

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semenjak awal tahun 2020 lalu, seluruh dunia termasuk juga Indonesia telah terjangkit virus *COVID-19*. Cepatnya penyebaran virus serta vaksin yang belum tersedia, membuat pemerintah Indonesia melalui Kemendikbud (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) terhitung pada bulan Maret 2020 lalu, resmi memberlakukan sistem pembelajaran jarak jauh alias daring (dalam jaringan). Adanya perbedaan metode dari sistem luring (luar jaringan) ke sistem daring, ditambah keadaan saat itu yang serba tidak pasti, ternyata berdampak buruk terhadap meningkatnya tingkat stres akademik siswa (Pratiwi dan Sari 2022). Adapun dalam penelitian lain seperti pada penelitian O'Byrne (2020) menunjukkan bahwa dampak dari pandemi *COVID-19* dilaporkan stres akademik mahasiswa mengalami peningkatan yakni dari tingkat yang sedang hingga berada di tingkat yang ekstrim, terutama pada jenis kelamin perempuan dan mahasiswa yang berusia dibawah 20 tahun pada Aslan dan Pekince (2020), lalu pada penelitian Oktariani, Sofah dan Putri (2021) terhadap mahasiswa bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya dampak dari *COVID-19* serta sistem pembelajaran daring membuat 15,71% mahasiswa mengalami stres pada tingkat tinggi, 65% pada tingkat sedang serta sisanya yakni 18.57% berada pada tingkat rendah.

Ada berbagai gejala stres akademik yang dirasakan saat mengikuti sistem pembelajaran daring, seperti meningkatnya tekanan sehingga kesulitan

mengikuti sistem belajar yang ada (Norma, Widianti dan Hartiningsih 2021), kesulitan melakukan koping terhadap keadaan yang mereka alami (Clabaugh, Duque dan Fields, 2021), adanya perasaan khawatir terhadap kemampuan mereka terhadap prestasi akademik (Guldager, Jervelund, Berg-Beckhoff 2021), munculnya gangguan seperti malas, cemas, stres (Betari, Righo, dan Putri 2021) serta perubahan perilaku seperti gangguan makan (Tavolacci, Ladner dan Dechelotte 2021), mengkonsumsi rokok, minuman keras hingga narkoba berjenis ganja (Tavolacci 2021). Dari beberapa penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa sistem pembelajaran daring mempunyai kekurangan utama yaitu cenderung meningkatkan tingkat stres akademik.

Pada tahun 2022, di mana semakin meratanya jumlah vaksinasi masal dan menurunnya angka infeksi harian, pemerintah melalui kemendikbud mulai memperbolehkan kembali sistem pembelajaran secara luring atau secara tatap muka. Sehubungan dengan kembali berjalannya sistem pembelajaran secara normal, peneliti melakukan wawancara non-formal dengan tujuan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang dirasakan oleh mahasiswa saat mengikuti pembelajaran secara daring dan apa yang mereka rasakan saat kembali mengikuti pembelajaran luring. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui selama mengikuti sistem pembelajaran daring, semua responden merasakan beberapa gejala fisik seperti kelelahan pada bagian mata, sakit kepala, hingga sakit pinggang, lalu gejala psikis yang dialami seperti mudah marah dan tidak bersemangat. Sedangkan ketika ditanya apa yang mereka rasakan ketika kembali belajar secara tatap muka, 77% responden menjawab bahwa merasa

bahagia dan semangat, lebih mudah memahami materi serta lebih mudah berinteraksi baik dengan dosen ataupun dengan teman. Adapun 23% responden sisanya justru menjawab bahwa mereka tidak merasakan apapun, merasa lelah karena harus pergi ke kampus, serta merasa menjadi mudah mengantuk.

Selanjutnya pada pertanyaan berikutnya mengenai apakah responden mengalami kesulitan mengikuti kembali pembelajaran secara luring, 77% responden menjawab tidak mengalami kesulitan apapun, namun 23% responden sisanya menjawab bahwa mereka kesulitan mengikuti kembali sistem pembelajaran secara luring, dimana 15% menjawab mengalami gejala yang sama saat pembelajaran daring sedangkan 8% sisanya menjawab menjadi sering lupa jadwal kuliah. Ramadhan (2021) menjelaskan bahwa terdapat sebuah perbedaan antara sistem pembelajaran secara luring dengan daring, seperti pada saat daring siswa dituntut selalu bisa menggunakan smartphone atau komputer, menggunakan aplikasi seperti *zoom* atau *google meet* serta *whatsapp* untuk menyampaikan materi dan berkomunikasi, yang pada akhirnya membuat mereka harus bisa untuk lebih mandiri dalam mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas serta mencari materi belajar tambahan. Ketika sistem kembali berubah ke luring, semua responden yang sebelumnya sempat mengalami kesulitan dengan sistem secara daring sudah tidak lagi mengalami gejala stres akademik, kecuali 23% responden yang menjawab justru kesulitan untuk mengikuti kembali sistem pembelajaran secara luring. Berdasarkan hal ini diketahui bahwa dari semua responden yang berpartisipasi, terdapat sebanyak 23% responden yang mengalami kesulitan mengikuti kembali

dengan sistem pembelajaran secara luring. Gejala-gejala yang mereka alami antara lain mudah lelah dan mengantuk, lupa dengan jadwal kuliah serta merasakan gejala yang sama seperti pembelajaran daring, hal menunjukkan bahwa setelah pembelajaran secara luring kembali diterapkan, ada mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik sama seperti pada awal pandemi. Berangkat dari fenomena yang telah dijelaskan tadi, membuat peneliti ingin mengetahui tentang tingkatan stres akademik dan faktor-faktor penyebab terjadinya stres akademik tersebut pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pasca menjalani sistem pembelajaran secara daring.

B. Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui tingkat stres akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa pasca menjalani sistem pembelajaran secara daring.

C. Tujuan Penelitian

Dari uraian permasalahan yang telah dijabarkan tersebut maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tingkatan stres akademik dan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik pada mahasiswa pasca menjalani sistem pembelajaran secara daring.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat terbagi menjadi 2 jenis yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menambah pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya kajian tentang tingkatan stres akademik mahasiswa yang pernah mengikuti sistem pembelajaran secara luring setelah sebelumnya menjalani sistem pembelajaran secara daring.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bisa menjadi dapat menjadi bahan referensi bagi para peneliti lainnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait tingkatan stres akademik dan faktor-faktor penyebabnya pada mahasiswa pasca mengikuti pembelajaran secara daring.