

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk memutus rantai penyebaran virus corona adalah dengan memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) atau lockdown (Herdiana, 2020). Dengan adanya kebijakan ini, berbagai aktifitas yang dilakukan di luar rumah akan dibatasi, termasuk kegiatan belajar mengajar (*school from home*), bekerja dari rumah (*work from home*) dan kegiatan beribadah (Yunus & Rezki, 2020).

Pembatasan kegiatan belajar mengajar yang lebih dikenal dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan proses belajar mengajar yang menggunakan media *online* tertentu dimana akan terjadi interaksi antara pengajar dan juga pelajar (Prawiyogi et al., 2020). PJJ ini sendiri akan dilakukan secara daring atau *online*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulata dan Hakim (2020), terdapat beberapa kendala yang dirasakan oleh mahasiswa selama PJJ yaitu permasalahan terhadap kuota internet yang dibutuhkan, sinyal yang minim dan juga teknis perkuliahan yang digunakan yaitu adanya tugas yang banyak dan *deadline* untuk pengerjaan yang pendek (Sulata & Hakim, 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Argaheni (2020), terdapat beberapa dampak yang dirasakan mahasiswa selama PJJ. Pembelajaran yang dilakukan secara daring ini masih membingungkan bagi mereka. Mahasiswa juga banyak yang menjadi pasif, kurang produktif dan kurang kreatif, dan terdapat mahasiswa yang merasakan stres (Argaheni, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hutauruk dan Sidabutar (2020) mengenai kendala pembelajaran daring selama pandemi di kalangan mahasiswa pendidikan matematika, didapatkan hasil wawancara yaitu responden merasa terkendala dalam hal jaringan internet dan kendala terhadap pelayanan yang diberikan oleh dosen mereka. Kendala terhadap jaringan internet dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal di daerah pedesaan. Pilihan provider layanan internet yang ada di pedesaan sangat sedikit dan kualitas jaringan internetnya pun kurang memadai. Selain itu, mereka juga merasa bahwa harga paket internet yang mereka gunakan pun mahal. Sehingga mereka sering merasa kesulitan dalam melaksanakan kuliah secara daring. Kendala lainnya yang mereka rasakan adalah layanan pembelajaran yang dosen berikan kepada mereka kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kebanyakan dosen hanya akan memberikan daftar hadir, membagikan bahan pelajaran dan mahasiswa diminta untuk belajar sendiri dan mengerjakan tugas yang diberikan. Mereka pun sering merasa kebingungan terhadap materi atau topik kuliah yang mereka dapatkan (Hutauruk & Sidabutar, 2020). Kendala-kendala yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa (Zeidner, 1992).

Selama menjalani kegiatannya di kampus, mahasiswa tidak akan terlepas dari munculnya stres pada diri mereka. Stressor atau penyebab stres yang dirasakan oleh mahasiswa biasanya bersumber dari kehidupan akademik mereka, baik dari tuntutan internal maupun tuntutan eksternal. Tuntutan internal yang mereka rasakan dapat berupa harapan mereka terhadap kemampuan belajar yang mereka miliki. Sedangkan tuntutan eksternal dapat muncul dari adanya beban pelajaran, tugas kuliah, tuntutan dari orang tua dan juga penyesuaian sosial terhadap lingkungan

kampus (Augesti et al., 2015). Selain itu stressor akademik yang dirasakan mahasiswa juga dapat disebabkan dari persyaratan kurikulum dan juga mata kuliah, instruksi yang diberikan perguruan tinggi, administrasi di perguruan tinggi, harapan mahasiswa, faktor budaya di perguruan tinggi, lingkungan sosial, dan juga kendala-kendala yang dirasakan mahasiswa sehari-harinya (Zeidner, 1992).

Mahasiswa baru akan memiliki permasalahan-permasalahan baru ketika mereka memasuki perguruan tinggi, sama seperti saat siswa SD memasuki SMP maupun siswa SMP memasuki SMA (Iflah & Listyasari, 2013). Mahasiswa baru akan mengalami adanya peralihan dari lingkungan lama yaitu lingkungan SMA menjadi lingkungan baru yaitu lingkungan perkuliahan. Peralihan yang ada ini mengakibatkan munculnya tuntutan-tuntutan yang perlu dipenuhi. Apabila tuntutan tidak terpenuhi, maka dapat memunculkan adanya permasalahan pada mahasiswa baru, baik bersifat pribadi, akademik maupun relasi interpersonal (Apriyana et al., 2013).

Permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa baru yaitu berupa permasalahan dimana mereka harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya ini, baik dari materi yang akan digunakan selama perkuliahan, proses belajar, teman-teman yang baru, jadwal perkuliahan yang berbeda dengan jadwal ketika sekolah, dan juga aturan-aturan yang berlaku di kampus (Apriyana et al., 2013). Selain itu mahasiswa baru juga dituntut untuk bisa mengatur dirinya sendiri secara mandiri. Akan tetapi dengan adanya tuntutan akademik yang tinggi, seperti padatnya jadwal perkuliahan, banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, dan juga adanya kegiatan pengkaderan yang sangat padat, dapat membuat mahasiswa baru kesulitan dalam membagi waktu mereka. Tuntutan akademik yang

tinggi tersebut merupakan permasalahan yang sering dikeluhkan oleh mahasiswa baru (Widyastuti, 2017).

Hal ini menyebabkan munculnya permasalahan-permasalahan yang perlu dihadapi oleh mahasiswa baru selama menjalani PJJ. Mahasiswa baru tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahannya, akan tetapi mereka juga harus membiasakan diri dengan proses PJJ (Apriyana et al., 2013, Prawiyogi et al., 2020). Sehingga permasalahan-permasalahan ini merupakan stressor akademik yang akan dirasakan oleh mahasiswa baru. Apabila tidak diberikan penanganan yang sesuai, maka dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa baru (Widyastuti, 2017).

Gadzella (1994) mengatakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki persepsi terhadap stressor akademik dan bagaimana mereka mereaksikan stressor tersebut dengan reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif (Gadzella, 1994). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap, Harahap dan Harahap (2020) mengenai analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19, didapatkan bahwa terdapat 39 mahasiswa yang berada pada tingkat tinggi, 225 mahasiswa yang berada pada tingkat sedang, dan 36 mahasiswa yang berada pada tingkat rendah. Hal ini berarti bahwa selama pembelajaran jarak jauh di saat pandemi Covid-19 mayoritas mahasiswa mengalami adanya stres akademik (Harahap et al., 2020a).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sagita dkk., didapatkan hasil temuan bahwa mahasiswa BK FIP UNP berada pada kategori sedang dalam mengalami stres akademik. Peneliti membahas stres akademik dengan 3 respon

yang didapatkan oleh responden, yaitu respon emosi, respon fisik dan respon perilaku. Dari ketiga respon penyebab stres akademik ini, didapatkan bahwa terdapat kemungkinan stres akademik yang dimiliki responden akan meningkat. Hal ini dikarenakan responden-responden masih tidak mampu dalam mengambil keputusan yang tepat ketika mereka dihadapi sebuah permasalahan (Sagita et al., 2017).

Penelitian lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk. mengenai stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama melakukan kuliah daring. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak berada pada kategori sedang (Lubis et al., 2021).

Apabila mahasiswa tidak dapat mengendalikan dan juga mengatasi stres akademik yang mereka rasakan, maka akan memunculkan dampak negatif bagi mahasiswa (Augesti et al., 2015). Dampak tersebut dapat berupa munculnya gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan dan juga dapat memicu mahasiswa dalam penyalahgunaan minuman beralkohol (N. M. Yusuf & Yusuf, 2020). Beberapa dampak negatif lainnya antara lain yaitu dampak negatif secara kognitif, dampak negatif secara emosional, dampak perilaku dan dampak negatif secara fisiologis. Dampak negatif secara kognitif yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu dapat berupa kesulitan untuk berkonsentrasi, mengingat pelajaran, dan juga sulit dalam memahami pelajaran yang diberikan. Dampak negatif secara emosional yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu dapat berupa kesulitan dalam memotivasi diri,

munculnya perasaan marah, frustrasi, cemas, sedih dan efek-efek lain yang bersifat negatif. Dampak perilaku yang akan muncul dapat berupa penundaan dalam penyelesaian tugas, malas untuk kuliah, terlibat dalam kegiatan untuk mencari kesenangan yang memiliki tingkat resiko yang tinggi dan juga melakukan penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol. Dampak negatif secara fisiologis yang didapatkan dapat berupa gangguan kesehatan, sering pusing, badan terasa lesu, daya tahan tubuh yang menurun dan juga insomnia (Augesti et al., 2015) Dampak-dampak negatif inilah yang nantinya dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa sehingga akan memunculkan penurunan kemampuan akademik mereka (N. M. Yusuf & Yusuf, 2020).

Untuk dapat bangkit kembali walaupun mengalami kesulitan yang disebabkan oleh permasalahan akademik, mahasiswa baru membutuhkan resiliensi akademik. Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam meningkatkan kemungkinan mereka untuk berhasil dalam pendidikan, meskipun mereka mengalami kesulitan.

Mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik yang baik adalah mahasiswa yang akan berpikir positif, selalu optimis, dan memiliki kemampuan untuk keluar dari masalah yang dihadapi. Sehingga mereka tidak akan mudah putus asa ketika mengalami kesulitan dalam akademik (Harahap et al., 2020b).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap, Harahap dan Harahap mengenai gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19, didapatkan bahwa terdapat 202 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan 119 mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa pada masa

Pandemi Covid-19, mahasiswa tetap mampu bekerja dan belajar dalam keadaan sulit (Harahap et al., 2020b).

Resiliensi akademik menggambarkan mengenai bagaimana mahasiswa dalam mengatasi berbagai macam pengalaman negatif yang mereka dapatkan, yang menekan maupun yang menghambat selama proses pembelajaran mereka, hingga akhirnya mereka berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik yang ada dengan baik (Hendriani, 2017). Dampak dari resiliensi akademik yang didapatkan mahasiswa yaitu adanya adaptasi positif terhadap kesulitan, hambatan-hambatan dan juga rintangan akademik yang didapatkan. Hal ini dilakukan dengan kembali memulihkan kondisi psikologi pada diri mereka, sehingga mereka akan menghadapi permasalahan yang ada dengan kelebihan maupun kekurangan yang mereka miliki (Boatman, 2014).

Penelitian lainnya menyebutkan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki oleh partisipannya terjadi dikarenakan adanya adaptasi positif yang dapat mahasiswa munculkan ketika mereka berhadapan dengan kesulitan-kesulitan. Adaptasi positif yang dimaksud ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu dengan cara mengutamakan respon perilaku positif ketika berada dalam situasi yang menekan dan juga dengan melakukan penyesuaian diri pada masing - masing mahasiswa (Hendriani, 2017).

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik yang dimiliki oleh individu (Kutlu & Yavuz, 2016). Faktor pertama yaitu faktor resiko, dimana faktor ini dalam konteks akademik yang didapatkan dan perlu dihadapi oleh tiap individu akan berbeda-beda. Faktor resiko ini dapat memberikan dampak

negatif bagi kehidupan akademik individu. Faktor kedua yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu faktor protektif. Faktor ini terbagi menjadi dua yaitu faktor protektif internal dan eksternal. Faktor protektif internal adalah faktor protektif yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor protektif eksternal adalah faktor protektif yang bersumber dari luar individu seperti dukungan lingkungan dan keluarga (McCubbin, 2001). Faktor protektif memiliki peran dalam memodifikasikan efek negatif keadaan yang merugikan dan juga membantu dalam memperkuat resiliensi individu (Schoon, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, dijelaskan bahwa terdapat berbagai permasalahan yang sering dirasakan oleh mahasiswa (Zeidner, 1992, Apriyana et al., 2013, Augesti et al., 2015, Widyastuti, 2017), termasuk mahasiswa baru. Selain itu dengan adanya kebijakan untuk melakukan perkuliahan secara daring atau lebih dikenal dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), dapat memberikan dampak kepada mahasiswa baru selama proses perkuliahannya dan memunculkan permasalahan-permasalahan baru (Hutauruk & Sidabutar, 2020). Sehingga permasalahan-permasalahan tersebut dapat menjadi stressor akademik. Apabila hal tersebut tidak segera ditindak lanjuti maka dapat memunculkan kemungkinan mahasiswa baru akan mengalami stres akademik selama melakukan PJJ (Widyastuti, 2017).

Ketika individu memiliki resiliensi akademik yang baik, maka akan munculkan kemampuan beradaptasi secara positif terhadap kesulitan, hambatan-hambatan dan juga rintangan akademik yang mereka dapatkan (Boatman, 2014). Dengan demikian hal ini berarti bahwa resiliensi akademik dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan-permasalahan akademik yang

muncul dan akan membantu dalam mengurangi kemungkinan mahasiswa baru mengalami stres akademik.

Fokus penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik yang disebabkan oleh kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada mahasiswa baru. PJJ merupakan kebijakan baru yang diberlakukan oleh pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid. Sehingga masih sangat sedikit penelitian yang membahas mengenai fenomena tersebut. Selain itu kebijakan ini membuat mahasiswa baru tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan kendala yang ada di dunia perkuliahannya saja, melainkan juga harus menyesuaikan diri dengan kendala lainnya yang didapatkan dari kebijakan PJJ tersebut. Dari pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru dalam Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. Selain itu juga diharapkan dapat menjadi *databased* untuk penelitian selanjutnya yang terkait.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik. Sehingga dapat membantu pihak terkait dalam membuat intervensi atau memberlakukan kebijakan yang sesuai dengan kebutuhan Mahasiswa Baru dalam melakukan proses Pembelajaran Jarak Jauh.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisikan mengenai latar belakang penelitian, perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II :Tinjauan Pustaka

Bab ini berisikan teori-teori mengenai variabel yang diteliti, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode penelitian

Bab ini berisikan identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional

variabel, populasi dan sampel penelitian, teknik sampling penelitian, lokasi penelitian, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian dan metode analisis data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisikan penjelasan dari hasil penelitian, interpretasi dan pembahasannya.

BAB V : Penutup

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian

