

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) dengan resmi mengeluarkan sebuah laporan kepada masyarakat seluruh dunia bahwa virus Covid-19 sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020. Virus Covid-19 ini sebelumnya tidak diketahui oleh masyarakat sebelum wabah ini dimulai dari Wuhan, Cina, pada Desember 2019. Awal kemunculan virus ini diduga virus pneumonia, dengan gejala umum yaitu demam, batuk kering, kelelahan dan gejala lain yang tidak umum seperti temperatur suhu badan tinggi (diatas 38° C), sesak napas, kehilangan indra rasa atau bau, hidung tersumbat, sakit tenggorokan, nyeri otot dan sendi, mual atau muntah, menggigil atau pusing yang mungkin didapatkan dari beberapa pasien yang teridentifikasi positif virus Covid-19. Virus Covid-19 dapat berkembang cepat yang dapat mengakibatkan gejala penyakit yang lebih parah apabila pasien memiliki permasalahan pada kesehatan sebelumnya (Organization, 2020).

Pada akhir bulan Januari 2020, virus ini dengan cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia yang melaporkan 2 kasus dari virus ini pada tanggal 2 Maret 2020 sejak kasus pertama diumumkan, angka kasus positif Covid-19 terus mengalami kelonjakan. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tanggal 1 April 2020, pasien yang terkonfirmasi positif virus Covid-19 sebanyak 1.677, dengan total pasien yang sembuh sebanyak 103 orang, dan 157 pasien yang dinyatakan meninggal dunia (Indonesia, 2020). Dengan penyebaran virus di Indonesia yang sangat cepat, pemerintah membuat keputusan untuk mengurangi penyebaran virus

ini dengan cara menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), melakukan aktivitas di rumah saja dan *social distancing*. Hasil keputusan yang dibuat oleh pemerintah yaitu menerapkan PSBB, beberapa tempat seperti perusahaan, tempat wisata, dan tempat pendidikan diharuskan ditutup dan tidak ada aktivitas berkumpul atau berkerumun di satu tempat dengan diberikan solusi yaitu melakukan aktivitas secara online, kecuali perusahaan atau tempat yang berkaitan dengan penanganan pandemi Covid-19 dan kebutuhan masyarakat seperti yang bergerak dalam bidang sektor kesehatan, pangan, sektor energi dan pelayanan masyarakat (Lova, 2020).

Kebijakan pemerintah dalam transformasi pendidikan untuk mencegah penularan pada pelajar di Indonesia, pemerintah memberikan kebijakan untuk sistem pembelajaran jarak jauh dengan teknologi informasi (online) yang berdasarkan kepada Surat Edaran 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19) (Kebudayaan, 2020). Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) adalah metode pembelajaran dengan memanfaatkan media yang memungkinkan untuk melakukan interaksi antara pengajar dan pembelajar. Media pembelajaran jarak jauh dapat menggunakan akses seperti Google Classroom, Zoom, website yang disediakan oleh Sekolah maupun Universitas atau aplikasi yang mendukung untuk pemberian materi, tugas, dan video-video pembelajaran online atau dengan akses online lainnya.

Namun, dalam pelaksanaan sistem pembelajaran jarak jauh memiliki tantangan dan kendala dalam pembelajaran jarak jauh yang dilakukan oleh pelajar di Indonesia. Tidak sedikit pelajar Indonesia mengatakan bahwa mereka mengalami perasaan jenuh dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

Seperti hasil wawancara yang telah dilakukan oleh media Kompas.com bersama Kepala Dinas Pendidikan Kota Tangerang

Jamaluddin pada tanggal 7 Agustus 2020, pelajar tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Tangerang mengalami rasa jenuh dalam pembelajaran jarak jauh di rumah (Wiryo, 2020). Selain itu media Tirto.id juga melakukan wawancara kepada beberapa pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) pada awal September 2020, Dhiya melalui telepon mengatakan bahwa Ia merasa jenuh dengan sistem pembelajaran jarak jauh karena menurutnya kelas pembelajaran daring atau online minim akan interaksi, guru yang monoton monolog, dan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya menumpuk setiap hari (Hidayat, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rinawati & Darisman mengenai Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi Covid-19, 45% siswa mengalami kejenuhan tingkat kategori rendah dan 55% siswa mengalami kejenuhan tingkat kategori sedang (Rinawati & Darisman, 2020).

Menurut data survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengenai pelaksanaan sistem pembelajaran jarak jauh di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menunjukkan hasil, 73,2% siswa dari 1.700 responden atau 1.244 siswa, mengatakan bahwa mereka merasa terbebani dengan tugas yang diberikan oleh para guru, dan sebanyak 1.323 siswa dari responden mengatakan bahwa mereka merasa sulit untuk mengumpulkan tugas dari guru karena tenggat pengumpulan tugas yang singkat (Hidayat, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati mengenai Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kejenuhan belajar dengan stress akademik siswa-siswi *fullday school* di SMPN 2 Samarinda. Terdapat 15,4% yang terdiri dari 14 siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang sangat tinggi, 23,1% terdiri dari 21 siswa memiliki kejenuhan belajar tinggi, 27,5% terdiri dari

25 siswa memiliki kejenuhan belajar sedang, 17,6% terdiri dari 16 siswa memiliki kejenuhan belajar rendah, dan 16,5% terdiri dari 15 siswa memiliki kejenuhan belajar sangat rendah (Fatmawati, 2018).

Tabel 1.1
Gejala Kejenuhan Belajar Yang Timbul

Gejala Kejenuhan Belajar	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Merasa Cemas	48	96%
Merasa Mudah Marah	34	68%
Merasa Pusing atau Sakit Kepala	41	82%
Perubahan Pola Makan atau Pola Tidur	30	60%
Kehilangan Semangat Belajar atau Kehilangan Motivasi Belajar	37	74%

Peneliti melakukan survei kepada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan jumlah 50 mahasiswa yang mewakili seluruh mahasiswa fakultas di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dari hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui 42 mahasiswa dari 50 mahasiswa dengan persentase 84%, mahasiswa merasa mengalami kejenuhan belajar selama sistem pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa selama sistem pembelajaran jarak jauh seperti merasa cemas tidak memahami materi yang diberikan oleh dosen (96%), pernah merasakan pusing atau sakit kepala karena pelajaran (82%), kehilangan semangat belajar atau kehilangan motivasi belajar (74%), merasa mudah marah (68%), dan terjadi perubahan pola makan atau pola tidur (60%).

Gejala-gejala kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa dapat bermacam-macam. Seperti contohnya yang telah disebutkan, gejala yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu merasa cemas,

merasa bosan dengan pembelajaran yang monoton, merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang diberikan, pernah merasakan pusing atau sakit kepala karena pelajaran, kehilangan semangat belajar atau kehilangan motivasi belajar, merasa mudah marah, dan terjadi perubahan pola makan atau pola tidur yang menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan. Dari gejala-gejala yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat dinyatakan bahwa mahasiswa sedang mengalami kejenuhan belajar (Khusumawati, 2015).

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada 7 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan hasil wawancara 3 dari 7 mahasiswa yaitu berinisial D, K, dan H. Hasil wawancara mengenai kejenuhan belajar dan bagaimana cara mereka untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dilakukan oleh Peneliti terhadap mahasiswa berinisial D yang merupakan mahasiswi Psikologi tingkat akhir mengatakan:

“...jenuh banget! Bosen, pusing sama pelajarannya yang monoton dan kadang gue juga gak ngerti sama materinya kalau dosen gak jelasin materinya. Apalagi kalo mau ujian, suka takut sendiri karena materi yang gak gue ngerti trus takut kalo nilainya jelek dan gue harus ngulang gimana? Untungnya sih orang tua sama temen selalu kasih support ke gue biar gue semangat, jangan takut dan gue pasti bisa jalaninnya.”

Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Peneliti terhadap mahasiswa berinisial K yang merupakan mahasiswa tingkat akhir mengatakan:

“...selama pembelajaran online merasa kurang paham dengan pembelajaran atau materinya karena jaringan jelek, gak fokus makanya gak paham. Trus juga jenuh sama suasananya karena kita cuma dengerin dosennya jelasin materi, bosen karena gak ada temen disebelah kalo sebelum daring kan ada temen disebelah jadi kalo gak ngerti bisa nanya ke temen sebelah, sekarang kanan kiri gak ada

temen. Udah gitu lelah karena mata kita fokus ke laptop trus perasaan gak tenang karena gak bisa diskusi sama temen kalo kita gak paham sama materinya.”

Wawancara juga dilakukan oleh Peneliti kepada mahasiswi tingkat menengah berinisial H yang merupakan mahasiswi Akuntansi yang mengatakan:

“...jawabannya udah pasti jenuh! Apalagi gue pernah sampe bener-bener drop gara-gara tugas numpuk dengan deadline yang berbarengan, udah gitu di hantem juga sama jadwal UTS. Tapi gue tetep harus ngerjain tugasnya dan ikutin ujiannya karna deadline dan nilai. Gue harus 2x bekam dalam seminggu, trus juga selain itu sering lupa makan, lupa minum gara-gara gue fokus buat ngejar semuanya. Dan biasanya sih gue nonton daily idol NCT yang kocak-kocak, nonton yutub, baca AU, baca Webtoon, sepedaan, nonton drakor, dan masih banyak lagi buat ngurangin rasa jenuh dan balikin mood gue lagi. Dengan gitu mood gue lebih bagus, terus kalo gak gue tetep ngerjain tugas sambil dengerin lagu NCT sambil joget-joget gak jelas hehehe”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 mahasiswa di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya merasakan jenuh terhadap pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Mereka mengatakan merasa bosan, jenuh, dan lelah dengan pembelajaran yang monoton dan merasa tidak memahami dengan pembelajaran yang diberikan oleh beberapa dosen sehingga mereka tidak mengerti dan pusing dengan beberapa pelajaran mata kuliah yang mereka ambil. Terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari kejenuhan belajar yang mereka alami, yaitu mereka merasa sedih, cemas, emosi yang tidak stabil seperti mudah marah atau sedih karena tidak memahami materi yang diberikan dan merasa gagal sehingga mempengaruhi motivasi

belajar mereka. Selain itu tidak sedikit dari mereka yang mengalami sakit atau drop selama pembelajaran daring ini.

Kejenuhan yang dialami oleh beberapa mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di atas disebabkan karena kelelahan emosi, fisik, kognitif dan kehilangan motivasi dalam belajar mereka. Maslach dan Leiter (dalam Kurnia, 2021) mengatakan bahwa individu yang sedang mengalami kejenuhan belajar karena merasa kelelahan emosi yang ditandai dengan merasa energinya habis secara emosi, merasa mudah putus asa dan frustrasi. Sedangkan menurut Schaufeli & Enzman (dalam Pawicara & Conilie, 2020) mengatakan bahwa indikator dari kejenuhan belajar yaitu terdiri dari kelelahan emosi, kelelahan kognitif, kelelahan fisik, kehilangan motivasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Mustika Kusuma Winahyu & Hadi Warsito Wiryosutomo (2020) mengenai Hubungan dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMA Negeri 3 Sidoarjo, menunjukkan hasil bahwa *student burnout* dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan signifikan yang positif dengan hasil data sebesar 51,1% sedangkan 48,9% merupakan hasil dari variabel yang tidak diteliti oleh Mustika. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil yang telah dilakukan oleh mustika memiliki hasil bahwa siswa akan melakukan prokrastinasi karena ia mengalami *burnout* atau kejenuhan dalam belajarnya. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi terhadap motivasi belajar siswa.

Dampak-dampak yang ditimbulkan dari kejenuhan di atas, sangat perlu diatasi untuk meminimalisir terjadinya stres individu dalam akademik yang dapat mempengaruhi terhadap motivasi belajar atau kelelahan-kelelahan seperti kelelahan emosi, kelelahan fisik, dan kelelahan kognitif individu dalam belajar.

Dalam mengatasi kejenuhan atau *burnout* belajar yang dialami oleh pelajar, terlebih kepada mahasiswa dapat memilih dan

menentukan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi kejenuhan atau *burnout* tersebut. Richard Lazarus (Andriyani, 2019) mengatakan terdapat dua bentuk strategi *coping*, yaitu berorientasi kepada masalah (*problem focused coping*) dan yang berorientasi kepada emosi (*emotion focused coping*).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 3 dari 7 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di atas, mahasiswa memilih strategi *coping* yang berfokus kepada emosi (*emotion focused coping*) untuk meminimalisir emosi negatif atau meningkatkan kembali *mood* mereka. Individu yang memilih strategi *emotion focused coping*, akan berusaha untuk mengontrol tekanan emosi yang ada di dalam dirinya dengan mencoba melakukan berbagai aktivitas atau mencari cara untuk mengurangi perasaan emosi negatifnya.

Lazarus dan Folkman (dalam Regina dkk., 2020) menjelaskan *emotion focused coping* memiliki aspek-aspek, antara lain *seeking social support* (mencari dukungan sosial), *distancing* (membuat jarak atau menjauhkan diri dari permasalahan), *escape avoidance* atau *denial* (lari atau menghindari permasalahan), *self control* (kontrol diri), *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), *positive reappraisal* (menerima masalah dengan berfikir positif).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Refi (2019) yang memiliki judul Hubungan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial dengan stress akademik siswa SMA “X” Yogyakarta. Hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai korelasi (r) adalah -0,244 dengan taraf sig. (p) = 0,017 ($p < 0,05$) yang berarti memiliki arti bahwa variabel *emotion focused coping* berpengaruh signifikan terhadap stress akademik.

Melihat fenomena yang terjadi di atas, maka Peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *emotion focused coping* terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas

Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi mahasiswa dapat menggunakan teknik *emotion focused coping* maka kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa dapat terminimalisir. Sebaliknya, semakin rendah mahasiswa dalam penerapan atau menggunakan teknik *emotion focused coping* maka kejenuhan belajar mahasiswa tidak dapat terminimalisir pada saat masa pandemi covid 19.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan antara *emotion focused coping* terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada saat masa pandemi Covid-19?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *emotion focused coping* terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada saat masa pandemi Covid-19.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi peneliti dan bagi subjek penelitian, adapun manfaat baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada pembaca mengenai hubungan antara *emotion focused coping* terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta

Raya pada saat masa pandemi Covid-19. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang ilmu Psikologi khususnya Psikologi Pendidikan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca bahwa *emotion focused coping* dapat mengatasi kejenuhan belajar, terlebihnya pada saat masa pandemi Covid-19.

1.5. Uraian Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran ditemukan sedikitnya 3 (tiga) judul penelitian terkait dengan kejenuhan belajar.

Penelitian pertama dilakukan oleh Fatmawati (2018) yang berjudul “*Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik*”. Penelitian ini berbeda dengan penelitian di atas. Penelitian di atas berfokus kepada kejenuhan belajar dengan stres akademik yang dialami oleh pelajar SMP dengan sekolah *full day* dengan melihat tingkatan stres yang dimiliki oleh pelajar, sedangkan penelitian ini berfokus kepada kejenuhan belajar mahasiswa dengan sistem pembelajaran jarak jauh atau daring dengan membagi kejenuhan menjadi beberapa aspek dan melihat aspek apa yang banyak dialami oleh mahasiswa.

Penelitian kedua dilakukan oleh Dyah Mustika Kusuma Winahyu (2020) yang berjudul “*Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo*”. Pada penelitian Dyah Mustika Kusuma Winahyu memiliki perbedaan dengan penelitian ini, yaitu subjek dari penelitian Dyah Mustika Kusuma Winahyu menggunakan subjek SMA Negeri 3 Sidoarjo, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Selain itu penelitian Dyah Mustika Kusuma Winahyu

berfokus kepada dukungan sosial dan *student burnout* dengan prokrastinasi, sedangkan penelitian ini berfokus kepada teknik strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk meminimalisir atau mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa.

Penelitian ke tiga yang telah dilakukan oleh Refi (2019) yang memiliki judul “Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* dan dukungan sosial dengan stress akademik siswa SMA “X” Yogyakarta”. Pada penelitian yang dilakukan oleh Refi menggunakan subjek siswa SMA “X” di Yogyakarta, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Refi merupakan siswa yang mengalami stres akademik, sedangkan penelitian ini kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa karena sistem pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19.

