

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini dunia tengah mengalami situasi pandemi yang disebabkan oleh suatu virus yang disebut dengan Corona dan dikenal dengan istilah Covid-19 (*Coronavirus Disease-19*). Covid-19 merupakan suatu penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut *coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Siahaan, 2020). Menurut data Kementerian Kesehatan (WHO) dan *Public Health Emergency Operations Center* (PHEOC) pada tanggal 20 Juni 2020, sekitar 215 negara telah terinfeksi Covid-19, termasuk Indonesia (Kemenkes, 2020). Di Indonesia, pemerintah menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan juga anjuran untuk melakukan *physical distancing*, yaitu memberi jarak dengan orang lain minimal satu meter selama kurang dari 15 menit. Hal tersebut dilakukan untuk melindungi diri dari penyakit Covid-19 dengan harapan agar dapat memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Kompas, 2020).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan akhirnya mengeluarkan surat edaran yang berisi larangan pemerintah terhadap perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan secara tatap muka (konvensional) sehingga, perkuliahan diselenggarakan secara daring (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Maka dari itu perguruan tinggi sangat dituntut agar dapat menyelenggarakan pembelajaran online atau daring (Firman & Rahayu, 2020).

Berdasarkan anjuran tersebut, universitas dengan cepat merespon instruksi dari pemerintah, tidak terkecuali Universitas Buana Perjuangan Karawang (UBP) dengan mengeluarkan surat instruksi tentang pencegahan penyebaran virus corona di lingkungan UBP. Dalam Surat Edaran yang dikeluarkan tersebut terdapat 3 poin dan salah satunya adalah anjuran untuk menerapkan pembelajaran daring, dimana kebijakan ini mulai berlaku sejak tanggal 03 Maret 2020 hingga saat ini. Dalam hal ini, perguruan tinggi diharapkan menerapkan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan media sosial dan juga aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan seperti *Google Meet*, *Elearning*, *Zoom*, dan *Classroom*.

Berbagai *platform* dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan dan melaporkan perkuliahan secara daring. Namun, tidak dapat kita pungkiri bahwa selama proses perkuliahan yang dilakukan secara daring ini memunculkan berbagai kendala baik bagi dosen maupun mahasiswa khususnya bagi mahasiswa baru psikologi angkatan 2020. Mahasiswa baru yang memasuki jenjang pendidikan ini dihadapkan pada perbedaan proses pembelajaran yang terjadi ketika mereka bersekolah di SMA dengan proses pembelajaran di kampus yang cenderung menuntut kemandirian dari mahasiswa. Sharma (2012) mengemukakan bahwa siswa diharapkan menjadi seorang pembelajar yang mandiri di perguruan tinggi. Dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang berbeda dari apa yang mereka alami sebelumnya di sekolah. Karena di perguruan tinggi mereka dituntut untuk menghadapi lebih banyak persoalan dan mengikuti gaya pengajaran yang berbeda. Mahasiswa dituntut untuk bersikap

kritis, dewasa, bertanggung jawab, mandiri, berprestasi bagus dan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Tidak hanya itu, seharusnya masa pandemi ini digunakan oleh mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus dan juga menjalin relasi pertemanan baru. Akan tetapi, dalam kondisi seperti ini mereka diharuskan untuk melakukan semua kegiatan tersebut secara daring.

Mahasiswa harus beradaptasi dengan teman sekelas melalui media *WhatsApp Group* dan mengenali lingkungan kampus via *Youtube* atau akun media sosial yang dimiliki kampus. Tentu hal ini menjadi sebuah pengalaman baru yang tidak mudah dihadapi bagi sebagian mahasiswa. Mereka harus menyesuaikan diri agar dapat segera beradaptasi sehingga proses perkuliahan dan ilmu dapat diperoleh secara maksimal seperti pada perkuliahan tatap muka. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan jumlah keseluruhan mahasiswa awal masuk yaitu, 255 mahasiswa. Berjalan dua semester, tersisa 216 orang mahasiswa. Hasil pengumpulan data awal menunjukkan bahwa ada banyak mahasiswa yang memutuskan untuk tidak melanjutkan perkuliahan karena mereka mengalami kesulitan beradaptasi dengan dunia perkuliahan dan juga teman baru. Tingginya daya saing juga menjadi salah satu penyebab mereka memutuskan berhenti kuliah. Mereka dituntut untuk memperoleh nilai tinggi dan dua orang lainnya ingin menyelesaikan kuliah selama 3,5 tahun. Hal ini menjadi pemicu terbesar adanya stress akademik yang tinggi pada mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2020 pada bulan April

2021, 8 orang mengaku merasa kesulitan juga terkendala karena pembelajaran daring ini. Diantaranya adalah jaringan yang tidak stabil dan metode pembelajaran yang dirasa kurang efektif membuat mereka kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh dosen terutama bagi mahasiswa yang tempat tinggalnya tergolong masih sangat terpencil atau tidak strategis sehingga mengharuskan mahasiswa untuk bepergian menggunakan kendaraan guna mendapatkan akses jaringan yang relevan.

Sulitnya mencari teman dan banyaknya tugas dengan *deadline* yang singkat membuat mereka mengalami banyak kesulitan dalam menyelesaikannya, munculnya rasa bosan saat perkuliahan secara daring, banyaknya *distraction* ketika sedang belajar juga gangguan-gangguan lain yang sifatnya kurang kondusif menjadi salah satu pemicu mahasiswa sulit fokus pada saat proses pembelajaran berlangsung. Mereka juga mengungkapkan bahwa mereka sering merasa kelelahan juga dikejar-kejar oleh waktu karena banyaknya tugas yang diberikan dengan tenggat waktu yang sempit serta sulitnya berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung, nafsu makan menjadi tidak stabil ketika banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan dan juga menjadi mudah marah. Kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu dan potensi yang dimiliki akhirnya menimbulkan stres akademik.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Raj dan Fatima (2020), melakukan penelitian pada 500 siswa dari berbagai sekolah dan universitas di India. Lebih dari 50% siswa mengalami stres dan kesehatan mental mereka sedang dalam kondisi tidak baik. Mereka terdampak oleh *lockdown* dan pembelajaran disana terganggu. Mahasiswa juga mengalami stres karena pembelajaran dan merasa tidak nyaman

dengan kelas daring. memulai kelas daring dengan sedikit persiapan juga bisa menimbulkan masalah bagi siswa di dalam proses studinya. Acharya (2020) melakukan penelitian pada 300 pelajar dari sekolah dan perguruan tinggi yang berada di Nepal setelah *lockdown* akibat covid-19. Diperoleh hasil bahwa 44,3% responden merasa terancam karena virus corona dan 42,4% responden mengalami peningkatan stres selama *lockdown*. Lebih dari setengah responden (68%) khawatir terkait studi mereka. Lebih penting lagi, perpanjangan waktu *lockdown* telah meningkatkan stres pada 41,3% responden. Dari 61,7% responden lebih memilih kelas luring dibanding kelas daring dan 73,7% mengalami keterbatasan akses terkait perangkat seluler atau *wi-fi* di rumah untuk pembelajaran daring sehingga juga menjadi faktor pemicu stres.

Stres akademik adalah kondisi dimana fisik dan emosional mahasiswa merasakan kecemasan dan tertekan karena adanya tuntutan akademik yang diberikan oleh guru/dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan nilai yang tinggi, menyelesaikan tugas dalam waktu yang tepat, serta tuntutan tugas tambahan yang kurang dimengerti, juga adanya rasa kurang nyaman dalam lingkungan kelas (Mulya & Indrawati, 2017). Hal ini juga didukung oleh Rahmawati (2015) yang mengemukakan bahwa beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang terlalu berat, nilai ujian yang rendah, lingkungan pergaulan yang kurang mendukung, serta banyaknya tugas yang menumpuk. Senada dengan hal tersebut Azahra (2017), mengungkapkan bahwa stres merupakan peristiwa yang dapat mengakibatkan seseorang tertekan dan berada dalam keadaan tidak berdaya. Dampak negatif yang ditimbulkan seperti sakit kepala, hipertensi, mudah marah, sedih, susah berkonsentrasi, dan sulit tidur.

Pada situasi saat ini para mahasiswa dituntut agar dapat beradaptasi dengan perubahan pola hidup yang kompleks salah satunya adalah perubahan pembelajaran yang beralih menjadi pembelajaran daring dengan memanfaatkan jaringan internet dan *platform* yang sudah disediakan. Maka, mahasiswa harus mampu *manage* waktu dengan baik saat melakukan berbagai aktivitas tersebut. Waktu adalah sumber daya yang paling berharga sehingga konsep manajemen waktu sangat diperlukan agar hubungan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan rutinitas dapat berjalan dengan seimbang (Maulana dalam Rusdi, 2015). Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan pengerjaan tugas tidak selesai tepat waktu. Hal ini tentu dapat memicu stres (Rusdi, 2015). Maka dari itu, mahasiswa perlu menguasai kemampuan manajemen waktu yang baik agar dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah diberikan.

Salah satu bentuk dari *self-regulated learning* yaitu perencanaan dan penggunaan strategi perilaku pada mahasiswa (Fasikhah & Fatimah, 2013). *Self-regulated learning* adalah kegiatan yang mengatur proses-proses kognitif seseorang untuk mencapai keberhasilan tujuan belajar (Ormrod, 2008). Mahasiswa yang mempunyai *self-regulated learning* yang tinggi ditunjukkan dengan adanya kebiasaan belajar yang tertib dan mempunyai kemampuan untuk menetapkan strategi belajarnya agar mencapai hasil yang baik sehingga mampu mengatasi tekanan pikiran akademik yang dialaminya (Montalvo & Torres dalam Halan, 2019). Sebaliknya mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengerjakan tugas satu hari sebelum batas waktu pengumpulan serta hanya mempelajari materi ketika akan menghadapi ujian, menunjukkan bahwa mahasiswa

tersebut mempunyai *self-regulated learning* yang rendah sehingga hal itu bisa menimbulkan tingginya stres akademik pada mahasiswa.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Karina & Juliartiko (2021) terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik dimasa pembelajaran daring Covid-19 pada mahasiswa di Universitas X Jakarta Barat. Maka dapat disimpulkan jika *self-regulated learning* mahasiswa tinggi, akan semakin rendah pula stres akademiknya. Senada dengan hal tersebut Ramli, Alavi, Mehrinezh & Ahmadi (2018) yang melakukan penelitian pada mahasiswa S1 di Malaysia mendapatkan hasil penelitian yang memperlihatkan hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik. Selain itu, Priskila & Savira (2019) juga melakukan penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri X Talunggung dengan sistem *full day school*. Hasil dari analisis data menunjukkan semakin tinggi *Self-regulated Learning* (SRL) siswa maka akan semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah SRL siswa maka stres akademiknya akan semakin tinggi.

Pentingnya siswa memiliki *self-regulated learning* pada dirinya agar dapat mengatur proses pembelajaran yang sesuai dengan kemampuannya serta agar mereka dapat mengelola waktu yang baik sehingga potensi untuk mengalami stres akademik rendah. Uraian permasalahan diatas didukung oleh penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada “Pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa baru angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa baru angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa baru angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi para pembaca mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa.
- b. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres akademik dan *self-regulated learning*.
- c. Sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan khususnya mengenai stres akademik dan *self-regulated learning* dan penelitian ini juga merupakan suatu kesempatan bagi penulis untuk menerapkan teori-teori yang penulis dapat.

b. Bagi Universitas

Dapat memberikan kontribusi penambahan ilmu pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik dan juga pentingnya strategi *self-regulated learning*. Serta menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain.

c. Bagi Pihak Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya ilmu Psikologi Pendidikan tentang *Self-regulated learning* dan stres akademik.

