

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pemerintah Indonesia menerapkan terapkan kebijakan *social distancing*, pembelajaran daring, membatasi aktivitas dengan jumlah orang yang banyak dan membatasi transportasi umum sebagai pencegahan penularan *covid-19* (Fauziyah, 2020). Pemerintah Indonesia telah mengatur kebijakan dalam pencegahan *covid-19* pada bidang pendidikan yang dituliskan dalam Surat Edaran Mendikbud RI No.1 tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease (COVID-19)* di Perguruan Tinggi pada tanggal 9 Maret 2020 yang ditujukan untuk kepala sekolah dan pimpinan perguruan tinggi diminta untuk memberlakukan pembelajaran jarak jauh dengan metode pembelajaran daring (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020.). Pada akhir Maret terdapat 95% perguruan tinggi memberlakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah. Perkuliahan dalam sistem *online* diberikan dalam bentuk kelas virtual yang dapat diakses oleh mahasiswa tanpa batasan ruang dan waktu (Istiqomah dkk, 2021).

Mahasiswa menurut Panjaitan dkk (2018) terbentuk dari dua kata yaitu maha artinya besar dan siswa artinya individu yang sedang dalam pendidikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang mengambil jenjang pendidikan lebih tinggi dibandingkan siswa. Sarwono (dalam Panjaitan dkk, 2018) mengemukakan bahwa mahasiswa merujuk pada setiap orang yang tercatat secara resmi sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan berusia kisaran 18-30 tahun. Pemaparan tersebut berkaitan dengan keterlibatan

mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini. Mahasiswa berada di tahap perkembangan dewasa awal (Paramita, 2010). Salah satu tugas perkembangan mahasiswa sebagai dewasa awal yaitu mendapatkan pekerjaan (Hurlock, 2009). Pada umumnya mahasiswa berkuliah untuk mendapatkan pekerjaan (Santock, 2010).

Selama perkuliahan daring dilakukan terdapat kendala yang dialami oleh mahasiswa (Rusdiantho & Elon, 2021). Mahasiswa yang berada di wilayah dengan jaringan yang kurang memadai bisa tertinggal penjelasan dari dosen sehingga menghambat proses perkuliahan (Harapani, 2020). Mahasiswa mengalami keterbatasan dalam berinteraksi dengan dosen dan penjelasan materi oleh dosen dinilai kurang maksimal (Ningsih, 2020). Terdapat 66% mahasiswa menyampaikan bahwa kegiatan pembelajaran secara daring dinilai tidak efektif (Andiarna & Kusumawati, 2020). Mahasiswa kesulitan dalam proses pembelajaran daring karena kuota internet yang terbatas (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Keterbatasan dalam pengerjaan tugas yang cukup banyak dirasakan oleh mahasiswa selama proses pembelajaran daring. Sulitnya memahami materi membuat mahasiswa merasa gagal dalam mencapai target belajar yang diharapkan. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan selama pembelajaran daring diberlakukan (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Kecemasan yang timbul pada masa dewasa awal ditentukan pada tercapainya penyesuaian terhadap permasalahan yang terjadi atau sejauh mana kegagalan yang dialami dalam penyelesaian sebuah permasalahan (Hurlock, 1999). Menurut Champbell (dalam Hurlock, 1999) seorang mahasiswa pada masa dewasa

seharusnya dapat memecahkan masalah-masalah dengan baik sehingga tetap stabil dan tenang secara emosional. Pada masa dewasa awal juga seharusnya dapat melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan (Hurlock, 1999).

Nevid, Rathus dan Green (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan khawatir yang dirasakan seseorang saat merasa sulit atau berat pada hal buruk di masa depan. Adapun ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Green (2005) yaitu: 1) ciri-ciri fisik, berupa reaksi anggota tubuh terhadap situasi penyebab kecemasan, 2) ciri-ciri *behavioral*, berupa perilaku-perilaku menghindar, perilaku tergugang, perilaku melekat dan tidak dapat melakukan berbagai hal sendirian, 3) ciri-ciri kognitif, berupa pemikiran yang terus menerus membayangi seseorang mengenai kecemasan.

Penelitian di China oleh Wang dkk (2020) pada 1172 mahasiswa dari 34 unit provinsi menunjukkan bahwa para mahasiswa merasakan kecemasan setelah diberlakukannya penutupan sekolah, isolasi dan pembelajaran daring. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Pamungkas (2020) pada 100 mahasiswa Fakultas Uzhuluddin Adab dan Dakwah di Institusi Agama Islam Negeri Palangka Raya. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 48 mahasiswa (48%) mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat, 19 mahasiswa (19%) mengalami kecemasan berat, 7 mahasiswa (7%) mengalami kecemasan sedang, 5 mahasiswa (5%) mengalami kecemasan rendah dan 21 mahasiswa (21%) sisanya tidak merasakan kecemasan sama sekali.

Data di atas didukung oleh data hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti mengenai kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa selama daring. Wawancara

dilakukan pada tanggal 17 April dan 23 Juli 2021 melalui *WhatsApp* aplikasi untuk tetap mematuhi pencegahan penyebaran virus *covid-19*. Responden yang diwawancara berjumlah 10 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Wawancara mengacu pada teori kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), yaitu: ciri-ciri fisik, ciri-ciri *behavioral* dan ciri-ciri kognitif.

Hasil *preliminary* pada ciri-ciri fisik dari kecemasan terdapat sembilan dari sepuluh responden merasakan ciri-ciri fisik dari kecemasan. Dari duapuluh delapan ciri fisik kecemasan responden merasakan paling sedikit merasakan dua ciri fisik. Paling banyak responden merasakan tiga belas ciri fisik. Tujuh responden merasa pening saat mengerjakan tugas kuliah, enam responden merasa tangannya menjadi dingin ketika berkuliah *online* dan merasa gelisah, serta lima responden merasa gugup saat akan masuk *google meet* pada matakuliah yang dianggap sulit, saat akan melakukan persentasi dan saat ujian akan dimulai. Empat responden dewasa ini merasakan mulut terasa kering, lemas, leher atau punggung terasa kaku saat mengerjakan tugas. Empat responden juga merasakan jantung berdetak kencang, dan tangan atau anggota tubuh yang bergetar ketika melakukan aktivitas kuliah daring dan pusing saat memikirkan perkuliahan. Tiga responden sering mengerutkan dahi, telapak tangan berkeringat, dan jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin dan sering buang air kecil, mudah marah, dan banyak berkeringat ketika memikirkan tentang tugas kuliah yang banyak dan harus dikumpulkan dalam waktu dekat. Satu responden pernah merasakan mual, panas dingin, wajah memerah dan sulit menelan.

Pada ciri-ciri *behavioral* dari kecemasan terdapat hanya satu responden yang dengan sengaja menghindar dari kelas daring. Responden tersebut memilih untuk tidur atau bermain game dari pada mengikuti pertemuan kuliah. Terdapat pula satu responden lain yang pernah berniat untuk membolos kelas daring karena lelah, namun tetap memilih untuk mengikuti kelas daring. Delapan responden membutuhkan orang lain dalam kegiatan perkuliahan untuk menjelaskan kembali materi atau tugas, membantu dalam mengerjakan tugas, dan meminta saran pada hasil kerja. Tujuh responden merasakan ketakutan akan hal, seperti: daftar hadir yang kosong, harus mengulang mata kuliah, penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) atau IPK tidak mencapai target, *performance* yang buruk dalam berkuliah, penurunan kesehatan karena terlalu lama duduk dan menggunakan laptop, pemahaman yang kurang, beban semester selanjutnya akan semakin berat dan takut jika ditanya saat kelas daring.

Ciri-ciri kognitif kecemasan didapati pada tujuh responden. Responden memiliki pemikiran buruk mengenai hasil belajar, ketebatasan yang ada, pemahaman yang kurang. Beberapa responden juga memiliki ketakutan pada hal sepele seperti takut ditanya dosen, takut tidak bisa fokus dan takut jaringan yang buruk selama perkuliahan daring. Berdasarkan hasil wawancara dengan memperhatikan ciri-ciri kecemasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 responden mengalami kecemasan selama pembelajaran daring.

Sistem pembelajaran daring diharapkan dapat mempermudah mahasiswa dalam proses perkuliahan dan tidak memunculkan masalah baru seperti kecemasan (Santoso & Santosa, 2020). Dengan teknis dan strategi pembelajaran daring yang

baik dan benar dapat mewujudkan efektifitas pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai (Aziz dkk, 2020). Selain itu, banyaknya media yang dapat digunakan dalam perkuliahan secara daring mempermudah kegiatan belajar diakses (Rasyida, 2020).

Dampak negatif dan positif dari proses pembelajaran dalam jaringan (daring) selama masa pandemi *covid-19* dirasakan oleh mahasiswa (Rochimah, 2020). Dampak positif dari pembelajaran daring selama masa pandemi adalah membuat Indonesia mengejar ketertinggalan di bidang pembelajaran digital (Belawati & Nizam, 2020). Menurut Rochimah (2020) mahasiswa dapat merasakan dampak positif dari pembelajaran daring yaitu dapat dilakukan dimana dan kapan saja serta tidak perlu mengeluarkan tenaga yang begitu banyak untuk berkuliah. Dampak negatif dari pembelajaran daring yang dirasakan mahasiswa yaitu sulit dalam memahami materi, sulit berkomunikasi dengan teman, tugas menjadi lebih banyak. Mayoritas mahasiswa lebih merasakan dampak negatif dari pada dampak positif dari pembelajaran daring. Kesehatan mental yang memburuk menjadi salah satu dampak negatif yang terjadi pada mahasiswa. Pembelajaran daring yang selama pandemi *covid-19* mengakibatkan kecemasan bagi para pelajar (Oktawirawan, 2020).

Kecemasan berdampak pada keberhasilan mahasiswa dalam belajar dan dapat menurunkan konsentrasi dalam melakukan pembelajaran (Cita, & Susantiningih, 2020). Sejalan dengan itu, hasil penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berat akan menyebabkan kegelisahan dan pikiran yang tidak dapat berpusat (Hidayati & Nurwanah, 2019). Kecemasan yang

terjadi dapat berpengaruh pada prestasi mahasiswa (Untari, 2014). Selama masa pandemi imunitas seseorang menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Sistem imun merupakan faktor utama dalam menghadapi virus *covid-19* (Mustofa & Suhartatik, 2020). Kecemasan berlebih dapat menurunkan fungsi dari imunitas tubuh seseorang sehingga tubuh tidak dapat melawan bakteri dan virus jahat penyebab penyakit (Aizid, 2018). Selain itu, individu dengan kecemasan akan berisiko 9 kali mengalami kualitas hidup yang buruk dibanding dengan individu yang tidak mengalami kecemasan (Setiawan dkk, 2020).

Dari pemaparan tersebut terlihat bahwa kecemasan bisa berdampak buruk bagi mahasiswa maupun orang lain. Terlebih di masa pandemi semua orang diharuskan lebih ketat dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental untuk melewati masa pandemi. Hal ini menjadi penting untuk dilakukannya penelitian mengenai kecemasan pada mahasiswa dilihat dari efek negatif yang dapat terjadi.

Nevid, Rathus dan Green (2003) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor-faktor kognitif dan faktor-faktor biologis. Faktor-faktor kognitif, berupa prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self-defeating* atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah. Faktor selanjutnya adalah faktor-faktor biologis, berupa faktor-faktor genetik dan *neurotransmitter*.

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Gerrig (2013), peneliti memilih faktor kognitif sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi kuliah daring pada mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil

penelitian menunjukkan faktor-faktor kognitif yang mempengaruhi kecemasan adalah kecerdasan emosi (*emotional quotient*) dan kecerdasan menghadapi tantangan (Hanifa, 2017). Kecerdasan emosi meliputi pengendalian diri, semangat, ketekunan, dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi berdasarkan Goleman (dalam Hanifa, 2017). Kecerdasan menghadapi tantangan digunakan untuk mendalami dan meningkatkan segala segi kesuksesan seseorang (Stoltz, 2000).

Pada pemilihan faktor kognitif tersebut peneliti lebih memfokuskan penelitian terhadap kecerdasan menghadapi tantangan. Hal ini didasari dari hasil penelitian Dr. Nancy Frasure-Smith (dalam Stoltz, 2000) yang menunjukkan bahwa beberapa orang dengan kecerdasan menghadapi tantangan rendah merespon kesulitan menjadi kecemasan sehingga melipatgandakan hal buruk yang dapat terjadi. Hal tersebut membuktikan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan adalah faktor yang sangat penting guna menjaga kesehatan emosional dan jasmaniah. Dengan kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi seseorang akan memiliki kegigihan, tidak mudah menyerah, dan kebal terhadap ketidakmampuan. Sejalan dengan itu, menurut Cesarini, Yusuf dan Syifa (2020) mahasiswa dengan kecerdasan menghadapi tantangan yang baik akan mencari jalan keluar dari kecemasan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi.

Menurut Stoltz (2000) kecerdasan menghadapi tantangan atau *adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam mengatasi dan bertahan terhadap kesulitan. Stoltz (2000) juga menjelaskan terdapat empat dimensi yaitu: Kendali (*control*), merupakan berapa banyak kendali yang dimiliki seseorang terhadap akar

dari suatu kesulitan; Asal usul dan pengakuan (*origin* dan *ownership*), adalah asal usul dari sebuah kesulitan dan sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat dari kesulitan itu; Jangkauan (*reach*), berkaitan dengan pengaruh sebuah kesulitan terhadap bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang; Daya tahan (*endurance*), aspek ini diartikan sebagai daya tahan dan durasi dari kesulitan dan penyebab dari kesulitan yang dialami seseorang.

Menurut Sebodkk (2021) setiap mahasiswa memberikan respon yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah di masa perkuliahan. Kecemasan banyak dialami oleh mahasiswa akibat beban dan tanggung jawab selama menuntut ilmu. Kecemasan seharusnya dapat dikendalikan oleh individu yang merasakannya agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Stoltz (2000) kecerdasan menghadapi tantangan dapat membantu tindakan seseorang agar dapat merespon kesulitan dengan konsep yang terukur sehingga dapat meraih kesuksesan. Sejalan dengan Aldriani dan Widyastuti (2021) kecerdasan menghadapi tantangan dapat digunakan dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang terjadi pada individu termasuk kecemasan.

Menurut Hanifa (2017) seseorang yang mengalami kecemasan percaya bahwa dirinya tidak mampu menghadapi kesulitan dan terus terbayang akan peristiwa buruk yang mungkin saja dapat terjadi. Kecerdasan menghadapi tantangan akan mengurangi pemikiran-pemikiran buruk tersebut sehingga reaksi fisik terhadap kecemasan yang dirasakan dapat menurun. Rachmandy dan Eka (2018) membuktikan bahwa seseorang dengan tingkat kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi memiliki kecenderungan untuk tekun, optimis, dan ulet

dalam menghadapi kesulitan. Motivasi yang tinggi juga akan muncul ketika individu mempunyai kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi, dengan itu kecemasan akan menurun (Rachmady & Aprilia, 2018).

Menurut Rumintang dan Rustika (2020) pemikiran seseorang dalam mengartikan masalah yang sedang terjadi dipengaruhi oleh kecerdasan menghadapi tantangan. Masalah yang dipersepsikan sebagai hal yang membangkitkan tekad maka akan membuat seseorang menyelesaikannya dengan motivasi tinggi dan optimal. Sebaliknya, jika masalah diartikan sebagai ancaman yang tidak bisa teratasi maka hal ini akan menimbulkan kecemasan. Menurut Stoltz (2000) respon seseorang yang menganggap masalah sebagai sebuah bencana dan membiarkan masalah tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan yang dimiliki masih dalam tingkat yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Upadianti dan Indrawati (2018) menemukan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan memberikan pengaruh sebesar 34,5% terhadap kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa di Universitas Diponegoro. Hasil tersebut searah dengan penelitian oleh Febranto dan Hartati (2020)) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan, semakin rendah tingkat kecerdasan menghadapi tantangan seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini mengambil rumusan masalah apakah ada hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa selama pandemi *covid-19*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat untuk perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan, tentang hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengasah kecerdasan menghadapi tantangan untuk menanggulangi kecemasan dan memberikan informasi untuk mengurangi permasalahan kecemasan di bidang psikologi pendidikan melalui peningkatan kecerdasan menghadapi tantangan.