

BAB I

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Masalah

Virus corona merupakan virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti flu. Virus corona diduga bersumber dari hewan. Virus corona merupakan virus yang beredar pada beberapa hewan, seperti unta, kucing, dan kelelawar. Virus ini jarang sekali berevolusi dan menginfeksi manusia. Namun, kasus di Tiongkok menjadi bukti nyata bahwa virus ini bisa menyebar dari hewan ke manusia. Kini penularannya bisa dari manusia ke manusia (Fadli, 2020). Munculnya virus corona menimbulkan banyak dampak baik dari segi korban jiwa, ekonomi, sosial, pendidikan, budaya, bahkan lingkungan (Pratama, 2020).

Dampak pandemi virus corona di Indonesia menyebabkan pemerintah melakukan kebijakan pembatasan sosial di berbagai bidang, salah satunya di bidang pendidikan. Untuk mencegah penyebaran virus corona di lingkungan sekolah atau kampus maka pemerintah menerapkan kebijakan pembelajaran jarak jauh atau daring (Nanda, 2021). Menurut Harnani (2020) agar pembelajaran jarak jauh atau daring dapat dilaksanakan secara optimal, maka hal-hal yang perlu dipersiapkan yaitu: (1) Memiliki koneksi internet yang stabil, (2) Menggunakan gawai yang mendukung, (3) Menggunakan aplikasi dengan *platform* yang mudah diakses oleh pengajar dan pelajar, (4)

Meningkatkan kemampuan pengajar dalam merancang dan mendesain materi pembelajaran agar mudah dipahami.

Pemberlakuan pembelajaran jarak jauh memiliki dampak positif dan negatif. Annisa (2020) menyebutkan dampak positif dari pembelajaran jarak jauh (PJJ), yaitu: (1) Fleksibilitas dalam memilih waktu dan tempat untuk mengakses pelajaran dapat dilakukan dimana saja, (2) Memberikan kesempatan secara mandiri memegang kendali atas keberhasilan belajarnya, (3) Mengembangkan keterampilan teknologi informasi yang mampu mendukung aktivitas lain pembelajaran, (4) Mampu membangun kemampuan belajar mandiri dan kepercayaan diri serta mendorong mereka untuk lebih bertanggung jawab, (5) Mahasiswa dapat membaca bahan ajar dimana saja dan kapan saja, dan (6) Berubahnya peran mahasiswa dari yang biasanya pasif menjadi aktif.

Tidak hanya memberikan dampak positif, pembelajaran jarak jauh (PJJ) juga memberikan dampak yang negatif bagi mahasiswa. Annisa (2020) menyebutkan dampak negatif dari pembelajaran jarak jauh (PJJ), yaitu: (1) Tidak semua tempat terdapat fasilitas internet, (2) Biaya internet yang terlalu mahal, (3) Banyak pengajar yang kurang terampil menggunakan internet, (4) Kurang adanya interaksi antara pengajar dan mahasiswa atau bahkan antar siswa itu sendiri hingga menghambat terbentuknya nilai dalam proses belajar dan mengajar, (5) Mahasiswa yang tidak memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal, (6) Beberapa subjek atau

mata kuliah cenderung sulit untuk dipahami dan direalisasikan dalam bentuk daring, dan (7) Koneksi internet yang lambat dapat menimbulkan rasa frustrasi.

Kondisi di atas bersesuaian dengan apa yang dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2019 di UNIBI. Peneliti memilih mahasiswa angkatan 2019 karena pada angkatan tersebut mereka mengikuti perkuliahan secara luring dalam jangka waktu beberapa bulan. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 12 mahasiswa UNIBI angkatan 2019 menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh (PJJ) memberikan dampak yang negatif. Hal ini disebabkan oleh koneksi internet yang tidak stabil baik dari dosen atau mahasiswa, kebutuhan kuota internet yang tinggi tidak sebanding dengan pemasukan uang jajan, dan penggunaan gawai yang tidak mendukung sehingga mengganggu dalam proses perkuliahan atau mengerjakan tugas. Selain itu, mereka menjelaskan bahwa mereka diharuskan untuk tetap *stand by* supaya tidak tertinggal informasi selama kuliah daring berlangsung. Hal ini berpengaruh terhadap kondisi fisik mereka, setelah mereka mengikuti kuliah daring mereka merasa seluruh badan pegal-pegal, mata menjadi kering, lemas, sakit kepala, serta sakit punggung.

Selama kuliah daring berlangsung, mahasiswa menilai bahwa tugas yang diberikan oleh dosen lebih sulit karena mereka kurang memahami materi perkuliahan secara daring. Selain itu, di setiap mata kuliah setiap dosen memberikan tugas. Hal ini membuat mereka merasa terbebani, mereka juga kesulitan menyelesaikan tugas karena mereka kurang memahami materi perkuliahan yang dijelaskan secara daring.

Mereka kesulitan menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu dengan batas pengumpulan tugas di hari yang sama. Selain itu, indikator keaktifan atau kehadiran mahasiswa ditentukan dari tugas yang dikerjakan. Hal ini membuat mereka merasa frustrasi.

Walaupun banyak sekali kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran daring, mahasiswa diharuskan mampu menyesuaikan diri dan mampu bertahan dengan segala kesulitan tersebut serta dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi. Menurut Prihastuti (2011) resiliensi adalah kemampuan setiap orang untuk meminimalkan atau mengatasi tantangan yang dirasakan yang dapat mengganggu penyesuaiannya. Namun, pada kenyataannya mahasiswa angkatan 2019 di UNIBI mengalami kesulitan dalam mengatasi atau meminimalkan permasalahan selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) berlangsung. Kesulitan yang dialami adalah koneksi internet yang tidak stabil dan suasana rumah yang tidak kondusif.

Koneksi internet yang tidak stabil membuat mereka kesulitan untuk memahami materi yang dipaparkan oleh dosen ketika kuliah daring berlangsung. Sebagian mahasiswa berusaha berpikir positif bahwa mereka mampu mengikuti kuliah daring tetapi mereka tetap tidak bisa mengikuti kuliah daring secara optimal. Selain itu, mereka sudah berusaha mencari tempat yang memiliki koneksi internet yang stabil tetapi tetap tidak berhasil. Hal ini membuat mereka kesal, mereka menilai bahwa usaha yang sudah dilakukan itu sia-sia, walaupun mereka sudah pindah tempat

mereka tidak mendapatkan koneksi yang stabil sehingga mereka menyerah untuk mencari tempat yang memiliki koneksi yang stabil dan memutuskan untuk tidak mengikuti kuliah daring. Mereka tidak bertanya pada dosen mengenai materi yang tidak dipahami, mereka juga tidak bertanya pada teman-temannya atau melakukan diskusi karena teman-temannya tidak paham mengenai materi tersebut. Oleh karena itu, karena permasalahan ini terus-menerus muncul membuat membuat mahasiswa menjadi pesimis sehingga mereka tidak yakin pada kemampuannya dalam mengatasi kesulitan yang akan muncul selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) berlangsung.

Hasil wawancara lainnya menyebutkan ketika koneksi internet di rumah sedang tidak stabil ia memutuskan untuk pergi ke rumah temannya yang memiliki koneksi wi-fi yang stabil. Awalnya ia dapat mengikuti perkuliahan dengan optimal, diskusi, dan mengerjakan tugas. Seiring berjalannya waktu, mereka lebih sering mengobrol dan bercanda sehingga mereka pun tidak terlalu mendengarkan pemaparan dari dosen, tugas yang dikerjakan pun terbengkalai dan dikerjakan malam hari. Mereka juga merasa sungkan kepada temannya bila hal ini dilakukan secara terus-menerus.

Untuk memahami materi perkuliahan, sebagian mahasiswa berusaha untuk memahami materi secara mandiri. Mereka menilai bahwa materi yang diberikan oleh dosen ada yang mudah dipahami dan ada yang sulit untuk dipahami. Ketika mereka kesulitan untuk memahami materi kuliah, mereka tidak bertanya kepada dosen karena tidak semua dosen dapat memberikan jawaban dengan cepat dan dapat dipahami oleh mahasiswa. Mereka mencoba bertanya kepada temannya tetapi mereka kesulitan

untuk memahami jawabannya. Mereka juga tidak bertanya lagi karena mereka merasa tidak nyaman apabila temannya harus menjelaskan materi kuliah terus-menerus. Mereka merasa usaha yang sudah mereka lakukan itu tidak efektif, walaupun mereka sudah bertanya mereka tetap tidak memahami jawaban yang diberikan oleh teman-temannya sehingga mereka ragu dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Tugas kuliah yang dikerjakan menjadi tidak optimal, mereka khawatir jika nilai tugasnya tidak optimal. Mereka tidak berusaha untuk mencari cara untuk menyelesaikan tugasnya.

Hasil wawancara lainnya menyebutkan bahwa suasana rumah yang tidak kondusif membuat mahasiswa menilai bahwa orang-orang di rumah tidak memahami dan mendukung jika mereka membutuhkan suasana yang tenang agar dapat mengerjakan tugas. Sebagian mahasiswa mencoba untuk mengingatkan orang di rumah untuk tidak berisik namun suasana rumah tetap tidak kondusif. Mahasiswa tersebut mengalah dan kembali ke kamar memendam emosinya tetapi mereka tetap tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan fokus. Mereka merasa usaha yang sudah mereka lakukan tidak membuat situasi rumah menjadi kondusif. Hal ini membuat mereka kesal sehingga mahasiswa tersebut bertengkar dengan orang di rumah. Setelah selesai bertengkar, mahasiswa tersebut memutuskan untuk pergi keluar, tugas yang dikerjakan pun tidak selesai dan tidak dikumpulkan tepat waktu. Mereka menjelaskan bahwa mereka tidak menemukan bagaimana cara untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dengan penerapan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang masih berlangsung hingga saat ini akan membuat mahasiswa mengalami stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnama Sari, dkk (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa mulai mengeluh karena banyak tugas dengan fasilitas seadanya, kuota yang mahal, koneksi internet yang hilang atau bahkan mahasiswa sudah mulai bosan berada di rumah karena mereka biasanya aktif beraktivitas di luar sehingga kemampuan resiliensi yang mereka miliki akan menurun karena mengalami stres dalam menghadapi kuliah daring.

Dalam kondisi yang sulit seperti ini kemampuan resiliensi pada mahasiswa angkatan 2019 harus ditingkatkan agar mahasiswa angkatan 2019 dapat mengatasi kesulitan dan tantangan selama kuliah daring. Sebagaimana Fernanda Rojas (2015) menjelaskan bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi individu untuk mengatasi tantangan dan kesulitan hidup. Selain itu, Widuri (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki.

Penelitian terkait stres dan resiliensi oleh Septiani & Nurindah (2016) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. Semakin tinggi resiliensi mahasiswa, semakin rendah stresnya. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi mahasiswa maka semakin tinggi stresnya.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk mengkaji secara empirik dengan mengadakan penelitian berjudul: “Hubungan antara Stres dengan Resiliensi pada Mahasiswa angkatan 2019 yang Menggunakan Metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di UNIBI”.

1.2 Identifikasi Masalah

Metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang masih diterapkan pada mahasiswa angkatan 2019 menimbulkan stres. Mereka merasa frustrasi dengan koneksi internet yang tidak stabil, materi yang dijelaskan oleh dosen sulit dipahami karena gangguan koneksi internet baik dari dosen atau mahasiswa, kebutuhan kuota internet yang tinggi tidak sebanding dengan pemasukan uang jajan dari orang tua, dan penggunaan gawai yang tidak mendukung sehingga mengganggu proses perkuliahan daring. Selain itu, mereka terbebani dengan tugas yang menumpuk dengan *deadline* yang berdekatan, serta mereka kebingungan untuk menyelesaikan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu karena tugas tersebut sama-sama penting.

Penerapan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di UNIBI menimbulkan reaksi, seperti (1) reaksi fisik yang ditandai dengan sakit kepala, mata kering, badan pegal-pegal, dan sakit punggung, (2) reaksi emosi yang ditandai dengan mudah marah ketika sedang mengikuti kuliah atau mengerjakan tugas suasana tidak kondusif dan timbul rasa cemas karena tugas yang sudah dikirimkan apakah sudah diterima atau belum oleh dosen, (3) reaksi perilaku yang ditandai menunda tugas dan mengurung diri di kamar.

Mahasiswa menilai bahwa pembelajaran jarak jauh (PJJ) berdampak negatif karena mereka mengalami kesulitan dalam mengatasi hambatan-hambatannya, seperti mereka sudah berusaha untuk mengendalikan emosi ketika suasana rumah tidak kondusif tetapi tidak berhasil, mereka ragu dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas karena mereka menerima informasi yang terbatas, mereka berusaha untuk tetap fokus dalam mengerjakan tugas ketika suasana rumah tidak kondusif tetapi tidak berhasil sehingga mereka menunda tugas tersebut, dan mereka sudah berpikir positif bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang akan terjadi selama kuliah daring tetapi tidak berhasil karena kesulitan-kesulitan yang muncul terus menerus sehingga mereka menyerah dan tidak memikirkan cara untuk mengatasinya

Berdasarkan pada pemaparan di atas, maka dapat dibuat rumusan masalah “Apakah terdapat hubungan antara stres dengan resiliensi pada mahasiswa angkatan 2019 yang menggunakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di UNIBI?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara stres dan resiliensi pada mahasiswa angkatan 2019 yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) di UNIBI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Memberikan kontribusi pengetahuan serta pemahaman dalam psikologi terutama untuk mengetahui hubungan antara stres dengan resiliensi pada mahasiswa angkatan 2019 yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) di UNIBI.
- b) Memberikan wawasan terhadap bidang psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.
- c) Diharapkan penelitian ini dapat memberikan acuan atau referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian stres dan resiliensi pada mahasiswa yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ).

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Manfaat bagi Mahasiswa
Diharapkan penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk menanggulangi stres dan membangun resiliensi.
- b) Manfaat bagi Universitas
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan dalam membuat rancangan program untuk membantu mahasiswa dalam menanggulangi stres dan meningkatkan resiliensi.

c) Manfaat bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan acuan atau referensi bagi peneliti lain yang ini melakukan penelitian stres dan resiliensi pada mahasiswa yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ).