

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Virus Corona yang dikenal juga dengan nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan virus baru yang menginfeksi sistem pernapasan, virus ini umumnya dikenal sebagai Covid-19. Virus Covid-19 pertama kali muncul di kota Wuhan, Provinsi Hubei China pada akhir tahun 2019. Penyebaran virus Covid-19 ini sangat cepat, awalnya hanya terjadi di satu kota kemudian menyebar ke seluruh wilayah di China hanya dalam 30 hari. Tentu saja hal ini memberikan dampak bagi semua negara karena semakin merebaknya penularan Covid-19. Kemudian untuk mengurangi penyebaran Covid-19 yaitu dengan membatasi segala bentuk kegiatan. Salah satu bentuk kegiatan yang menjadi terbatas akibat dampak virus Covid-19 adalah kegiatan perkuliahan.

Data 14 Februari 2021 di Dunia bahwa virus Covid-19 telah terkonfirmasi bahwa sebanyak 107.838.255 orang terkena virus corona, dengan total kasus kematian sekitar 2.373.398 kasus (WHO,2021).

Berdasarkan data yang dilansir dari portal resmi Satuan Tugas Penanganan (SATGAS) COVID-19 Indonesia per 14 Februari 2021, telah terkonfirmasi 1.210.703 kasus dengan total kasus kematian sekitar 32.936 kasus (Satgas COVID19, 2021).

Masa pandemi Covid-19 ini menyebabkan banyak perubahan drastis terhadap pendidikan di Indonesia. Untuk meminimalisir penyebaran virus Covid-19 ini

pemerintah mengambil tindakan dengan menciptakan kebijakan bahwa segala kegiatan yang menyebabkan berkumpulnya banyak orang ditiadakan dan diganti dengan melakukan kegiatan secara online dan di rumah saja. Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menjelaskan supaya setiap proses belajar mengajar di sekolah maupun kampus di setiap perguruan tinggi menggunakan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19. Dengan demikian, sistem pendidikan pun diharuskan melaksanakan kegiatan pembelajaran secara daring. Penyebaran virus Covid-19 yang begitu banyak dan cepat mengakibatkan perubahan psikologis, tingkat ansietas meningkat akibat stres, kesedihan dan depresi (Wind dkk. 2020). Munculnya stres akademik ditandai dengan perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman dan perasaan yang mengancam.

Menurut Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns (1996) stres akademik adalah stres yang terjadi karena faktor atau kegiatan pendidikan yang terjadi dalam pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Olejnik dan Holschuh (2007), yang menjelaskan bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Menurut Desmita (2010) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Terakhir penelitian mengenai stress akademik ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Shadi dkk.

(2018) yang menyatakan bahwa tingkat stress akademik dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi dan kemampuan memecahkan masalah serta gangguan tidur dan berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan.

Stres akademik menurut Hardjana (1994) terdiri dari empat aspek. Pertama, aspek fisik merupakan aspek yang berkaitan dengan fisik dan tingkah laku individu yang dapat diamati dan dilihat. Seperti berkeringat, peningkatan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala. Kedua, aspek emosional merupakan aspek yang berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional juga berkaitan dengan stres akademik seperti mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta terjadi burn out. Ketiga, aspek intelektual merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja. Terakhir aspek interpersonal merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Penelitian mengenai stres akademik di Indonesia telah dilakukan oleh beberapa ahli sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani, & Rasyid (2021) mengenai stres akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa

mahasiswa yang mengalami stres akademik paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa dari total 204 mahasiswa. Selanjutnya mahasiswa yang mengaami stres akademik pada kategori tinggi terdiri dari 55 orang (27%), mahasiswa yang mengalami stres akademik pada kategori rendah terdiri dari 48 orang (21%), mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Senin, 18 Oktober 2021 terhadap mahasiswa yang melakukan kuliah daring berdasarkan empat aspek stres akademik menurut Hardjana (1994) yaitu, fisik, emosional, intelektual dan interpersonal pada delapan subjek mahasiswa melalui *Whatsapp*, ditemukan bahwa kedelapan subjek merasakan stres dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.

Hasil wawancara pada aspek pertama yaitu fisik bahwa 5 dari 8 subjek pernah mengalami perubahan tingkah laku seperti merasa sakit punggung ketika mengerjakan banyak tugas kuliah, sedangkan 3 sisanya merasa biasa saja, pada aspek kedua yaitu emosional bahwa ke 8 subjek semuanya pernah merasakan mood yang berubah dengan cepat dikarenakan tugas yang banyak, pada aspek ketiga intelektual bahwa ke 8 subjek semuanya pernah mengalami sulit berkonsentrasi ketika harus memahami beberapa materi kuliah sekaligus dan pada aspek keempat interpersonal bahwa 6 dari 8 subjek

merasa kesulitan menemukan solusi saat mempunyai perbedaan pendapat dengan temannya, sedangkan 2 sisanya merasa bisa menyesuaikan perbedaan pendapat yang terjadi. Jadi dapat disimpulkan bahwa banyak dampak negatif dari mahasiswa yang mengalami stress akademik seperti, merasa sakit punggung, mengalami perubahan mood, sulit berkonsentrasi dan merasa sulit untuk menemukan solusi dari suatu masalah yang terjadi selama mengerjakan tugas yang diberikan.

Berdasarkan hasil wawancara subjek mengalami gejala-gejala seperti mengalami kesulitan tidur, merasa tertekan, subjek juga merasa kurang bisa bersosialisasi karena segala kegiatan dilakukan secara terbatas dan karena tidak bisa berinteraksi secara langsung, dan penurunan kualitas belajar selama pembelajaran daring. Hal ini tampak dari hasil wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti bersama DS salah satu mahasiswa aktif yang sedang menjalani proses perkuliahan online di masa pandemi Covid-19 pada Senin, 18 Oktober 2021 sesuai dengan aspek pertama yaitu aspek fisik sebagai berikut:

*“ Saya merasakan sakit punggung ketika terlalu lama duduk dan berada di depan laptop sembari mengerjakan tugas kuliah ”*

Kemudian dari hasil wawancara aspek kedua yaitu aspek emosional sebagai berikut:

*“Saya tiba-tiba menangis saat memikirkan banyak tugas kuliah yang belum terselesaikan, dan merasa tidak sadar dengan keadaan tersebut”*

Selanjutnya dari hasil wawancara aspek ketiga yaitu aspek intelektual sebagai berikut:

*“Saya sulit berkonsentrasi, ketika harus memahami beberapa materi kuliah sekaligus dikarenakan beban dalam pencapaian nilai yang sempurna”*

Dan yang terakhir dari hasil wawancara aspek ke-empat yaitu aspek interpersonal sebagai berikut:

*“saya merasakan efek kesulitan dalam memahami sebuah percakapan dengan teman saya, dan ketika teman - teman saya tertawa saat ada teman lain membuat lelucon, tetapi saya tidak tertarik”*

Dari hasil wawancara awal dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami stres akademik. Hal ini tampak dari terpenuhinya aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Hardjana (1994) yaitu, fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

Hal ini berbanding terbalik dengan harapan yang idealnya dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa seharusnya tidak mengalami stres akademik karena akan berdampak buruk pada kinerja serta kemampuan studinya. Sehingga harapannya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat diatasi dengan melakukan *coping stress* yang baik sehingga faktor-faktor pemicu stres akademik tidak muncul pada diri seorang mahasiswa (Pradiri, Hendriani, & Surjaningrum, 2021).

Dampak dari tingginya stres akademik pada mahasiswa akan berdampak negatif pada buruknya kondisi belajar serta kemampuan kognitif pada peserta didik. Hal ini dapat dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Stalman di Australia di tahun

2010 yang melibatkan 6.427 peserta didik di Australia. Hasilnya menunjukkan bahwa stres akademik pada peserta didik akan menyebabkan penurunan terutama di kemampuan serta kognitif peserta didik.

Dampak dari rendahnya stres akademik yang dialami oleh seorang mahasiswa dapat digambarkan dengan adanya peningkatan pada motivasi serta semangat untuk menghadapi tantangan yang dirasakan oleh mahasiswa (Jenita DT Donsu, 2017).

Tinggi rendahnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak terlepas dari pengaruh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Yusuf dan Yusuf (2020) adalah *self efficacy*, *hardiness*, *optimism*, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orangtua. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, peneliti memilih faktor dukungan sosial orangtua yang digunakan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Majeed (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial orangtua yang diberikan dalam bentuk cinta, kasih sayang, serta kepedulian yang dibutuhkan bagi perkembangan serta pertumbuhan anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah pada tahun 2021 yang menjelaskan bahwa stres akademik ini erat kaitannya dengan dukungan sosial orangtua.

Schilling (1987) menyebutkan bahwa dukungan sosial orangtua dapat memberikan sebuah ketenangan, pendampingan, serta penerimaan informasi melalui hubungan formal maupun informal pada mahasiswa. Menurut Cutrona (1989) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan orangtua bisa menyampaikan rasa aman pada mahasiswa sehingga bisa menaikkan kepercayaan diri, keterampilan, serta

menemukan cara mencegah stres. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Adapun menurut Smet (1994) dibagi menjadi empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan *informative* dan dukungan instrumental.

Tingginya dukungan sosial orangtua pada mahasiswa tentunya akan berdampak pada rendahnya stres akademik yang akan di rasakan oleh mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andharini dan Nurwidawati (2015) yang menemukan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa, dan sebaliknya jika dukungan sosial yang didapatkan rendah maka tingkat stres pada mahasiswa akan semakin tinggi.

Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pernah dilakukan sebelumnya, namun terdapat beberapa perbedaan, yaitu pada penelitian yang berjudul “Dukungan Sosial Orangtua dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013” Ernawati dan Rusmawati (2015) menggunakan metode kuantitatif memperoleh hasil bahwa dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan sebesar 13,1% pada stres akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan saat ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu peneliti lebih berfokus pada penggunaan subjek mahasiswa di masa pandemic covid-19. Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan rumusan



permasalahan : Apakah ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19?

## B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat terutama dalam bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemic covid-19.

#### b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa yang terdampak virus Covid-19 agar dapat memahami pentingnya dukungan sosial orangtua dengan stress akademik yang dialami individu.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh orangtua dalam hal memberikan dukungan sosial kepadaputra putri yang tengah menjalani masa perkuliahan secara daring agar putra putri dapat terhindar dari stress akademik