Hal tersebut berarti bahwa kelompok usia remaja akhir yang bisa dikategorikan menjadi mahasiswa (usia 18-21 tahun) termasuk kelompok usia terbanyak yang mengalami gangguan psikologis (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020).

Pembatasan selama pandemi membuat intensitas komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya menurun. Rendahnya dukungan dan interaksi dengan teman

sebayanya meningkatkan stres mahasiswa karena rasa bosan dan ketidakpuasan yang dialami (Lubis, et al, 2021; Kountul, et al., 2018). Hal ini ditekankan Thawabieh dan Qaisy (2012) bahwa permasalahan komunikasi sosial pada mahasiswa memengaruhi tingginya tingkat stres, karena munculnya rasa tidak bahagia, tidak diperhatikan, dan tidak dicintai orang lain yang merupakan perasaan negatif. Hasil penelitian menunjukkan stres terbukti dapat menghambat proses belajar dan juga fungsi kognitif remaja (Schwabe *et al.*, 2012). Stres juga dapat menurunkan kesehatan fisik, menurunkan performa akademik, dan meningkatkan perilaku menyimpang seperti mengonsumsi alkohol, merokok, bahkan penyalahgunaan obat-obatan terlarang pada kalangan mahasiswa (Nursadrina dan Andriani, 2020).

Oleh karena itu, penting untuk memiliki dan menjaga kondisi mental tetap positif di situasi sekarang (Buana, 2020). Apalagi untuk bertahan agar prestasi, serta semangat tetap stabil dalam menghadapi stres akademik perlu diatasi dengan strategi khusus (Aufar, 2020) dalam ilmu psikologi, strategi penanganan masalah dikenal dengan istilah strategi *coping*. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat *coping* adalah strategi yang dilakukan seseorang dengan memodifikasi cara mereka berpikir dan perubahan pada tingkah laku sebagai bentuk usaha untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membahayakan kesejahteraan fisik ataupun psikologisnya. *Coping* merupakan tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stres, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku dan strategi psikologis (Cicarelli, 2015).

Untuk dapat meminimalkan situasi yang menimbulkan stres tersebut individu cenderung menggunakan bentuk penyelesaian masalah menurut Lazarus (1984) yaitu

problem focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan *emotion focused coping* yaitu berfokus pada menghilangkan emosi yang dirasakan. Untuk penggunaan strategi *coping* bagi tiap individu tidaklah sama, karena setiap individu berbeda dalam menanggapi dan bereaksi terhadap stres serta juga berbeda dalam memilih strategi *coping* yang mana ada kecenderungan dominan tapi saat terjadinya tekanan besar maka individu akan menggunakan keduanya. Perbedaan ini dapat terjadi karena reaksi seseorang terhadap stres dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain pengalaman sebelumnya dengan stres, faktor perkembangan, prediktabilitas dan kontrol, dan dukungan sosial (Lahey, 2012).

Penelitian yang dilakukan Hidayah (2020) mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa Keperawatan STIKES Graha Medika di masa pandemi COVID-19 lebih dominan menggunakan *problem focused coping* dengan kecenderungan *confrontative coping* yang berarti mahasiswa akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifah (2020) terhadap mahasiswa Psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas didapatkan bahwa kecenderungan menggunakan *emotion focused coping* dengan *positive reappraisal*, dimana mahasiswa akan mencoba mencari hikmah atas masalah yang sedang dihadapi. Dapat dilihat dari fenomena yang terjadi saat sekarang ini, di mana banyaknya mahasiswa yang mulai merasa jenuh dengan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19 (Albertus, 2021). Strategi *coping* menjadi salah satu cara bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi stres yang dirasakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chen, et. al. (2009), bahwa strategi *coping* yang positif dalam konteks stres akademik memiliki efek *buffering* yang signifikan pada masalah kesehatan

psikologis. Sementara itu, Struthers, et, al. (2000) menyatakan bahwa strategi *problem focused coping* siswa memiliki peran yang berarti dalam motivasi dan kinerja mereka, sedangkan *emotion focused coping* tidak.

Terjadinya fenomena stres di kalangan mahasiswa yang berdampak pada kualitas pembelajaran dan hasil dari proses belajar yang tidak maksimal, menjadikan penelitian terkait dengan strategi *coping* mahasiswa menjadi poin penting. Berdasarkan penjabaran di atas, yang telah menguraikan pentingnya strategi *coping* bagi mahasiswa yang mengalami stres. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai strategi *coping* pada mahasiswa. Sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul: “Gambaran Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yang diangkat yaitu, seperti apa gambaran strategi *coping* stres pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangsih teori guna memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi terkhusus mengupas tentang strategi *coping* stres pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai strategi *coping* yang terjadi selama COVID-19 sehingga diharapkan mahasiswa dapat memahami strategi untuk mengatasi stres yang dialami sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.
2. Memberikan informasi mengenai pengaruh dari strategi *coping* terhadap kondisi stres selama masa pandemi COVID-19, sehingga diharapkan dapat digunakan dengan bijak.

1.5 Sistematika Penulisan

Bab I : Pendahuluan memberikan gagasan tentang penelitian yang akan dilakukan. Dengan pendahuluan, pembaca dapat mengetahui latar belakang, rumusan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian.

Bab II : Tinjauan Pustaka membahas tentang teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Hal-hal yang dijelaskan pada bab ini adalah mengenai strategi *coping* yang terdiri dari definisi strategi *coping*, aspek strategi *coping*, dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.

Bab III : Metode Penelitian berisi penjelasan mengenai metode penelitian yang berisikan tentang metode penelitian kuantitatif, metode pengumpulan

data, alat bantu pengumpulan data, responden penelitian, prosedur penelitian, serta prosedur analisis data.

Bab IV : Hasil dan Pembahasan berisikan data-data yang diperoleh serta menjelaskan gambaran umum subjek penelitian dan deskripsi statistik strategi *coping* mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

Bab V : Penutup berisikan kesimpulan mengenai hasil penelitian serta saran penelitian untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik penelitian yang serupa.

