

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 sudah satu tahun masuk ke Indonesia. Dilansir dari Kompas.com pada tanggal 2 Maret 2020 Presiden Joko Widodo mengumumkan adanya warga Indonesia yang terkonfirmasi positif Covid-19 (Velarosdela, 2020). Hal tersebut berdampak pada kebijakan pemerintah. Dilansir dari *website* resmi Kemendikbud, Menindak lanjuti arahan Presiden, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim mengarahkan seluruh pimpinan perguruan tinggi di daerah terdampak wabah Covid-19 untuk menetapkan penghentian sementara kegiatan akademik seperti perkuliahan secara tatap muka. Mendikbud juga memerintahkan perguruan tinggi segera mengambil kebijakan tentang proses belajar dari rumah bagi pelajar dan mahasiswa segera (Kemendikbud, 2020).

Pembelajaran jarak jauh pada awalnya ditanggapi positif oleh mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami berbagai kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Andiarna, 2020). Dilansir dari Kompas.com. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim mengatakan, pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang telah dijalankan lebih kurang sembilan bulan bukanlah terjadi tanpa kendala (Kamil, 2020). Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh merupakan upaya pencegahan dari penularan virus Covid-19 juga diakuinya menimbulkan dampak negatif.

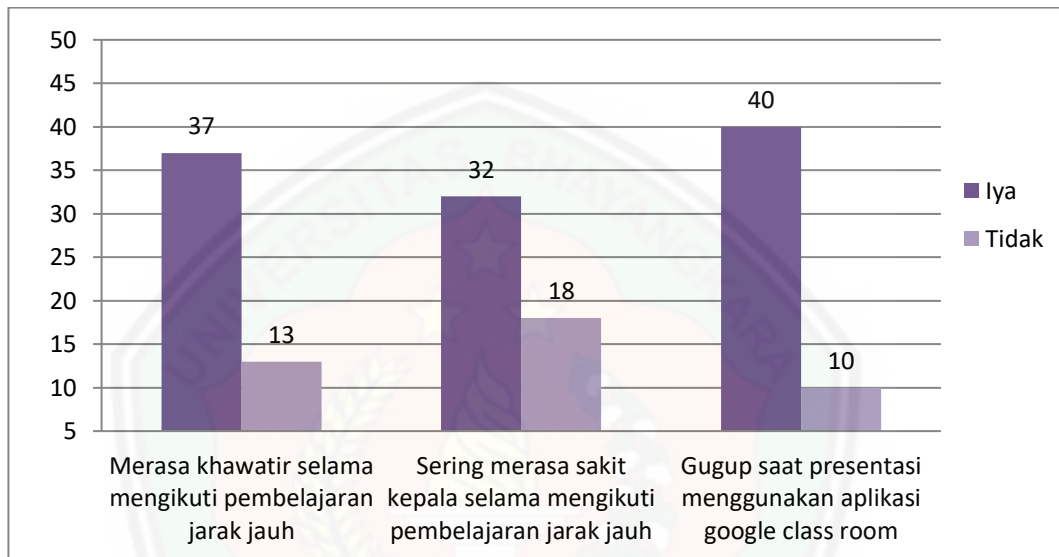
Sejalan dengan yang dilansir dari [bbc.com](http://bbc.com) dengan catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Bosan, kesepian, hingga stres dirasakan sejumlah pelajar selama proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pada kasus-kasus ekstrem, depresi anak selama pandemi diduga berujung pada kasus bunuh diri (Callistasia, 2021). Begitu pula survei KPAI tentang pelaksanaan proses belajar jarak jauh dilansir dari [kpai.go.id](http://kpai.go.id) tercatat 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebut 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa, mengaku terbebani tugas dari para guru. Sebanyak 1.323 siswa dari seluruh responden berkata sulit mengumpulkan tugas karena guru meminta mereka mengerjakannya dalam waktu singkat (Hidayat, 2020). Senada dengan jurnal penelitian Livana, Mubin, & Basthomi (2020) yang mengungkapkan bahwa beban pembelajaran *daring*/tugas pembelajaran yang berlebihan, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik.

Menurut Permatasari, Arifin & Padilah (2020) Mahasiswa adalah salah satu dari peserta didik pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa memiliki tugas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, mahasiswa harus bisa mandiri dalam menyelesaikan berbagai macam tantangan dan rintangan akademik. Berbagai tekanan akademik yang harus diselesaikan menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mahasiswa mengalami stres (Barseli & Ifdil, 2017). Wulandari (2021) mengungkapkan stres di masa pandemi Covid-19 harus segera diatasi, karena apabila tidak segera diatasi akan berakibat fatal.

Apabila stres yang dialami individu sudah tinggi dan terjadi terus menerus maka akan mempengaruhi kesehatan (Simanjuntak dkk, 2021). Contoh kasus yang terjadi dimuat di [Kompas.com](http://Kompas.com) (Mashabi, 2020) bahwa siswa SMA bunuh diri karena banyaknya tugas sekolah secara *daring*. Sejalan dengan yang dilansir dari [liputan6.com](http://liputan6.com) (Fauzan, 2020) Satuan Reserse Kriminal Polres Gowa berhasil mengungkap fakta di balik kasus bunuh diri seorang siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Manuju, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, beberapa waktu lalu. Siswi berinisial MI (16) itu sebelumnya diduga bunuh diri dengan cara meminum racun rumput karena depresi dengan tugas *daring* dari sekolahnya.

Tanggal 5 April 2021 peneliti melakukan survei kepada 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menggunakan *g-form*. Survei yang sudah dilakukan disusun sesuai gejala-gejala stres akademik menurut Alvin (2007) yaitu respon mental, respon fisik dan respon perilaku. Berdasarkan survei tersebut, maka di dapatkan hasil sebagai berikut:

**Gambar 1. 1 Survei Gejala Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya**



Berdasarkan diagram di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari 3 gejala yang di respon oleh 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada gejala respon mental sebanyak 37 mahasiswa menjawab merasa khawatir selama mengikuti pembelajaran jarak jauh, sedangkan 13 lainnya menjawab tidak. Pada gejala respon fisik dari 50 mahasiswa, sebanyak 32 mahasiswa menjawab sering sakit kepala saat mengikuti pembelajaran jarak jauh, sedangkan 18 mahasiswa menjawab tidak. Pada gejala respon perilaku, sebanyak 50 mahasiswa yang merespon. 40 mahasiswa menjawab gugup seperti deg-degan saat presentasi menggunakan aplikasi *google class room*, sedangkan 10 mahasiswa menjawab tidak.

Berdasarkan survei, ada 32 mahasiswa yang mengalami ketiga gejala stres akademik. Terdiri dari 19 mahasiswa Psikologi, 4 mahasiswa Ekonomi dan Bisnis, 2 mahasiswa Teknik, 2 mahasiswa Ilmu Komunikasi, 2 mahasiswa Hukum, dan 2 mahasiswa Ilmu Komputer dan 1 mahasiswa Ilmu Pendidikan. Mahasiswa yang mengalami ketiga gejala terindikasi kuat merasakan stres akademik. Adapun 18 mahasiswa yang hanya mengalami salah satu gejala stres akademik terdapat indikasi adanya gejala penyakit lain bukan karena stres akademik.

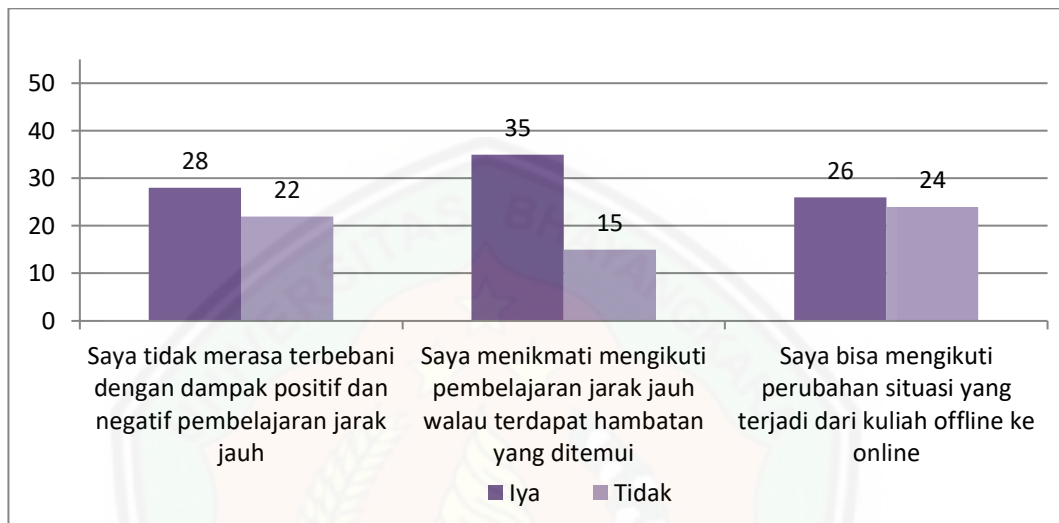
Menurut Alvin (2007) Stres akademik dirasakan individu ketika mendapat tekanan. Semakin besar stres akademik yang dirasakan dan bagaimana respon individu tergantung pada kemampuan dalam menghadapi tekanan. Begitupula menurut Barseli & Ifdil (2017) Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.

Faktor stres akademik menurut Alvin (2007) terbagi menjadi dua. Pertama faktor internal yang terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan yang kedua yaitu faktor eksternal, diantaranya lingkungan dan kondisi sekitar. Menurut Smet (Putri & Sawitri, 2018) salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah karakteristik kepribadian. Skomorovsky & Sudom (2011) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian adalah variabel yang penting bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan.

Menurut Kobasa (Kreitner & Kinicki, 2015) *hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi keadaan stres. *Hardiness* merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu seseorang dalam mengelola stres yang dialami. Santrock (2012) mengungkapkan *hardiness* adalah gaya kepribadian dengan karakteristik komitmen, pengendalian, dan mempersepsikan suatu masalah sebagai tantangan. Menurut Schultz & Schultz (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) mengemukakan bahwa *hardiness* adalah suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan stres. Individu yang memiliki ketahanan diri tangguh cenderung lebih mampu untuk mengatasi stres yang dihadapinya.

Tanggal 5 April 2021 peneliti melakukan survei pada 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tentang *hardiness* menggunakan ciri-ciri individu yang memiliki *hardiness* menurut Gardner (1999) yaitu *pain*, *pleasure* dan *deprivation*. Adapun hasil survei sebagai berikut:

**Gambar 1. 2 Survei Ciri-Ciri *Hardiness* pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya**



Berdasarkan diagram di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari survei berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki *hardiness*. Ada sebanyak 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memberikan respon. Pada ciri *pain* sebanyak 28 mahasiswa menjawab tidak merasa terbebani dengan dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh, sedangkan 22 mahasiswa lainnya menjawab tidak. Pada ciri *pleasure* dari 50 mahasiswa, sebanyak 35 mahasiswa menjawab menikmati mengikuti pembelajaran jarak jauh walau terdapat hambatan yang ditemui, sedangkan 15 mahasiswa menjawab tidak. Pada ciri *deprivation*, sebanyak 50 mahasiswa yang merespon. 24 mahasiswa menjawab bisa mengikuti perubahan situasi yang terjadi dari kuliah *offline* ke *online*, sedangkan 26 mahasiswa menjawab tidak.

Berdasarkan hasil survei ciri-ciri *hardiness* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terdapat 26 mahasiswa yang memiliki tiga ciri-ciri *hardiness* yang terdiri dari 5 mahasiswa Psikologi, 5 mahasiswa Ekonomi dan Bisnis, 3 mahasiswa Teknik, 5 mahasiswa Ilmu Komunikasi, 4 mahasiswa Hukum, 2 mahasiswa Ilmu Komputer dan 2 mahasiswa Ilmu Pendidikan. Adapun 24 mahasiswa lain yang hanya memiliki salah satu ciri terindikasi kesulitan dalam mengelola stres.

Berdasarkan penelitian menurut Putri & Sawitri (2018) pada 173 taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. Semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. Begitupun berdasarkan hasil penelitian Arishanti & Juniarly (2019) pada siswa Taruna di Kota Palembang bahwa *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres, sejalan dengan penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Suarya (2019) menemukan bahwa adanya *hardiness* pada mahasiswa tahun pertama dapat mengatasi stres akademik secara efektif sehingga tidak mengarah pada kecenderungan gangguan psikofisiologis. Namun *hardiness* tidak berperan secara signifikan dalam memperkuat ataupun memperlemah hubungan antara stres akademik terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis.

Begitupun penelitian menurut Risana & Kustanti (2020) yang berjudul Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Maka semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik begitu juga sebaliknya. Selain itu penelitian menurut Sukmana & Kristiyanto (2020) menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan daya tahan stres pada atlet *Totally Blind* di Pelatnas NPCI tahun 2019.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada tanggal 4 April 2021 oleh 9 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti menemukan 5 dari 9 mahasiswa yang di wawancara berdasarkan gejala-gejala stres akademik yang bersumber dari faktor internal. Gejala respon mental yang muncul sesuai pernyataan subjek AR bahwa pembelajaran jarak jauh menyebabkan tugas yang

menumpuk hal tersebut membuat AR merasa sulit dalam memilih tugas yang harus diselesaikan, sehingga AR merasa khawatir tidak menyelesaikan beberapa tugas. Sama halnya menurut VW metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang kurang efektif dikarenakan VW mendapat nilai akademik sedikit menurun selama mengikuti perkuliahan jarak jauh. Hal tersebut membuat VW harus belajar lebih giat lagi selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Begitupula dengan CN selama mengikuti kelas pembelajaran jarak jauh (PJJ) merasa cemas dengan tugas yang diberikan dosen karena susah menyerap materi-materi yang disampaikan oleh dosen mata kuliah.

Gejala respon fisik dirasakan KL karena pembelajaran jarak jauh sulit dimengerti. KL merasakan pusing dengan apa yang dosen mata kuliah sedang jelaskan sehingga membuatnya tertidur dikamar. Gejala respon perilaku di tampilkan RI yang selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. RI mengakui sesekali menghindari kelas perkuliahan *online* disebabkan RI sedang dalam perjalanan dengan menggunakan kendaraan dan sulit berkonsentrasi saat dosen mata kuliah memaparkan materi.

Gejala-gejala stres akademik juga muncul karena faktor eksternal dari stres akademik pada 4 dari 9 mahasiswa yang peneliti wawancara. Gejala respon mental muncul pada mahasiswa berinisial RS mengungkapkan bahwa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh merasa kesulitan karena sering berinteraksi dengan orang tua di rumah. Hal tersebut menyebabkan RS sulit untuk fokus dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh. Faktor lingkungan menjadi alasan permasalahan stres akademik yang muncul pada RS. Lain halnya dengan pernyataan yang diberikan oleh AD yang merasa permasalahan waktu menyebabkan sulit memahami isi materi yang disampaikan oleh dosen mata kuliah karena metode pembelajaran jarak jauh ini lebih singkat waktu perkuliahannya.

Gejala respon mental dirasakan AL karena metode pembelajaran jarak jauh membuat AL merasa khawatir dengan jaringan internet dirumah yang terkadang tidak stabil saat dosen akan menerangkan materinya kepada mahasiswa. Lain halnya dengan AS yang sering merasa khawatir dengan tugas persentasi

dikelas *online* disebabkan takut jika menyampaikan materi tugas kelompok. Jaringan internet yang digunakan tidak stabil.

Berdasarkan pernyataan 9 mahasiswa yang peneliti wawancara pada tanggal 4 April 2021. Muncul stres akademik, yaitu tekanan yang muncul karena mahasiswa tidak dapat menghadapi rintangan akademik dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Faktor eksternal seperti tugas yang menumpuk, jaringan internet, waktu pembelajaran yang singkat serta peran orang tua menjadi salah satu penyebab muncul gejala-gejala stres akademik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Namun selain itu faktor internal juga muncul dan dirasakan. Menurut teori, kepribadian juga menjadi salah satu faktor dari stres akademik. *Hardiness* adalah salah satu karakteristik kepribadian yang dapat mengatasi stres akademik. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Berkaitan dengan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh.



### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran pada mahasiswa bahwa perlu adanya *hardiness* untuk mendukung mahasiswa mengikuti pembelajaran jarak jauh, sehingga menghindari stres akademik
- b. Hasil penelitian ini dapat mendorong dosen atau tenaga pengajar untuk berinovasi dan kreatif dalam mengajar pembelajaran jarak jauh, sehingga mahasiswa terhindar dari stres akademik
- c. Hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman pada masyarakat bahwa perlu adanya *hardiness* untuk menghadapi situasi yang sulit.

### 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Uraian Keaslian Penelitian**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Nama Peneliti<br>(Tahun Terbit) | Putri dan Sawitri (2017)  |
| Judul Penelitian                | Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang  |
| Subjek Penelitian               | Taruna Tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang sejumlah 173 orang diambil menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> .   |
| Metode Penelitian               | Metode yang digunakan adalah kuantitatif  |
| Hasil Penelitian                | Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara <i>hardiness</i> dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi <i>hardiness</i> , semakin rendah stres akademik. <i>Hardiness</i> memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik. |
| Perbedaan Penelitian            | Fenomena, judul, subjek dan lokasi penelitian   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Nama Peneliti<br>(Tahun Terbit) | Arishanti dan Juniarty (2019)  |
| Judul Penelitian                | <i>Hardiness</i> , Penyesuaian Diri dan Stres pada Siswa Taruna<br>Siswa taruna/i di kota Palembang berjumlah 237 orang.   |
| Subjek<br>Penelitian            | Sampel penelitian sebanyak 116 orang dan untuk uji coba sebanyak 60 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik <i>sampling kuota</i> .  |
| Metode<br>Penelitian            | Metode yang digunakan adalah kuantitatif   |
| Hasil Penelitian                | Hasil tersebut menunjukkan bahwa <i>hardiness</i> dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres.  |
| Perbedaan<br>Penelitian         | Fenomena, judul, subjek dan lokasi penelitian  |
| <hr/>                           |  |
| Nama Peneliti<br>(Tahun Terbit) | Saputra dan Suarya (2019)  |
| Judul Penelitian                | Peran Stres Akademik dan <i>Hardiness</i> terhadap kecenderungan gangguan Psikofisiologis pada mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama  |
| Subjek<br>Penelitian            | Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik <i>simple random sampling</i> . Sebanyak 158 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Udayana dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Warmadewa digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini. |
| Metode<br>Penelitian            | Metode yang digunakan adalah kuantitatif   |
| Hasil Penelitian                | Hasil uji Moderated Regression Analysis (MRA) menunjukkan nilai koefisien parameter individual stres akademik sebesar 0,727 dengan signifikansi 0,028 (p0,05), yang berarti <i>Hardiness</i> tidak berperan secara signifikan  |

---

dalam memperkuat ataupun memperlemah hubungan antara stres akademik terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis.

---

Perbedaan Penelitian Fenomena, judul, subjek dan lokasi penelitian

---

Nama Peneliti (Tahun Terbit) Risana dan Kustanti (2020)

---

Judul Penelitian Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro

---

Subjek Penelitian Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 yang berjumlah 210 mahasiswa dengan sampel penelitian 118 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*

---

Metode Penelitian Metode yang digunakan adalah kuantitatif

---

Hasil Penelitian *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 30.8% terhadap stres akademik mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017, yang artinya stres akademik dipengaruhi oleh *hardiness* sebesar 30.8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

---

Perbedaan Penelitian Fenomena, judul, subjek dan lokasi penelitian

---

Nama Peneliti (Tahun Terbit) Sukmana, Kristiyanto dan Liskustyawati (2020)

---

Judul Penelitian *Hardiness* terhadap daya tahan Stres Atlet *Totally Blind* di Pelatnas *NPCI* tahun 2019

---

Subjek Penelitian Penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni Atlet Disabilitas netra dengan klasifikasi

---

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | <i>Totally Blind</i> yang berjumlah 22 Atlet.   |
| Metode Penelitian    | Metode yang digunakan adalah kuantitatif  |
| Hasil Penelitian     | Hasil analisis regresi berganda menghasilkan nilai F hitung adalah 9.297 ( $> F$ tabel 3.49) dengan nilai signifikansi sebesar 0.002 ( $p < 0.05$ ), dan nilai R <sup>2</sup> dalam penelitian ini adalah 4.95 atau 49.5%, dengan sumbangan efektif <i>Emotional Intelligence</i> sebesar 12.2% dan <i>hardiness</i> sebesar 37.3%. |
| Perbedaan Penelitian | Fenomena, judul, subjek dan lokasi penelitian   |

