

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress adalah keadaan atau kondisi individu dimana fisik maupun psikis individu yang sedang mengalami perubahan untuk dapat beradaptasi dari lingkungan (Pustikasai & Fitriyanti 2021). Kemudian *stress* juga dapat diartikan sebagai adanya ketegangan emosional ataupun fisik yang dirasakan oleh individu dari setiap perihal kehidupan yang membuat individu merasakan frustrasi, marah, serta gugup (Nasrani & Purnawati, 2015). Dikarenakan *stress* sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak bisa dilepaskan, baik dalam ranah pendidikan, ranah kerja, ranah keluarga, dan lain sebagainya (Handayani, 2019)

Stress merupakan gejala atau adanya indikasi secara psikologis yang dapat menyerang siapa saja, termasuk mahasiswa (Kartika, 2020). Menurut Dwi Ananda & Apsari (2020) *stress* dapat mempengaruhi mahasiswa dalam hal emosi, proses berpikir, dan keadaan individu. *Stress* yang sering dialami pada mahasiswa yakni mahasiswa mengalami kondisi yang tidak stabil yaitu mudah marah, tidak mudah tenang, agresi dan tidak reponsif terhadap hal akademik maupun lingkungan perkuliahan, mahasiswa yang mengalami *stress* jika tidak ditangani dengan tepat maka *stress* yang dialami mahasiswa akan berlangsung sangat lama (Jannah & Santoso, 2021). Kemudian mahasiswa yang kurang memahami pembelajaran akan mengalami tekanan ataupun gangguan dalam akademik dan akan merasakan gangguan psikologis yakni *stress* akademik (Basith et al., 2021)

Stress akademik merupakan keadaan atau kondisi individu yang merasakan banyaknya tuntutan, tekanan, kecemasan akan tugas dan ujian kemudian individu atau mahasiswa merasa ketidakmampuan dalam mengaturnya (Munir et al., 2015). Kemudian menurut Barseli et al. (2020) *stress* akademik disebabkan oleh aspek individual terhadap keadaan akademik yang memiliki banyak tuntutan serta tekanan dan membuat individu merasa ketidakmampuan dalam

menyelesaikannya. *Stress* akademik pada mahasiswa merupakan kondisi yang dialami mahasiswa hasil dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stressor akademik yang berkaitan dengan pendidikan di perguruan tinggi (Kurniawan & Setiowati, 2022).

Turunnya kasus *Covid-19* membuat sistem pembelajaran dilakukan secara *hybrid learning*, dengan adanya penerapan baru didalam dunia pendidikan membuat mahasiswa ataupun peserta didik harus beradaptasi secara mandiri untuk keberlangsungan pembelajaran (Gusty Sri et al., 2020). Metode *Hybrid learning* adalah model pembelajaran yang memadukan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran online yang memanfaatkan kecanggihan internet dan teknologi (Lestari et al., 2021). Kemudian menurut Verawati & Desprayoga (2019) *hybrid learning* merupakan model pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran yang bersifat terdapat pada alat elektronik yang memiliki jaringan internet. *Hybrid learning* menggabungkan dengan sebagian suasana belajar antara bertemu di ruangan serta terhubung dalam internet (Makhin, 2021).

Pembelajaran *hybrid learning* diberlakukan pada setiap pendidikan terkhusus pada perguruan tinggi (Suhairi & Santi, 2021). Pada perguruan tinggi, mahasiswa dan dosen dapat melakukan *hybrid learning* dengan sistem sebagian atau setengah dari satu kelas mahasiswa melakukan perkuliahan secara tatap muka (luring) dan sebagian mahasiswa tersebut melakukan perkuliahan secara (daring) online (Aulia et al., 2021). Menurut Susilo (dalam Hidayati et al., 2022) *Hybrid learning* memiliki kelebihan yakni ke efektifan dalam pembelajaran, mahasiswa dapat mencari pembelajaran melalui internet yang jangkauan refrensi tak terbatas tetapi *hybrid learning* atau pembelajaran *hybrid* memiliki kekurangan yakni jadwal yang tidak menentu, jaringan internet yang tidak stabil, dan alat komunikasi seperti handphone, laptop, dan komputer yang kurang kompatibel. Berdasarkan kekurangan dari *hybrid learning* tersebut maka dapat menyebabkan dampak psikologis bagi mahasiswa yaitu *stress* akademik (Angola, 2022).

Terjadinya *stress* akademik disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi tingkatan *stress* akademik yang dialami mahasiswa atau peserta

didik, ada 2 jenis *stress* akademik yakni faktor *stress* akademik secara internal dan faktor *stress* akademik secara eksternal. Faktor *stress* akademik secara internal yaitu *self efficacy*, motivasi untuk beprestasi, proastinasi, optimisme, dan *hardiness* sedangkan faktor *stress* akademik secara eksternal yaitu dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020). *Hardiness* adalah salah satu faktor dari *stress* akademik internal (Rumbrar & Soetjiningsih, 2021). Kemudian menurut Che Bakar & Surat (2022) faktor kontribusi dari *stress* akademik pada peserta didik adalah aspek kognitif dan pengembangan kepribadian *hardiness*.

Hardiness adalah kepribadian seseorang yang memberikan keberanian dan strategi untuk dapat mengubah *stress* menjadi peluang atau kesempatan (S. R. Maddi, 2007). Karakteristik *hardiness* sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk dapat menjalani aktifitas akademik maupun *non* akademik (Arsyad et al., 2022). Kemudian menurut Wicaksono (2016) mahasiswa harus memiliki kepribadian *hardiness* agar dapat *survive* dalam proses akademik. Ketika mahasiswa memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka mahasiswa tersebut akan kuat, tahan banting dan semangat pada saat menghadapi suatu permasalahan. (Azizah & Satwika, 2021).

Bedasarkan data yang diperoleh dari jurnal penelitian yang ditulis oleh Putri & Sari (2022) yang berjudul permasalahan pelaksanaan pembelajaran *hybrid learning* pada mata pembelajaran PPKn di SMA negeri 16 Surabaya, hasil dari kuisioner yang diperoleh dengan 90 responden terdapat 4 kendala yakni : (1) Terdapat 74% peserta didik yang menilai bahwa guru kurang mengondisikan pembelajaran; (2) terdapat 68% kualitas microsoft teams yang kurang baik; (3) terdapat 64% peserta didik mengalami kendala jaringan internet ketika PJJ; (4) terdapat 81% peserta didik yang kurang berinteraksi dengan guru; (5) terdapat 58% peserta didik yang kesulitan dalam memahami materi pembelajaran PPKn.

Kemudian pada penelitian lain yang dilakukan oleh Setiani & Badar (2022) secara deskriptif analisis yang mewawancarai 45 mahasiswa angkatan 2021 atau narasumber dengan judul penelitian yakni permasalahan mahasiswa pendidikan sejarah dan sosiologi pelaksanaan *hybrid learning* pasca pandemi

covid-19 mendapatkan hasil bahwa permasalahan dalam pelaksanaan *hybrid learning* memiliki 2 faktor yakni internal dan eksternal. Faktor internal dikarenakan permasalahan pada mahasiswa seperti *self regulation* dan *self efficacy*. Sedangkan faktor eksternal dikarenakan rancangan pembelajaran *hybrid learning* dari dosen dan motivasi dari dosen kurang untuk merangsang mahasiswa untuk semangat dalam pembelajaran *hybrid learning*, kemudian jaringan internet yang sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran daring atau online dan dukungan dari orang tua termasuk kedalam dukungan sosial, dikarenakan didalam *era new normal* memiliki permasalahan perihal ekonomi, yang dimana dalam *hybrid learning* menyebabkan mahasiswa ataupun peserta didik harus membeli kuota internet agar dapat memberlangsungkan pembelajaran. (Rudianto et al., 2020)

Hybrid learning merupakan metode yang sudah ada di Indonesia dan sudah diterapkan dalam beberapa instansi pendidikan baik sekolah maupun perguruan tinggi (Riyanda et al., 2022). Namun, penerapannya di Indonesia sendiri digunakan secara serentak di semua kalangan pendidikan semenjak kasus positif *covid-19* menurun secara signifikan dan memasuki era *new normal* (Muhyiddin, 2020).

Aturan yang dibuat oleh Kemendikbud (2021) yang menyebutkan bahwa perkuliahan dapat dilakukan dalam secara tatap muka dan dalam jaringan dalam satu waktu dimasa era *new normal*. Pada penerapannya *hybrid learning* menyebabkan timbulnya permasalahan fisik pada peserta didik yakni kelelahan (Syifa & Amelasasih, 2022), permasalahan psikis yakni *stress* dan kejenuhan pada peserta didik (Marsiwi et al., 2020) , kemudian jaringan dan alat komunikasi yang masih kurang memadai dalam keberlangsungannya penerapan *hybrid learning* (Asyari & Rasidi, 2022)

Kemudian pada artikel gamedia.com yang ditulis oleh Ananda, (2022) metode *hybrid learning* di Indonesia memiliki permasalahan yakni ketidaksiapan semua pihak yang terkait, keraguan orang tua dan kesiapan pihak sekolah, masih terjadinya kasus *covid-19*, peran orang tua yang sangat dibutuhkan, dan peserta didik kesulitan dalam mengatur jadwal untuk belajar.

Kasus selanjutnya yang dilansir pada Kompasiana.com pengajar memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam pengaplikasian metode pembelajaran *hybrid learning*, dikarenakan pengajar harus dapat mengola pembelajaran secara dua arah yakni secara daring atau online dan secara luring atau tatap muka, pengajar juga harus merangkum materi dikarenakan waktu yang terbatas dan pengajar dituntut untuk tidak membuat suasana pengajaran yang jenuh agar para peserta didik mampu menerima pembelajaran dengan baik (Erzad, 2021).

Artikel dalam media berita yang dituliskan oleh Wahyudi (2022) pada media berita harianbhirawa, *hybrid learning* sendiri memiliki permasalahan yakni pada teknologi dan biaya yang harus dikeluarkan. Kemudian pada artikel berita oleh Adhitia Benedictus (2022) bahwa pada penerapan *hybrid learning* dapat menyebabkan ketergantungan pada perangkat dan jaringan dimana para peserta didik memiliki perbedaan jaringan pada tempat tinggalnya.

Selanjutnya pada artikel berita Parapuan yang ditulis oleh Widya (2022) *hybrid learning* memiliki kekurangan yakni pada kurang siapnya pada pengaplikasian *hybrid learning* yang masih kurang adanya teknologi, kurangnya pengetahuan pengajar terhadap penggunaan teknologi, masih meningkatnya kasus covid 19 yang menyebabkan orang tua khawatir akan penuluran penyakit. Lalu pada artikel berita krjogya.com yang ditulis oleh Santoso (2022) masalah yang terjadi pada *hybrid learning* di Indonesia adalah kendala operasional biaya dan lokasi di setiap perguruan tinggi, dikarenakan lokasi perguruan tinggi sebagian besar hanya dikota-kota besar dan belum tersebar di seluruh Indonesia, hal itulah yang menyebabkan masalah pada *hybrid learning* masi perlu diperbaiki di Indonesia, agar proses belajar dan mengajar menjadi lebih efektif dan bagi mahasiswa dapat menerima pembelajaran dengan baik.

Bedasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *hardiness* dan *stress* akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *hybrid learning* di Universitas Swasta Bekasi.

1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas yang telah dijelaskan, maka peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan berhubungan dengan topic permasalahan yang sedang diteliti oleh penelitian yang sudah dilakukan atau sebelumnya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Munir et al., (2015). Dengan judul *Impact of Loneliness and Academic Stress on Psychological Well Being among College Students*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian, *stress* akademik, dan kesejahteraan sosial pada mahasiswa tahun pertama di dua perguruan tinggi besar di Jalal PurJattan, Gujrat. Penelitian ini dilakukan pada rentang usia 15 sampai dengan 19 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa kesepian dan *stress* akademik secara signifikan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis dan kesepian dan *stress* akademik secara signifikan berkorelasi positif.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Saputra & Suarya (2019) yang berjudul *Peran Stress Akademik dan Hardiness terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Udayana dan mahasiswa Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Warmadewa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *stress* akademik dan *hardiness* terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis. Hasil dari penelitian ini adalah *hardiness* tidak berperan secara signifikan dalam memperkuat ataupun memperlemah hubungan antara *stress* akademik terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rilla Sovitriana (2021) yang berjudul *Hardiness dan Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19*. Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan *stress* akademik yang dialami oleh siswa pada masa pandemic Covid 19. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *stress* akademik, dengan demikian siswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi maka

tingkat stress akademik yang dialami siswa rendah. Begitupun sebaliknya, jika siswa memiliki *hardiness* yang rendah maka stress akademik yang dimiliki oleh siswa semakin tinggi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Azizah & Satwika, 2021) dengan judul Hubungan Antara *hardiness* dengan *stress* akademik pada mahasiswa yang mengerjakan Skripsi selama pandemic Covid 19. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *hardiness* dengan *stress* akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016-2017 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi pada masa pandemic covid 19. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative antara *hardiness* dan *stress* akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemic Covid 19. Dengan demikian mahasiswa dapat mengontrol, memiliki komitmen untuk menyelesaikan skripsi, dan dapat mengubah situasi yang menegangkan pada saat mengerjakan skripsi.

Kemudian pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Lukman Prasetya et al., (2022) yang berjudul *Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya hubungan antara *hardiness* dengan *stress* akademik mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan jumlah subjek 100 mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *stress* akademik mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh.

Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terdapat perbedaan yaitu fenomena penelitiannya dimana pada penelitian sebelumnya fenomenanya adalah kesejahteraan psikologis mahasiswa, kecenderungan gangguan masalah psikofisiologis, mahasiswa yang mengerjakan skripsi dimasa pandemic *covid 19*, dan pembelajaran jarak jauh. Sedangkan pada penelitian ini mengacu pada fenomena pembelajaran *hybrid learning* dikarenakan terjadinya era *new normal*.

Oleh karena itu, maka peneliti menemukan dengan rumusan masalah “bagaimana *hardiness* dan *stress* akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara hybrid learning di universitas swasta di Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kepribadian *hardiness* dan *stress* akademik pada mahasiswa yang menjalani metode *hybrid learning* di Universitas Swasta di Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan manfaat dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang psikologi klinis dan pendidikan khususnya terkait dengan *hardiness* dan *stress* akademik pada mahasiswa. Kemudian penelitian ini diharapkan sebagai pengetahuan bagi masyarakat atau mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan atau referensi sebagai bahan bacaan atau sebagai pokok penelitian dengan fokus yang serupa.

1.4.2. Manfaat secara Praktis

1. Bagi mahasiswa
Sebagai pengetahuan bagi mahasiswa untuk meningkatkan *hardiness* dalam menghadapi *stress* akademik.
2. Bagi Universitas
Sebagai bahan informasi dan pengetahuan dalam hal mengenai *hardiness* pada mahasiswa saat menghadapi *stress* akademik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk dijadikan penelitian yang lebih mendalam, terkait dengan *hardiness* dan *stress* akademik pada variabel yang lainnya.

