

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada Tahun 2020 dunia digemparkan dengan merebaknyavirus baru, tidak terkecuali Indonesia. Virus baru ini yaitu *coronavirus* jenis baru dengan penyakit yang disebut *Coronavirus disease (Covid-19)*. Asal mula virus ini berasal dari kota Wuhan yang berada di Tiongkok, yang ditemukan sekitar bulan Desember 2019 lalu. Penyebaran *Covid-19* ini terjadi dan meluas dengan begitu cepat, karena dapat menular melalui kontak dari manusia yang satu ke manusia yang lainnya. Akibatnya *Covid-19* ini masih menjadi perhatian utama di beberapa negara untuk tetap waspada dan siaga menghadapi *Covid-19* ini, dengan himbauan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu selalu memakai masker jika berada di luar rumah, rajin mencuci tangan, dan menghindari tempat-tempat ramai. Adanya *Covid-19* ini, memaksa diberlakukannya kebijakan *social distancing* atau di Indonesia biasa disebut dengan *physical distancing* (menjaga jarak fisik) dengan tujuan untuk meminimalisir persebaran virus dari *Covid-19*. Kebijakan ini dibuat guna memperlambat persebaran dari virus *Corona* di tengah masyarakat. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) merespon hal ini dengan menerapkan kebijakan untuk belajar di rumah.

Dengan adanya *Covid-19* ini tentunya menimbulkan beberapa dampak yang terjadi, salah satunya di Indonesia dengan terjadinya perubahan-perubahan di bidang teknologi, ekonomi, politik hingga pendidikan menjadi terganggu, sehingga beberapa sekolah serta perguruan tinggi seperti misalnya Universitas ditutup untuk beberapa waktu. Akan tetapi kegiatan belajar mengajar ini harus tetap berjalan, sehingga mau tidak mau dilakukan secara daring. Hingga saat ini, tentu sudah berbulan-bulan pelajar melakukan kegiatan belajar secara daring, dengan menggunakan beberapa aplikasi seperti *zoom meeting*, *whatsapp group*, *classroom*,

dan lain sebagainya (Pusdaktin Kemendikbud, 2020).

Kata daring berasal dari kata *online* yang tersusun atas dua suku kata yaitu *on* dan *line*, *on* artinya hidup dan *line* artinya saluran. Pengertian daring adalah sebagai suatu keadaan yang sedang menggunakan jaringan *internet*, terhubung dalam jaringan, satu perangkat dengan perangkat lainnya yang terhubung sehingga bisa saling berkomunikasi. Menurut Rahardja dkk (2013) mengatakan bahwa sesuatu dikatakan daring adalah bila ia terkoneksi atau terhubung dalam suatu jaringan ataupun sistem yang lebih besar. Daring itu sendiri jika dipermudah pengertiannya merupakan proses belajar mengajar yang dilaksanakan secara jarak jauh, yang terhubung melalui jejaring komputer, *internet*, dan sebagainya.

Pembelajaran jarak jauh ini dimulai sejak Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar, baik yang dilakukan di sekolah maupun yang dilakukan di kampus seperti perguruan tinggi menggunakan metode daring, sebagai upaya dalam pencegahan terhadap penyebaran *Coronavirus disease (Covid-19)*. Proses pembelajaran secara daring ini diterapkan dengan berbagai cara oleh para pendidik di tengah penutupan sekolah maupun perguruan tinggi untuk mengantisipasi dari virus corona. Penerapan tersebut dinilai tidak terlalu efektif dan menunjukkan masih adanya ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadi, 2020).

Selain itu, permasalahan yang terjadi ada pada kuota yang membutuhkan biaya cukup tinggi harganya bagi beberapa siswa dan guru. Hal ini pun menjadi permasalahan yang sangat penting bagi siswa dengan orang tua yang berpenghasilan rendah atau dari kalangan menengah kebawah (kurang mampu). Ketidaksiapan gurudan siswa terhadap pembelajaran daring juga tentunya menjadi permasalahan lain yang harus diperhatikan lagi. Beberapa guru di sekolah mengaku, jika pembelajaran daring ini tidak seefektif kegiatan pembelajaran tatap muka langsung, karena beberapa materi harus dijelaskan secara langsung dan lebih lengkap. Selain itu, materi yang disampaikan secara daring belum tentu bisa dipahami oleh semua siswa (Balai Diklat Keagamaan Jakarta, 2020).

Dikutip dari Suara.com (2020) mengatakan bahwa kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar, Sulawesi Selatan sudah terkena dampak dari *Covid-19*, yang harus melaksanakan perkuliahan dalam bentuk daring. Efek dari perkuliahan tersebut membuat sebagian mahasiswa yang berasal dari daerah-daerah luar Makassar kembali ke kampung halamannya masing-masing, dengan harapan agar terhindar dari virus corona tersebut. Terdapat sebagian daerah yang ketersediaan jaringan untuk mengakses *internet* belum stabil dan hal tersebut yang kemudian berdampak pula pada kelancaran proses perkuliahan daring tersebut. Sehingga, salah satu mahasiswa UIN Alauddin Makassar yang bernama Nurwasilah yang berasal dari Bima, Nusa Tenggara Barat kemudian berinisiatif untuk membuat rumah pohon demi kelancaran dalam mengakses perkuliahan. Oleh karena itu, sebelumnya ketika ia ingin mengikuti perkuliahan *online*, maka harus pergi ke desa lain yang memiliki jaringan lebih baik.

Masih banyak persoalan akibat pandemi *Covid-19* yang belum terselesaikan. Selain masalah ekonomi, salah satu yang tidak kalah penting yaitu ada di sektor pendidikan. Terhitung hingga saat ini, sudah berbulan-bulan pelajar dari semua jenjang pendidikan terpaksa harus menerapkan pembelajaran jarak jauh. Para pelajar ini yaitu mulai dari siswa hingga mahasiswa, memanfaatkan koneksi *internet* untuk terus bisa mengikuti pelajaran. Koneksi *internet* itu sendiri tidak lantas membuat masalah di dunia pendidikan langsung teratasi. Muncul beberapa masalah baru akibat adanya pembelajaran daring tersebut, mulai dari jaringan *internet* yang tidak merata di semua daerah hingga minimnya fasilitas alat komunikasi yang digunakan untuk belajar bagi setiap pelajar, belum lagi ditambah dengan penggunaan kuota yang bisa dibilang boros bagi keluarga yang tidak memiliki jaringan *wifi* di rumahnya (jogja.suara.com, 2020).

Psikolog Universitas Brawijaya (UB), Ari Pratiwi mengatakan bahwa kuliah daring menyebabkan berbagai permasalahan, mulai dari kecemasan hingga stres seperti misalnya pada mahasiswa yang mengalami kesulitan atau kurang jelas dalam memahami materi yang diberikan oleh Dosen. Hal ini bisa disebabkan dari media belajar yang hanya berupa *Power Point* (PPT) atau suara teks koneksi dan jaringan atau sinyal *internet* bermasalah untuk daerah tertentu yang membuat

mahasiswa mengalami kesulitan mencari informasi tugas dan mengikutinya. Selain itu tentu ada masalah lainnya dari pembelajaran daring, misalnya menyebabkan masalah pribadi seperti pola pikir negatif dan *over thinking*, selalu merasa cemas, stres, tertekan, kesepian karena tidak dapat berinteraksi dengan orang lain, dan tidak jarang mengalami perasaan bosan karena di rumah secara terus-menerus. Lingkungan keluarga yang tidak mendukung seperti masalah ekonomi atau keuangan karena beberapa orang tua tidak bekerja atau penghasilan menurun karena *Covid-19* (Republika.co.id, 2021).

Prof. Genefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang (UNP) telah mengeluarkan beberapa surat edaran dalam langkah pencegahan penyebaran Covid-19 di lingkungan UNP yang berisikan tentang Kegiatan Kampus dalam Rangka Kewaspadaan Pandemi *Covid-19*. Dimana salah satu poin didalamnya yaitu pelaksanaan perkuliahan semester Januari-Juni yang dilaksanakan melalui *platforme-learning*. Dalam hal ini, seluruh mahasiswa UNP wajib melaksanakan perkuliahan secara daring. Berdasarkan hal tersebut, beberapa mahasiswa mengakui terdapatnya sejumlah kendala dalam pelaksanaan kuliah daring. Ada beberapa mahasiswa mengatakan bahwa kesulitan yang dihadapi selama kuliah daring ini salah satunya adalah masalah jaringan yang tidak stabil dan mengaku bahwa perkuliahan daring ini terasa menyulitkan, daripada kuliah yang dilaksanakan tatap muka secara langsung (Ganto.co, 2020).

Psikosomatik sendiri adalah keadaan yang menggambarkan ketika munculnya penyakit fisik yang diduga disebabkan oleh kondisi mental pada seseorang. Beberapa gangguan kecemasan tersebut yaitu meliputi stres dan kecemasan. Beberapa gejala yang sering dirasakan oleh pengidap psikosomatis itu sendiri diantaranya seperti ; jantung berdebar, sesak nafas, lemas, nyeri pada ulu hati, tidak adanya nafsu makan, susah tidur, nyeri kepala, nyeri pada seluruh tubuh, demam, batuk, dan pilek (laman halodoc.com dalam Badan nasional penanggulangan bencana, 2020).

Ada beberapa cara untuk mengurangi psikosomatis ialah dengan cara mengatur nafas untuk relaksasi dan membiasakan hal tersebut secara rutin untuk mengurangi stres. Kemudian jauhkan pikiran dari stres dengan melakukan kegiatan yang rileks,

seperti menjalankan hobi dan mencoba hal baru di luar dari kegiatan rutin sehari-hari bersama keluarga, yang secara tidak langsung juga dapat mempererat hubungan antar keluarga saat menjalankan *Work From Home* (WFH) dan Kegiatan Belajar di Rumah bagi anak-anak (Kominfo, 2020).

Hingga saat ini banyak sekolah dan perguruan tinggi yang tentunya sudah menerapkan metode pembelajaran dan pemberian tugas secara daring bagi para siswa maupun mahasiswa. Penugasan itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang sudah tersedia, terutama menggunakan media sosial seperti *whatsapp group*. Dalam kondisi darurat seperti ini karena adanya virus corona, bentuk penugasan dengan cara tersebutlah yang dipandang cukup efektif dalam proses pembelajaran jarak jauh. Dampak yang tentunya muncul yaitu ketika pengenalan konsep mengenai suatu pelajaran sebagaimana biasanya yang diterapkan dalam proses pembelajaran tatap muka tidak bisa berjalan dengan baik. Jika diperlukannya kegiatan tatap muka, biasanya media sosial yang digunakan seperti *zoom* ataupun *google meet*. Dalam proses pembelajaran tatap muka, tentu akan ada penyampaian konsep pembelajaran dan tujuan dari pembelajarannya terlebih dahulu. Kemudian proses pembelajaran akan berlanjut sampai dengan pemahaman dan pengembangannya. Tahapan-tahapan tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang (Charismiadi, 2020).

Pada saat dilakukannya daring, hambatan yang ditemukan diantaranya seperti adanya beberapa gangguan, misalnya saja seperti adanya gangguan pada jaringan *internet* dan teknologi, fasilitas seperti laptop dan *handphone* yang belum mencukupi, kemudian ditambah lagi dengan adanya pemberian tugas dengan jarak waktu yang cukup lama tentunya akan sulit dilakukan, mengingat akan berdampak negatif pada kesehatan mata. Gagapnya para pendidik, bingungnya orang tua yang mendampingi anak-anaknya ketika belajar di rumah, dan tentunya para mahasiswa yang sama kebingungannya dalam menghadapi metode pembelajaran daring yang disertai dengan tumpukan tugas yang diberikan, menyebabkan semakin meluasnya terjadi kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi *Covid-19* ini.

Kecemasan akademik merupakan fenomena yang kini sering dijumpai dan dialami pada mahasiswa khususnya mahasiswa baru di masa pandemi COVID-19,

yang mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan memahami materi pelajaran, menjadi kurang fokus, menjadi pasif saat kelas, dan lain sebagainya. Tingkat kecemasan akademik yang dimiliki mahasiswa baru dapat dilihat dari efikasi diri yang dimiliki. Fenomena ini dapat terjadi salah satunya dikarenakan semua kegiatan perkuliahan dilakukan secara *online* (Skripsi; Siska Rahma Mayangsari, 2022).

Peneliti melakukan wawancara kepada 6 mahasiswa Universitas X dengan ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) antara lain ciri-ciri fisik, ciri-ciri *behavioral* atau perilaku, dan juga ciri-ciri kognitif. Pertama, yang merupakan ciri-ciri fisik seperti kegelisahan, gugup, bergetarnya tangan atau anggota tubuh, banyak mengeluarkan keringat, merasa pusing, sakit perut, dan lain sebagainya. Kedua yaitu ciri-ciri *behavioral* atau perilaku yang dimana dari individu tersebut mengalami kecemasan (*anxiety*) biasanya perilaku ini meliputi perilaku menghindar, melekat, dan terguncang. Selanjutnya yang terakhir, yaitu ciri-ciri kognitif yang merupakan perilaku kognitif seperti kekhawatiran mengenai suatu hal tertentu, terganggu oleh ketakutan yang dirasakan, khawatir mengenai hal yang dapat terjadi di masa depan, dan lain sebagainya.

Nevid (2010) mengatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir seperti gelisah yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Sedangkan Gail W. Stuart (2006) memaparkan bahwa *anxietas* atau kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 8 September 2020 pada salah satu Mahasiswa semester 3, dengan inisial A mengatakan bahwa selama kuliah daring A berpikiran bagaimana caranya agar bisa menghemat kuota, nilai bisa terus meningkat, dan tentunya kapan pandemi ini akan segera berakhir, agar A bisa kuliah secara *offline* di Kampus lagi. Selama kuliah daring A merasa nyaman-nyaman saja, karena menurut A harus siap dengan setiap keadaan seperti apapun. Akibat dari kuliah daring yang dirasakan A yaitu, bahwa A merasa kemampuannya untuk memahami materi menjadi berkurang, karena A lebih suka belajar secara melakukan wawancara kepada 6 mahasiswa langsung dan bersama-sama.

Menurut A, kuliah daring cukup banyak ganggunya seperti misalnya mengantuk, rasamalas, dan lain sebagainya. Padahal sebenarnya A bisa saja membaca materi pembelajaran sendiri atau secara mandiri tapi A merasa akan menjadi lebih paham lagi jika dijelaskan, belajar bersama, atau bahkan bertanya pada teman satu kelasnya.

Wawancara dilakukan pada hari dan tanggal yang sama dengan salah satu mahasiswa fakultas Psikologi semester 7 dengan inisial B, yang mengatakan bahwa B mengaku cemas selama perkuliahan daring di masa pandemi ini. B merasa cemas akan kebutuhan-kebutuhannya, terlebih lagi pada pendapatan dan pengeluarannya. Selama kuliah daring, B berpendapat bahwa ada minus dan plus yang dirasakannya. Minusnya, B menjadi tidak terlalu mudah untuk memahami materi yang dipelajari dan tidak leluasa untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami oleh B, terlebih lagi banyak mata kuliah praktek (seperti Psikologi Diagnostika) yang sedang dipelajari pada saat itu. Sedangkan plusnya, B merasa enak dan nyaman karena begitu selesai perkuliahan, B bisa melakukan hal yang lain. Akibat yang dirasakan oleh B yaitu dirinya merasa bahwa kemampuannya menjadi berkurang, bahkan tidak jarang B merasa tidak mengerti dengan materi pembelajarannya. B juga mengatakan bahwa selama kuliah *offline* saja dirinya masih banyak bertanya, tetapi sementara itu kuliah daring membuatnya menjadi kurang berminat untuk bertanya atau mengajukan pertanyaan. Selama kuliah *offline* dan proses belajar mengajar sedang berlangsung, B juga terkadang kerap tertidur yang menyebabkan dirinya menjadi tertinggal pembahasan materi yang sedang berlangsung. B meyakini bahwa dengan menjalani semuanya, B pasti bisa melewati semua ini yaitu kuliah daring di masa pandemi.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada mahasiswa fakultas Psikologi semester 3 dengan inisial C yang pada saat diberlakukannya kuliah daring C masih tergolong mahasiswa baru. Selama kuliah daring, C merasa cemas tetapi sebisa mungkin untuk menerima keadaan saat ini. Hal yang membuatnya merasa cemas salah satunya adalah nilai, nilai C bisa dibilang bagus tapi menurut C absen juga sangat berpengaruh pada nilai. Terkadang C merasa nyaman dengan kuliah daring, kadang C juga merasa tidak nyaman. C merasa nyaman karena tidak diburu-buru oleh waktu

sehingga menjadi lebih santai. C mengatakan pada saat dirinya masih berada di semester 1, ada mata kuliah yang nilainya hampir tidak bagus yang disebabkan oleh absen. Sedangkan, keadaan yang membuat C tidak nyaman yaitu kurang kondusifnya dalam sistem pembelajaran dan terkadang absensinya menjadi kacau. Akibat lain yang dirasakan oleh C selama kuliah daring yaitu dirinya merasa kalau materi yang didapatkannya itu kurang dari segi pembelajarannya, sehingga C merasa kurang maksimal. C meyakini dirinya bahwa mampu melewati kuliah daring di masa pandemi ini.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada mahasiswa fakultas Psikologi lainnya yang saat ini berada di semester 7 dengan inisial D yang mengatakan bahwa kuliah daring membuatnya berpikiran perihal masalah mata kuliah, terlebih lagi pada saat dimulai kuliah daring D ada di semester 6 yang dimana ada beberapa mata kuliah praktek (seperti Psikologi Diasnotika), sehingga D merasa khawatir karena mata kuliah praktek tersebut D harus lebih memahaminya lagi. Kuliah daring membuat D mau tidak mau harus lebih memiliki rasa inisiatif untuk mengulik lebih dalam lagi perihal mata kuliah tersebut. Selama kuliah daring D merasa kurang nyaman tetapi yang terpenting tetap dijalani saja, tidak perlu terlalu dibuat menjadi beban. Akibat yang dirasakan oleh D selama kuliah daring yaitu, dirinya merasa jadi kurang interaktif dalam bertanya pada Dosen terkait mata kuliah yang dipelajari tersebut, terutama mata kuliah praktek tersebut. Hanya saja terkadang ada rasa khawatir terhadap bahasa yang digunakan pada saat bertanya pada Dosen, khawatir salah arti dan kurang sopan. D yakin bahwa dirinya bisa dan mampu menjalani kuliah daring ini dan tentunya juga harus banyak bertanya terkait mata kuliah yang sedang dipelajarinya atau diambarnya, baik kepada Dosen yang bersangkutan langsung mau pun kepada teman yang lebih memahami dari pada dirinya.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada mahasiswa fakultas Psikologi semester 3 dengan inisial E, mengatakan jika kuliah daring membuatnya sangat cemas terlebih lagi bahwa E pada saat diberlakukannya kuliah daring masih terbilang sebagai mahasiswa baru dan masuk semester baru. E juga mengatakan hanya belajar secara tatap muka selama beberapa bulan saja, selebihnya secara daring. E merasa takut tidak dapat memahami materi pembelajaran yang sedang ditempuhnya

pada saat kuliah daring. Ketika E merasa kurang paham mengenai materi pembelajaran tersebut, E akan bertanya pada teman-temannya karena dengan begitu E merasalebih mudah memahami materi pembelajaran tersebut. E merasa kuliah daring sangat tidak membuatnya nyaman. Dampak yang dirasakan oleh E akibat dari kuliah daring yaitu E merasa kemampuannya menjadi berkurang, karena E lebih mudah memahami pembelajaran secara tatap muka. Suasana rumah yang terkadang membuat E menjadi kurang fokus pada saat pelaksanaan kuliah daring dan tentunya jaringan yang sewaktu-waktu terjadi gangguan. Cara E meyakini dirinya sendiri jika E mampu mengikuti kuliah daring selama masa pandemi *covid-19* yaitu dengan cara E terus mengikuti bagaimana proses perkuliahan daring tersebut, walau pun terkadang E merasa tidak nyaman dan dari pada nantinya E tidak mendapat materi atau pemahaman sama sekali.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa fakultas Psikologi yang berada di semester 5 dengan inisial F yang menyatakan bahwa selama kuliah daring di masa pandemi *Covid- 19* ini, F merasa cemas akan pembelajarannya. Seperti misalnya materi dalam pembelajaran yang bisa dibilang tidak mudah, dimanajika ujian ditakutkan adanya kesalah pahaman antara Dosen pengampu mata kuliah tersebut dengan mahasiswa. Selama kuliah daring F merasa tidak nyaman dan merasa jadi lebih malas, hanya saja menurut F masih ada plus dan minusnya. Plusnya atau nyamannya, selama pelaksanaan kuliah daring berlangsung F mengaku bisa agak sedikit bersantai dan pada saat ujian bisa *open book*. Sedangkan minusnya atau tidak nyamannya, selain menjadi lebih malas tentunya tugas yang ada menjadi lumayan banyak, belum lagi ditambah dengan *deadline* pengumpulan tugas yang tidak jarang waktunya terlalu cepat. Menurut F kuliah daring ini lebih sulit karena sulitnya berkomunikasi dengan teman perihaltugas, terlebih lagi jika tugasnya yang melibatkan kelompok. Untung saja selama daring, tugas kelompok jarang dan lebih sering tugas individu. Akibat yang dirasakan dari kuliah daring yaitu F merasa bahwa matanya menjadi terasa sakit karena berjam-jam menatap layar *gadget* atau laptop. Selain itu, F juga mengatakan suasana rumahnya yang terkadang tidak cukup tenang selama kuliah daring berlangsung dan agak sedikit terganggu serta menjadi kurang fokus. Serta F merasa menjadi kurang akan

pemahamannya mengenai materi yang didapatkan, terlebih lagi jika materi pembelajaran tersebut mengenai hitung-hitungan. Untuk meyakinkan dirinya sendiri, F percaya bahwa segala urusannya pasti dipermudah dan diberikan yang terbaik. Selalu berpikir positif yang menurut F berpengaruh dengan hasilnya juga. Itu yang membuat diri F yakin dalam menghadapi kuliah daring di masa pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa fakultas Psikologi di atas, yang sedang menjalani proses pembelajaran secara daring selama pandemi *Covid-19* menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang mengalami rasa takut, khawatir, cemas, dan tidak nyaman. Karena beberapa mahasiswa tersebut mengatakan merasa cemas dengan nilai dan absennya jika tidak sesuai dengan yang mereka harapkan, keadaan atau suasana di rumah masing-masing mahasiswa tidak nyaman yang menjadi salah satu gangguan, selain masalah utamanya yaitu tidak jarang terjadinya gangguan pada jaringan *internet*. Beberapa mahasiswa pun mengatakan kurang memahami terkait materi pembelajaran dan mengeluh perihal tugas yang banyak, sulit, dan jadwal pengumpulan tugas atau *deadline* yang bisa dibilang dekat. Ada juga sedikitnya mahasiswa yang merasa biasa saja dengan diberlakukannya kuliah daring dan merasa lebih nyaman dengan diberlakukannya kuliah daring. Cara menyalakan diri mereka masing-masing tentunya berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa yang lainnya.

Nevid, Rathus, dan Greene (2005) faktor yang mempengaruhi kecemasan terbagi menjadi dua yaitu faktor kognitif dan faktor biologis. Faktor kognitif meliputi prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self-defeating* atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah. Sedangkan, faktor biologis meliputi faktor genetis dan neurotransmitter. Sementara itu, ciri-ciri fisik dari kecemasan terbagi menjadi tiga yaitu (1) ciri-ciri fisik seperti kegelisahan, gugup yang mengakibatkan mahasiswa menjadi susah mengklik *google meet* atau aplikasi lainnya, bergetarnya tangan atau anggota tubuh, banyak mengeluarkan keringat, merasa pusing, sakit perut, dan lain sebagainya; (2) ciri-ciri *behavioral*

(perilaku) dari individu yang mengalami kecemasan biasanya meliputi perilaku menghindari, melekat, dan terguncang; dan (3) ciri-ciri kognitif (pikiran) seperti adanya rasa khawatir mengenai suatu hal tertentu, terganggu oleh ketakutan yang dirasakan, khawatir mengenai hal yang dapat terjadi di masa depan, dan lain sebagainya.

Dari beberapa faktor yang sudah dipaparkan di atas, peneliti mengambil faktor *self-efficacy* yang termasuk ke dalam faktor kognitif sebagai salah satu variabel yang akan diteliti. Menurut Bandura *self-efficacy* adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan bahwa ia dapat menguasai situasi yang dimiliki individu tersebut dan memperoleh hasil yang positif yang bertujuan untuk menghasilkan suatu pencapaian. Bandura juga menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan serangkaian tindakan lain yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan siap menerima tugas dengan beban yang berat ataupun bersedia melakukan tindakan yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Riani & Rozali (2014) dengan judul penelitian “Hubungan *Self-Efficacy* Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul” didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Demikian pula sebaliknya, jika semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Kemudian penelitian yang lain dilakukan oleh Wahyuni (2015) dengan judul penelitiannya yaitu “Hubungan *Self-Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” dengan hasil yang didapatkan yaitu ada hubungan negatif antara *Self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Surabaya. Mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi,

maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kasih & Sudarji (2012) dengan judul penelitian “Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia” dengan hasil yang diperoleh korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah hubungan yang negatif dengan menunjukkan adanya korelasi yang kuat tetapi berlawanan arah karena hasil korelasi yang diperoleh merupakan korelasi negatif. Hal tersebut berarti bahwa semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia

Berdasarkan latar belakang dan beberapa data yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya *self-efficacy* untuk membantu meminimalisir kecemasan yang dialami pada mahasiswa, dengan begitu mahasiswa menjadi lebih mampu dan lebih percaya diri dalam menjalankan proses belajar atau kuliah di masa pandemi seperti sekarang ini. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti di lapangan, terdapat berbagai macam cara mahasiswa untuk meyakinkan diri mereka masing-masing agar tetap bisa melakukan proses belajar atau kuliah secara daring. Salah satu contohnya dengan merasa bahwa dirinya mampu menjalankan proses belajar walau pun secara daring dan selalu aktif bertanya kepada dosen yang mata kuliah yang bersangkutan atau pun bertanya pada teman. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X”. Peneliti mengangkat judul tersebut untuk menarik dugaan bahwa adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan dalam menghadapi kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah agar dapat menambah kajian dan mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan kecemasan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan referensi dan bahan informasi serta menambah wawasan penelitian selanjutnya tentang *self-efficacy* dengan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan bahan informasi dan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa serta sebagai rujukan referensi penelitian selanjutnya serta dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi perasaan cemas terhadap kuliah daring.
- b. Bagi Peneliti
Dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan pengetahuan baru yang dapat diterapkan didalam kehidupan sehari-hari. Serta penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan studi guna mendapatkan gelar sarjana (S1) pada jurusan Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas X.
- c. Bagi Kampus
Dengan adanya penelitian ini, kampus lebih mampu mengoptimalkan sistem daring agar mahasiswa tidak merasa terbebani serta dapat menjadi

kajian dan perhatian terhadap kecemasan perkuliahan daring di kalangan mahasiswa.

1.5 Uraian Kebaruan Penelitian

Berikut adalah uraian beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan :

1. Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, dan Livina PH (2020) dengan judul “Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 190 mahasiswa. Hasil penelitian pengujian hipotesis menunjukkan bahwa mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berbeda pada fenomena, variabel, dan subjek penelitiannya.
2. Ni Made Ferra Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri (2016) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas”. Penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 175 orang, yang terdiri dari 142 orang berjenis kelamin perempuan dan 33 orang berjenis kelamin laki-laki yang memiliki rentan usia 18 tahun sampai 25 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Udayana dan Universitas Dhyana Pura. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas, dimana semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas, begitu pula sebaliknya. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berbeda pada fenomena dan subjek penelitiannya.
3. Erika Untari Dewi (2020) dengan judul “Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STIKes William Surabaya”. Penelitian yang digunakan menggunakan metode deskriptif korelasi dengan menggunakan desain penelitian dengan *cross*

sectional dengan jumlah sampel 19 responden. Hasil dari penelitian ini adanya hubungan kecemasan selama pembeajaran daring dengan prestasi mahasiswa di STIKes William Surabaya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berbeda pada fenomena, metode penelitian, dan subjek penelitiannya.

4. Supri Yanti, Erlamsyah, Zikra, dan Zadrian Ardi (2013) dengan judul “Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa”. Penelitian menggunakan metode deskriptif korelasional yang diambil dengan cara *random sampling*, dengan populasi penelitiannya adalah siswa SMP Negeri 30 Padang. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu kecemasan belajar siswa pada saat penelitian mencapai 51,8% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi, 45,9% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang sedang, dan 2,3% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang rendah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berbeda pada fenomena, variabel, dan subjek penelitiannya.
5. Siti Umaroh, Yuyu Yuhana, dan Aan Hendrayana (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Kecemasan Matematika Terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa SMP”. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple rando sampling*. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Cikandeyang berjumlah 291 siswa, dengan jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 158 siswa. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* terhadap kemampuan penalaran matematis siswa, tidak terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara kecemasan matematika terhadap kemampuan penalaran matematis siswa, serta terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan matematika secara bersama-sama terhadap kemampuan penalaran matematis siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berbeda pada fenomena, variabel, dan subjek penelitiannya.

