

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan tatanan hidup hingga pola pembelajaran yang selama ini dilakukan secara tatap muka kini terpaksa harus dilakukan secara daring (Ningsih, 2020). Pembelajaran secara tatap muka yang seketika berubah menjadi *online* memberikan dampak terhadap perubahan strategi pembelajaran, media pembelajaran hingga evaluasi pembelajaran. Pembelajaran *online* atau sering juga disebut dengan pembelajaran daring merupakan sistem belajar secara terbuka dan tersebar dengan menggunakan perangkat pedagogi (alat bantu pendidikan), yang dapat diakses melalui internet sehingga terbentuknya proses belajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang bermakna (Dabbagh & Ritland, 2005).

Menurut Riyanda, Herlina, dan Wicaksono (2020) bahwa beberapa hal yang dapat dilakukan selama pembelajaran daring yaitu berdiskusi secara *online* dan saling berkomunikasi dengan individu lain. Sistem pembelajaran daring memberikan dampak yang besar dalam dunia pendidikan saat ini (Simatupang, 2020). Hal ini mengakibatkan pembelajaran yang dilaksanakan kurang efisien, siswa menjadi sulit konsentrasi, dan siswa kurang dapat memahami, berdiskusi serta bertanya jawab terkait materi yang dipelajari selama pembelajaran daring berlangsung (Purwanto, 2020).

Direktur Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbudristek, Jumari, S.T.P., M.Si (Kasih, 2022) menyatakan bahwa akan dilaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas pada bulan Juli 2022 mendatang. Pembelajaran tatap muka terbatas merupakan suatu kebijakan yang dilakukan pada satuan pendidikan yang tertuang dalam SKB Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 yang akan dilakukan melalui dua tahap yaitu tahap transisi dan tahap kebiasaan baru. Pembelajaran tatap muka pada tahap transisi akan berlangsung selama dua bulan sejak dimulainya pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan. Setelah tahap transisi selesai, maka pembelajaran tatap muka memasuki masa kebiasaan baru atau *new normal* (Fitriansyah, 2022).

Kebijakan pembelajaran tatap muka menciptakan dua pandangan yang berbeda dari mahasiswa. Pertama, wacana pembelajaran tatap muka menjadi sesuatu yang sangat ditunggu-tunggu karena mahasiswa dengan sudut pandang ini menganggap bahwa proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dibanding pembelajaran secara daring. Kedua, wacana pembelajaran tatap muka justru menjadi hal yang tidak diharapkan oleh sebagian mahasiswa karena mahasiswa dengan sudut pandang ini sudah merasa nyaman dengan pembelajaran secara daring, dimana mahasiswa dapat mengakses materi belajar kapan saja dan dimana saja. Mahasiswa yang memiliki pandangan ini merasa cemas pada pelaksanaan pembelajaran tatap muka karena merasa belum siap untuk berinteraksi, bersosialisasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga

permasalahan tersebut dapat disebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa ini muncul karena mahasiswa sudah terbiasa melakukan pembelajaran daring sehingga adanya kenyamanan tersendiri, seperti tidak memperlihatkan wajah di kamera, tidak ikut berdiskusi saat kuliah berlangsung, dan kurang bergaul dengan mahasiswa lainnya (Yuda, 2021).

Menurut Ma'rifah dan Budiani (2012) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut secara berlebihan terhadap pandangan negatif dari orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung takut untuk melakukan sesuatu yang memalukan (Nevid, 2005). Kecemasan sosial ditandai dengan tiga komponen, yaitu *physiological components* (seperti wajah memerah dan berkeringat), *cognitive/perceptual components* (keyakinan akan pandangan negatif orang lain terhadap diri sendiri), dan *behavioral components* (upaya individu untuk menghindari situasi yang menyebabkan kecemasan sosial).

Menurut Nevid (2005) bahwa kecemasan sosial dapat memberikan pengaruh pada keseharian dan kualitas hidup suatu individu. Kecemasan sosial juga didefinisikan sebagai pengalaman rasa takut, ketidaknyamanan, dan merasa khawatir terhadap situasi sosial (Junttila, Laakkonen, Niemi, & Ranta, 2011). Inti dari kecemasan sosial adalah takut akan rasa malu dan penghinaan dalam suatu lingkungan sosial (Kreifelts et al., 2014)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nova, Gani, dan Julianti (2021) bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 2 Telagasari dalam pembelajaran penjas menghadapi pertemuan tatap muka di sekolah terdapat sebanyak 46,15%

siswa yang mengalami kecemasan. Menurut Schulze (2013) menyatakan bahwa ciri dari kecemasan sosial yaitu munculnya ketakutan yang intens dan evaluasi negatif secara berlebihan pada situasi sosial. Kecemasan sosial berada di peringkat ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol dalam masalah kesehatan mental (Pierce, 2013). Berdasarkan penelitian yang juga dilakukan oleh Azka, Firdaus dan Kurniadewi (2018) terhadap mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan hasil bahwa terdapat sebanyak 8,2% mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi, 74,6% mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada kategori sedang, dan 17,2% mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada kategori rendah. Munculnya kecemasan yaitu ketika individu merasa kurang memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan sosial (Dayakisni & Hudaniyah, 2009).

Menurut La Greca dan Lopez (1998) menyatakan bahwa kecemasan sosial terkait dengan tiga aspek, yaitu: (1) ketakutan akan evaluasi negatif yakni individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami ketakutan terhadap hal yang ingin dilakukan karena takut menerima kritik dan pandangan negatif dari orang lain; (2) penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing yakni individu dengan kecemasan sosial cenderung merasa tertekan terhadap sesuatu yang berhubungan dengan orang asing dalam situasi yang belum pernah dialami sebelumnya; (3) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal yakni individu dengan kecemasan sosial merasa canggung secara terus-menerus terhadap individu lain

bahkan terhadap individu yang sudah dikenal sebelumnya. Dari pemaparan di atas dapat dilihat bahwa kecemasan sosial yang dialami mahasiswa berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial yang ada.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 April 2022 melalui aplikasi *Whatsapp* berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal diperoleh hasil, bahwa dari segi aspek ketakutan akan evaluasi negatif dari lingkungan sekitar 6 dari 10 mahasiswa mengalami ketakutan terhadap hal yang ingin dilakukan karena takut menerima kritik dan pandangan negatif dari individu lain, segi aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru 3 dari 10 mahasiswa merasa tertekan terhadap sesuatu yang berhubungan dengan orang asing dalam situasi yang belum pernah dialami sebelumnya, serta segi aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum 7 dari 10 mahasiswa merasa canggung secara terus-menerus terhadap individu lain bahkan terhadap individu yang sudah dikenal sebelumnya.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada individu. Menurut Durand (2006) diantaranya adalah (1) faktor biologis yakni individu dapat mewarisi sensitivitas biologis secara menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat tertekan secara sosial; (2) faktor stres yakni individu yang mengalami stres

cenderung mengalami serangan panik secara tiba-tiba pada suatu situasi sosial yang kemudian dikaitkan dengan stimulus-stimulus sosial; (3) faktor traumatik yakni trauma sosial yang pernah dialami individu di masa lalu dapat menimbulkan kecemasan. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, peneliti memilih faktor stres yaitu regulasi emosi untuk dijadikan sebagai faktor dalam penelitian ini.

Regulasi emosi adalah suatu upaya individu dalam mengekspresikan emosi tersebut, adanya evaluasi kognitif terhadap stimulus yang dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari respons yang diberikan (Gross & Thompson, 2007). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengontrol emosi yang sifatnya negatif (Pratisti, 2012). Agar emosi-emosi tersebut tidak meluap secara berlebihan, individu perlu mengolahnya, dimana pengolahan emosi ini juga disebut dengan regulasi emosi (Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020).

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu agar tetap tenang dalam situasi dan keadaan yang membuat tertekan. Penelitian mengenai regulasi emosi menyebutkan bahwa pelatihan regulasi emosi pada siswa dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi suatu masalah dan dapat membantu siswa mengarahkan perilakunya dibandingkan siswa yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi (Nesayan, A., dkk., 2017).

Adapun aspek regulasi emosi menurut Gross (2014) yaitu (a) kemampuan strategi regulasi emosi, yaitu keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah yang menimbulkan tekanan dengan menemukan solusi yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga individu dapat menenangkan diri kembali dengan cepat (b) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif agar tidak mudah terpengaruh sehingga individu tetap dapat berpikir jernih dan melakukan aktivitas dengan baik (c) kemampuan mengontrol emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan respon emosi yang diekspresikan sehingga individu dapat menunjukkan respon emosi yang tepat (d) kemampuan menerima respon emosi, yaitu kemampuan individu untuk menerima emosi negatif dari suatu peristiwa yang terjadi tanpa merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan survei Pusat Inovasi dan Kajian Akademik UGM (Arifa, 2020) terhadap 3.353 mahasiswa yang menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, terdapat 33,1% mahasiswa kurang mampu memahami materi perkuliahan dengan baik. Pemahaman mahasiswa yang kurang mampu tersebut dikarenakan dosen yang kurang mempersiapkan dalam mengelola pembelajaran daring, sehingga memberikan pengaruh terhadap proses pembelajaran (Aryansah & Sari, 2021). Menurut Sari dkk. (2020) bahwa mahasiswa masih gelisah dalam menghadapi pandemi Covid-19 karena kurang mampu mengendalikan emosi dengan baik. Kebijakan pembelajaran daring membuat mahasiswa mengalami

tekanan perubahan dan adaptasi pada proses pembelajaran yang baru (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

Peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor regulasi emosi yang mampu mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu di bidang Psikologi Klinis yang bermanfaat terkait dengan regulasi emosi yang mempengaruhi kecemasan sosial bagi masyarakat umum.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis yaitu agar mahasiswa dapat meregulasi emosi sehingga perilaku kecemasan sosial tidak terjadi.