

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada bulan Maret tahun 2020, dunia dikagetkan dengan pemberitaan mengenai adanya *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 yang saat ini ditetapkan WHO sebagai pandemi (Cucinotta & Vanelli, 2020). Tak hanya beresiko pada aspek kesehatan, pandemi Covid-19 juga berpengaruh pada berbagai lini kehidupan (Firman, 2020). Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), Pemerintah Republik Indonesia menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Surat Edaran ini memperkuat Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19). Dalam surat edaran ini disebutkan bahwa tujuan dari pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) adalah memastikan bahwa pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan darurat Covid-19, melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk Covid-19, mencegah penyebaran dan penularan Covid-19 di satuan pendidikan dan memastikan penemuan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orangtua.

Perguruan tinggi yang semula melakukan metode tatap muka (*face-to-face*) saat perkuliahan maupun kegiatan akademik lainnya kini mengubahnya menjadi pembelajaran jarak jauh. Dalam istilah asingnya disebut dengan *distance learning*. Berbagai penelitian lainnya menyebutkan *online learning*, *e-learning* (*electronic learning*) maupun daring (dalam jaringan) (Napitulu, 2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Moore dkk., 2011). Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang mampu mempertemukan mahasiswa dan dosen untuk melaksanakan interaksi pembelajaran dengan bantuan internet (Kuntarto, 2017).

Pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 menjadi solusi sekaligus permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Hasil penelitian dari Jannah & Santhoso (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu stress. Didukung oleh penelitian Hasanah dkk (2020) yang mengatakan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stress pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Vibriyanti (dalam Fauziyyah dkk, 2021) menyatakan bahwa beberapa perguruan tinggi di Indonesia merasa belum siap menggunakan metode pembelajaran jarak jauh sehingga beberapa permasalahan eksternal maupun internal muncul sebagai *stressor* bagi mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam lembaga pendidikan setingkat dengan perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta yang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan berpikir serta bertindak dengan perencanaan yang baik. Setiap diri mahasiswa memiliki prinsip melekat diantaranya yaitu mampu berpikir kritis, bertindak cepat, tanggap dan tepat serta saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Tahap perkembangan mahasiswa dikategorikan pada usia 18 hingga 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan apabila dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf & Syamsu, 2012).

Sejalan dengan peningkatan pelayanan pada proses pembelajaran daring, berbagai kendala dan permasalahan menjadi satu dari sekian banyak hal yang menjadi hambatan pelaksanaan proses pembelajaran. Seperti halnya akses internet yang terbatas, sarana prasarana yang kurang memadai, keterbatasan penguasaan teknologi informasi, dan sebagainya. Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian mahasiswa merasa cemas dan tertekan (Chaterine, 2020). Hal inilah yang kemudian menjadikan mahasiswa rentan mengalami stress selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

Menurut Priyoto (2014), terjadinya stress secara umum terdiri dari dua gejala yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik sering ditandai dengan nyeri dada, diare, sakit kepala mual, jantung berdebar dan sulit tidur, sedangkan gejala psikis ditandai

dengan mudah marah, ingatan melemah, tidak dapat berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang dan emosi tidak terkendali. Penelitian dari Septiana (2021) mengatakan bahwa ada hubungan positif antara stress akademik dengan resiliensi di masa pandemi Covid-19. Resiliensi dapat digunakan sebagai ukuran kemampuan untuk mengatasi stress (Windle dkk, 2011). Reivich & Shatte (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi akan merasa lebih kuat, percaya diri, merasa nyaman untuk berhubungan dengan orang lain, bersemangat dalam menemukan pengalaman-pengalaman baru, serta lebih berani mengambil resiko.

Widuri (2012) memaparkan bahwa kapasitas kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah yang telah, sedang dan akan dialami sepanjang hidup merupakan konsep dasar dari resiliensi. Penelitian menurut Sari (2020) mengatakan bahwa rata-rata gambaran resiliensi mahasiswa masih gelisah dalam menghadapi masalah-masalah selama melakukan proses pembelajaran dari rumah, mahasiswa masih belum mampu menganalisa dengan baik masalah tersebut, masih memiliki rasa empati yang rendah dengan lingkungan sekitarnya namun mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi bahwa pandemi ataupun masalah-masalah yang sedang dihadapi akan mampu diselesaikan dengan baik.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan, menyesuaikan diri dengan kondisi sulit, pulih kembali dari suatu keadaan serta dapat kembali ke kondisi semula setelah melalui banyak masalah dan penekanan. Menurut Jackson dalam (Pasudewi, 2013), seorang mahasiswa seharusnya mempunyai kemampuan manajemen diri dalam menghadapi tekanan, memiliki pandangan positif akan masa depan dan realistis terhadap perencanaannya. Selain itu, Azzahra (2016) juga menjelaskan adanya dampak positif bagi seseorang yang memiliki resiliensi, diantaranya adalah merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran, tenang, berpikir dengan hati-hati, dan fokus dalam masalah, mampu beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya, mampu mengendalikan diri,

dan yakin akan Tuhan dan nasib, selain itu juga menjadikan individu mampu beradaptasi dengan baik dalam situasi yang bisa menyebabkan stress.

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, kecemasan dan depresi. Resiliensi terkait dengan lima aspek, yaitu: (1) kompetensi personal dimana individu memiliki standar yang tinggi dan keuletan. Hal ini menunjukkan bahwa individu merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran atau kegagalan; (2) kepercayaan terhadap diri sendiri. Individu memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat menghadapi stres. Hal ini berkaitan dengan ketenangan dan koping terhadap stres, berpikir dengan hati-hati dan fokus meskipun dalam masalah; (3) menerima perubahan yang dialami dengan positif dan bisa menjalin hubungan dengan orang lain; (4) pengendalian diri, dimana dalam mencapai tujuan, individu mengetahui bagaimana meminta bantuan pada orang lain saat dirinya tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya; (5) pengaruh spiritual, ialah yakin akan Tuhan dan nasib. Dari pemaparan diatas dapat dilihat bahwa kemampuan mahasiswa untuk resilien tergantung dari bagaimana individu tersebut mampu mengelola stress yang dihadapi

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2020) menunjukkan bahwa skor tertinggi tingkat resiliensi pada mahasiswa berada pada kriteria sedang, dengan jumlah frekuensi 137 atau dapat dipresentasikan dengan nilai 53%, dilanjutkan dengan kriteria rendah dengan jumlah frekuensi 63. Mahasiswa mengalami kegelisahan dalam menghadapi pandemi Covid-19, belum mampu mengidentifikasi masalah dengan baik serta memiliki kemampuan menganalisis masalah yang masih tergolong rendah. Dewantoro & Rahmawati (2020) dalam penelitiannya mengenai resiliensi mahasiswa dalam pembelajaran online pada masa Covid-19 menjelaskan bahwa hasil analisis jawaban terhadap 483 responden, menunjukkan sebanyak 112 responden (23,1%) menyatakan respon positif terhadap pembelajaran online, dapat disimpulkan bahwa responden memiliki tingkat resiliensi yang baik terhadap pembelajaran online. Sedangkan sebanyak 371 responden (76,9%) menyatakan tanggapan negatif terhadap pembelajaran online selama pandemi Covid-19, dengan asumsi bahwa responden

memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menjelaskan bahwa sebanyak 47% responden menyatakan bahwa pembelajaran online selama Covid-19 tetap efektif dilakukan, sedangkan sisanya sebanyak 53% menyatakan tidak efektif (Rusdiana & Nugroho, 2020).

Wawancara yang peneliti lakukan pada bulan April 2021 melalui aplikasi *whatsapp* berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu kompetensi personal, kepercayaan diri, menerima perubahan, pengendalian diri dan pengaruh spiritual, diperoleh hasil bahwa dari segi aspek kompetensi personal 5 dari 10 mahasiswa menyatakan mampu berusaha dengan maksimal demi tujuan yang sudah direncanakan, segi aspek kepercayaan diri 8 dari 10 mahasiswa menyatakan sikap rendah diri berupa ketidakpercayaan terhadap perasaan dan tindakan yang dilakukan, segi aspek menerima perubahan 4 dari 10 mahasiswa mengaku siap beradaptasi pada perubahan sedangkan sisanya tidak, segi aspek pengendalian diri 8 dari 10 mahasiswa mengaku masih kewalahan untuk mengatur diri dan emosi dan dari segi aspek pengaruh spiritual, 6 dari 10 mahasiswa belum sepenuhnya percaya dengan ketentuan takdir yang dijalankan.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi adanya resiliensi dalam diri seorang individu. Menurut Herman dkk (2011) diantaranya adalah (1) faktor personal; yaitu mengenai ciri dan kepribadian yang terdapat dalam diri seorang individu, meliputi kemampuan kognitif, gender serta keterikatan individu dengan budaya, selain itu, kemampuan mengontrol emosi yang mana masuk ke dalam faktor resiliensi yaitu regulasi emosi, tingkah laku dan atensi yang dimiliki oleh seorang individu dalam menghadapi masalah (2) faktor biologis; yaitu mengenai organ dan sistem biologis yang ada dalam individu, (3) faktor lingkungan; yaitu mengenai lingkungan yang ada di seorang individu, terdiri atas komunitas dan eksternal seorang individu, (4) interaksi antara faktor personal, faktor biologis dan faktor lingkungan; yaitu mengenai interaksi dinamis antara seorang individu dengan lingkungan di sekitarnya. Faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi terdiri atas internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari

keluarga dan komunitas. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi individu.

Regulasi emosi merupakan suatu bentuk kontrol terhadap emosi yang dimiliki oleh seorang individu. Kontrol ini menjelaskan cara seseorang memproses emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan serta mengungkapkan atau mengekspresikan emosi tersebut sehingga hal ini dapat berpengaruh terhadap perilakunya di lapangan (Gross, 2007). Natalia (2015) menjelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi merupakan salah satu kekuatan dalam menghadapi lingkungan sosialnya, serta membantu orang tersebut untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Seseorang dengan regulasi emosi yang baik adalah seseorang yang mampu mengatur dan mengendalikan emosi yang muncul dalam dirinya dengan baik.

Kostiuk & Gregory (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan dalam diri individu yang bertujuan untuk menjaga keterkaitan dan proses persepsi, memiliki kemampuan untuk memberikan respon adaptif dengan baik serta meningkatkan respon fleksibel dengan tepat (Kostiuk & Gregory, 2002). Penelitian mengenai regulasi emosi menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya terutama saat menghadapi masalah dan tekanan sehingga kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membantu seseorang mengarahkan perilakunya (Mawardah & Adiyanti, 2014). Regulasi emosi merupakan daya kelola dan kontrol atas emosi yang dimiliki.

Adapun aspek regulasi emosi menurut Gross (2014), yaitu (a) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, yaitu keyakinan seorang individu untuk dapat mengatasi masalah dengan menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat segera menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan (b) *Engaging in goal directed behavior (goals)*, yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik (c) *Control emotional responses (impulse)*, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan, sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan

menunjukkan respon emosi yang tepat dan (d) *Acceptance of emotional response (acceptance)*, yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tanpa merasa tidak nyaman.

Regulasi emosi yang dimiliki oleh individu mempunyai kaitan erat dengan resiliensi. Remaja dengan regulasi emosi yang baik akan mengerti akan setiap tindakan yang dilakukan dan resiko yang nantinya akan diterima baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Regulasi emosi mempunyai strategi yang baik dalam membangun resiliensi (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Menurut Pennebaker (dalam Andriani, 2017) keterampilan meregulasi emosi memfasilitasi pemahaman pikiran dan perasaan. Melalui bahasa, individu dapat mengorganisasi, menstrukturisasi serta mengasimilasi pengalaman emosional dan kejadian yang dapat memunculkan emosi. Ketika emosi diekspresikan, individu dapat merefleksikan apa yang dirasakan, menciptakan makna baru, mengevaluasi pengalaman emosionalnya sendiri, serta berbagi pengalamannya dengan orang lain. Saat seseorang memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi, maka dapat disebut memiliki resiliensi karena kemampuan personal adalah salah satu indikator resiliensi Rime (dalam Andriani, 2017). Individu dengan resiliensi yang baik cenderung mampu mengambil keputusan serta mempertimbangkan konsekuensi sehingga dapat terhindar dari perilaku negatif lainnya (Apriani & Listyandini, 2019).

Regulasi emosi mempengaruhi perilaku dalam diri seseorang, diantaranya adalah berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi atau dihambat. Regulasi emosi diperlukan guna melakukan sesuatu pada situasi tertentu. Regulasi emosi menjadi penentu pengambilan keputusan dalam penilaian rangsangan emosional menurut situasi yang ada. Regulasi emosi terbukti mampu meningkatkan resiliensi dalam diri seseorang (Poegoeh & Hamidah, 2016). Menurut Mawardah & Adiyanti (2014), regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan, artinya apabila seorang individu mampu mengelola regulasi emosinya dengan baik, maka individu

akan memiliki resiliensi yang baik pula dalam menghadapi masalah. Konsep dari resiliensi mengacu pada strategi dalam mengatasi keadaan yang sangat menegangkan, dimana seseorang dapat mengatasi permasalahan secara positif (Muniroh, 2012), regulasi emosi menekankan kepada bagaimana individu mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis dalam hal pemecahan masalah (Cole, 2004).

Individu dengan resiliensi yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengontrol atensi, emosi dan tingkah laku dalam menghadapi masalah. Resiliensi berdampak pada kemampuan emosional yang memberikan individu kekuatan sehingga mampu beradaptasi dengan keadaan sulit. Resiliensi yang dimiliki oleh seorang individu tidak terlepas dari kemampuan individu tersebut dalam melakukan regulasi emosi. Strategi regulasi emosi itulah yang kemudian meningkatkan emosi positif dan mengurangi pengaruh negatif dalam menghadapi stress (Poegoeh & Hamidah, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Mufidah (2017), ditemukan bahwa resiliensi memberikan dampak positif terhadap hidup seseorang berupa peluang keberhasilan yang lebih tinggi yang dipengaruhi oleh keyakinan kuat, begitupun sebaliknya, ketidakpercayaan yang dimiliki seseorang membuat kinerja seseorang menjadi tidak stabil dan peluang untuk berhasil menjadi lebih rendah. Resiliensi menjadi penting untuk diteliti karena memiliki keterkaitan yang baik dengan kepercayaan diri, keberanian terhadap lingkungan, optimisme dalam menghadapi kesulitan, kemampuan kognitif yang baik dan tingkat kedisiplinan yang tinggi (Listyandini & Akmal, 2015).

Selain itu, menurut Karreman & Vingerhoets dalam (Pahlevi & Salve, 2019) ada pula hubungan positif yang terjadi antara regulasi emosi dengan resiliensi, hal ini dijelaskan dengan pernyataan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi dengan baik cenderung mendapatkan kesejahteraan yang baik, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelasih dkk (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kesejahteraan dengan resiliensi pada mahasiswa. Individu yang mampu mengendalikan perasaan dan didukung oleh kemampuan kognitif yang baik, maka dengan sendirinya seorang individu mampu bertahan dan mencari jalan keluar dari setiap permasalahan yang dihadapinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Tugade & Fredrickson dalam (Sukmaningpraja, 2016) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi yang menghasilkan emosi positif akan sangat membantu dalam membangun resiliensi seseorang pada situasi stress atau trauma.

Peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor regulasi emosi yang mampu mempengaruhi daya resiliensi pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19. Atas dasar uraian tersebut, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan mampu memberikan kontribusi informasi teoritik mengenai regulasi emosi dan resiliensi bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis dan perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca sebagai suatu sarana yang memberikan pengalaman dan pembelajaran berharga untuk kemudian hari menjalani hidup yang lebih baik dan mampu meningkatkan kualitas diri, selain itu peneliti berharap dapat pula memberikan manfaat pada subyek sebagai salah satu sarana mengambil makna hidup melalui proses regulasi emosi demi tercapainya resiliensi.