BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seluruh penjuru dunia sedang dihebohkan dengan adanya wabah yang baru ditemukan di Wuhan, Tiongkok. Hal tersebut disebabkan karena adanya salah satu jenis virus yang dapat dikenal dengan Covid-19 dan dapat menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan. Fatia (2020) menjelaskan virus tersebut telah menyebar di 214 negara di dunia. Widiyani (2020) menjelaskan virus tersebut dapat menyebar melalui droplets, cara pencegahan virus ini adalah dengan cara menjaga kebersihan, melindungi diri dengan masker, dan juga menjaga jarak dengan orang lain. Lubis (2020) menjelaskan guna meminimalisir penularan Covid-19 pemerintah memberlakukan pembatasan kegiatan. Pembatasan tersebut dilakukan diberbagai sektor, salah satunya di sektor pendidikan. Badan penyelenggara pendidikan mulai menerapkan pembelajaran secara daring di Indonesia. Kegiatan pembelajaran tersebut dilakukan secara *online* dimana semua proses belajar mengajar dilakukan menggunakan media *online* seperti *google classroom, zoom meeting, google meet*, atau media pembelajaran *online* lainnya. Pelaksanaan perkuliahan secara *online* di perguruan tinggi dinilai dapat berjalan lebih efektif karena para mahasiswa sudah menguasai penggunaan *platform digital* dengan baik. Selain itu perkuliahan secara *online* dinilai sangat santai (Damayanti, 2020).

Tetapi tidak semua mahasiswa menikmati sistem perkuliahan secara *online* ini, sebagian lagi merasa perkuliahan secara *online* memberatkan karena timbulnya berbagai masalah seperti: kurang memahami mengenai materi yang disampaikan, banyaknya tugas yang diberikan untuk mengganti perkuliahan secara tatap muka, batas pengerjaan tugas yang relatif singkat, dan beberapa permasalahan lainnya (Nevitasari, 2020). Selain itu kegiatan perkuliahan secara

online juga mengubah kebiasaan proses pembelajaran di Indonesia, dari pembelajaran tatap muka yang biasanya dosen dan para mahasiswa bertemu dalam ruang kelas menjadi pembelajaran *online* yang hanya dilakukan dengan menatap layar laptop untuk dapat mendengarkan penjelasan dari dosen (Jesica, 2020).

Selain pembelajaran yang dilakukan secara *online*, dengan adanya wabah Covid-19 ini turut mengubah juga kebiasaan dan perilaku mahasiswa dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Seperti arahan pemerintah, semua orang disarankan untuk melakukan kegiatannya dari dalam rumah. Mahasiswa menjadi tidak dapat bersosialisasi secara langsung dengan teman-temannya ditambah lagi semua kegiatan perkuliahan hanya dilakukan secara *online.* Selain itu dengan adanya arahan pemerintah mengenai pelaksanaan kegiatan dari rumah, mahasiswa menjadi kurang produktif karena minimnya aktivitas yang dilakukan mahasiswa selama di rumah. Hal tersebut diakibatkan karena mahasiswa kebingungan untuk mencari kegiatan yang bisa dilakukan dari dalam rumah, karena mahasiswa sudah terbiasa melakukan sebagian besar kegiatannya di luar rumah sehingga dengan adanya pembatasan sosial ini mahasiswa merasa terbatasi karena semua kegiatannya harus dilakukan dari dalam rumah (Icha, 2020).

Keadaan finansial dan permasalahan pribadi juga dapat menjadi permasalahan yang timbul selama masa kuliah secara *online*. Keadaan finansial tersebut dapat terjadi sebagai dampak dari adanya Covid-19 juga, di masa pandemi Covid-19 ini beberapa perusahaan melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang mengakibatkan terjadinya masalah finansial dalam keluarga. Mahasiswa kesulitan dalam membayar uang kuliah ataupun kesulitan dalam membayar atau membeli paket internet yang dibutuhkan untuk kegiatan perkuliahan. Selain permasalahan finansial, permasalahan pribadi turut menyumbang stres bagi mahasiswa selama kuliah *online*.

Permasalahan pribadi tersebut dapat timbul karena memang sedang ada konflik antar pribadi maupun konflik di dalam keluarga (FEB UNPAD, 2020).

Ajeng dan Hanifah (2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang timbul dikarenakan perkuliahan secara *online,* permasalahan tersebut dapat berupa fisik maupun psikologis. Adanya permasalahan fisik tersebut dikarenakan mahasiswa melakukan kegiatan perkuliahan dengan cara menatap layar *laptop* atau alat komunikasi lainnya secara terus-menerus selama jam perkuliahan berlangsung, hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan seperti: tegang pada otot leher, mata menjadi lelah hingga jadwal istirahat terganggu. Sedangkan permasalahan psikis yang timbul terkait kegiatan perkuliahan *online* adalah: stres karena banyak tugas, sulit menyesuaikan diri dengan perubahan perkuliahan, *cognitive overload,* dan lain sebagainya. Adrian, Putri, dan Suri (2021) menjelaskan mengenai gejala stres yang dialami oleh mahasiswa selama masa pandemi ini salah satunya karena mahasiswa merasa jenuh dengan pembelajaran *online*. Kejenuhan tersebut terjadi karena pembawaan materi yang kurang menarik, tidak begitu jelas mengenai materi yang disampaikan, bingung mengenai tugas yang diberikan. Hampir satu tahun pelaksanaan pembelajaran *online* di Indonesia, hal tersebut dapat memunculkan kejenuhan dan kebosanan bagi para mahasiswa. Kejenuhan dan kebosanan yang dirasakan terus menerus dapat memunculkan gejala-gejala stres pada diri seseorang. Hal tersebut membuat mahasiswa menjadi malas, menjadi bingung harus bagaimana, kehilangan semangat untuk belajar, bahkan dapat menjadikan mahasiswa stres.

Permasalahan-permasalahan di atas dapat terjadi di kalangan mahasiswa selama pemberlakuan kuliah secara *online.* Dengan semua permasalahan dan perubahan yang terjadi selama masa pandemi Covid-19, dapat menyebabkan kebosanan di kalangan

mahasiswa. Kebosanan yang terjadi dalam rentan waktu yang lama dapat menyebabkan stres (Jesica, 2020). Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) melakukan penelitian mengenai penyebab stress mahasiswa selama pandemi Covid-19. Dari penelitian tersebut didapatkan 7 penyebab stres mahasiswa yaitu: tugas pembelajaran, bosan di rumah saja, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi, proses pembelajaran *online* yang mulai membosankan, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat, tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* karena kuota internet yang terbatas, dan yang terakhir adalah tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya. Amik (2020) menjelaskan temuan dari penelitian serupa di *Eritrea Institute of Technology* yang dilakukan oleh Yikaealo, hasil dari penelitian tersebut didapatkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalami stres tingkat sedang sebesar 71%. Hasil penelitian tersebut menjabarkan bahwa *stressor* yang menjadi pemicu mahasiswa mengalami stress adalah fasilitas pembelajaran yang kurang memadai sebesar 40,7%, kesulitan belajar dalam jangka waktu yang lama sebesar 32,5%, beban akademik dan tugas yang terlalu banyak sebesar 23,5%. Selain itu Harahap (2020) melakukan penelitian serupa terkait stres pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi, didapatkan hasil bahwa terdapat 13% mahasiswa yang mengalami stres pada kategori tinggi, 75% mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang, dan 12% mahasiswa mengalami stres pada kategori rendah. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Tabroni, Nauli, & Arneliwati 2021) penelitian tersebut mengenai gambaran tingkat stres dan *stressor* pada mahasiswa keperawatan, disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres pada kategori berat sebesar 54,3%. Penelitian-penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa mengalami stres dengan beragam penyebab stres selama masa perkuliahan *online*.

Dari hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang berinisial MR pada hari Kamis tanggal 24 September 2020 pada pukul 15.12 melalui telepon didapatkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stress karena tidak dapat bertemu dengan teman-temannya. Ia juga sempat mengalami stres pada saat awal menjalani kuliah *online* karena dirasa sangat 'ribet'. Selain itu karena adanya pembatasan kegiatan yang diberlakukan sekarang ini, Ia tidak bisa bertemu dengan teman-temannya untuk sekedar bercerita mengenai apa yang ia rasakan selama pandemi Covid-19 ini. Selain itu pada hari yang sama peneliti mewawancarai mahasiswa berinisial AG dan didapatkan hasil bahwa selama proses kuliah *online* mahasiswa tersebut kerap sakit kepala karena ada satu mata kuliah yang ia tidak pahami, selain itu mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa ia sering terlambat untuk mengumpulkan tugas. Selama kuliah *online* ia mengatakan bahwa sangat pusing karena tidak terbiasa dengan sistem pembelajaran *online*. Pada tanggal 25 September 2020 peneliti kembali melaksanakan wawancara kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang berinisial SA. Ia menjelaskan bahwa ia tidak merasa tenang selama masa kuliah *online* karena ia merasa semuanya bercampur jadi satu dari segi pendidikan, kekeluargaan, bahkan percintaan. Karena semuanya dilakukan dari rumah saja, sehingga ia sangat kelelahan. Pada saat itu juga ia sedang memiliki permasalahan dengan keluarganya, dan ditambah lagi dengan kuliah secara *online*. Ia mengaku sedang mengalami stres karena semua permasalahan yang sedang ia alami selama masa kuliah *online* ini.

Sudah hampir satu tahun sejak virus corona muncul di Indonesia dan pelaksanaan perkuliahan secara *online* juga masih berlanjut di sejumlah kampus di Indonesia. Salah satu kampus yang masih melaksanakan perkuliahan secara *online* adalah Universitas Mulawarman yang berada di Samarinda. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan di Universitas tersebut, didapatkan bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami stres dikarenakan perkuliahan secara *online* ini. Dari hasil wawancara yang dilakukan dalam berita tersebut, diketahui bahwa terdapat mahasiswa baru yang merasa kebingungan selama pelaksanaan kuliah *online* ini, kebingungan tersebut terjadi karena ia merupakan mahasiswa tingkat awal yang masih harus menyesuaikan dengan kehidupan perkuliahan. Selain itu narasumber lain yang merupakan mahasiswa tingkat akhir juga masih merasakan adanya stres selama masih perkuliahan *online*. Narasumber tersebut merupakan mahasiswa yang telah memasuki masa penelitian untuk skripsinya. Kurangnya interaksi sosial dengan teman-temannya dan juga tuntutan akan penelitian skripsi itu lah yang menyebabkan mahasiswa tersebut masih mengalami stres (Kaltim Today, 2021). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) melakukan penelitian mengenai stres mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi, didapatkan hasil bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami stres kategori tinggi sebesar 27%, mahasiswa yang mengalami stres kategori rendah sebesar 21%, mahasiswa yang mengalami stres kategori sangat tinggi sebesar 6,9%, dan mahasiswa yang mengalami stres sangat rendah sebesar 5,4%.

Banyak sekali perubahan yang terjadi selama masa pandemi ini, perubahan-perubahan tersebut memungkinkan untuk menjadi tekanan atau *stressor.* Mulai dari perubahan pola berkomunikasi dengan teman, perubahan kegiatan perkuliahan, perubahan pola bersosialisasi dengan orang sekitar, dan perubahan lainnya yang dialami selama masa pandemi ini. Perubahan tersebut dapat menjadikan diri mahasiswa stres jika tidak teratasi dengan benar. Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres adalah perbedaan keadaan biopsikologis seseorang dengan situasi yang diinginkan sehingga dapat mengakibatkan kondisi yang tidak seimbang dalam diri

seseorang. Perubahan yang sedang terjadi sekarang ini dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya sehingga dapat menyebabkan stres. Ketika seorang mahasiswa mengalami stres dalam kurun waktu yang panjang, maka dapat berakibat buruk. Seperti kecenderungan untuk depresi dan melakukan hal-hal negatif yang dapat membahayakan hidupnya, turunnya minat belajar bahkan dapat menyebabkan mahasiswa memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikannya lagi. Penting untuk dapat mendeteksi stres secara dini untuk mengurangi resiko-resiko negatif yang dapat ditimbulkan karena adanya stress tersebut.

Untuk menghadapi kehidupan dengan kebiasaan baru yang dapat menyebabkan stres ini, mahasiswa dapat meminta dukungan kepada orang-orang terdekatnya. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, orang terkasih, atau lainnya. Dukungan tersebut dapat membantu mengurangi beban dan tekanan yang dapat menyebabkan stres selama masa pandemi seperti ini. Dukungan sosial adalah sebuah informasi atau perlakuan yang membuat seseorang mayakini bahwa dirinya di pedulikan, dihargai, disayangi dan tergolong ke dalam anggota suatu jaringan sosial (Cobb dalam Rumondor, 2018). Karena mendapatkan dukungan sosial disituasi seperti sekarang ini dinilai dapat mengurangi stres pada diri seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dan Kristiana (2016) mengenai dukungan sosial dengan stres pengasuhan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah tingkat stres yang ada. Sejalan dengan penelitian tersebut penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Kusuma, dan Widiani (2017) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan tingkat stres. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Masruroh (2014) mengenai dukungan

sosial keluarga dengan tingkat stres pada ODHA didapatkan hasil yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat stres. Selain itu penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) mengenai dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa, dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan sres. Hal tersebut juga ditegaskan lagi melalui penelitian yang dilakukan Asmaningrum, Wijaya, dan Permana (2015) bahwa memang terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres, seseorang yang mendapat dukungan sosial memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding seseorang dengan dukungan sosial yang kurang baik.

Santrock dalam Pramestuti dan Dewi (2015) menjelaskan bahwa kelekatan yang baik atau positif dengan orang terdekat seperti keluaga, sahabat, atau kekasih dapat menjadi peredam ketika seorang mahasiswa mengalami stres. Dukungan yang baik yang berasal dari orang-orang terdekat dapat mengatasi situasi stres yang sedang dirasakan oleh mahasiswa. Mahasiswa memiliki hubungan yang dekat dengan teman sebayanya, karena meraka banyak melakukan aktivitasnya bersama dengan teman sebaya yang merupakan sumber kasih sayang, tempat untuk bertukar pikiran, mencari jati dirinya, dan juga melatih kemandirian bersama, hal tersebut membentuk sebuah kedekatan yang terjalin antara mahasiswa dengan teman sebayanya (Papalia, Old, & Feldman dalam Purwati & Rahmandani, 2018). Seseorang yang sudah memiliki kedekatan yang dibangun dengan baik akan menjadikan individu tersebut menjadi lebih terbuka dan dapat menyampaikan emosi negatif yang dirasakan (Rasyid dalam Purwati & Rahmandani, 2018). Ketika seseorang dapat mengungkapkan tekanan-tekanan yang ia rasakan dan mendapat *feedback* berupa dukungan dari teman sebayanya, maka dukungan tersebut dapat mengurangi tekanan yang sedang dirasakan dalam diri

individu tersebut (Purwati & Rahmandani, 2018). Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat menjadi kunci ketika seseorang ingin mengurangi tekanan atau stress yang sedang ia alami. Bolger dalam Pramestuti dan Dewi (2015) membuktikan bahwa ketika seseorang merasakan adanya dukungan sosial, maka dukungan tersebut dapat meringankan bahkan dapat memberikan sebuat manfaat baik secara fisik maupun mental kepada penerimanya.

Penelitian menunjukkan bahwa teman dekat adalah salah satu orang yang akan dituju ketika seorang sedang mengalami tekanan atau stres, dan menerima dukungan sosial dari teman memiliki efek yang penting bagi kesejahteraan individu (Chow & Buhrmester, 2011). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Susilawati (2018) mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan tingkat stres pada perawat dengan menggunakan analisa regresi berganda didapatkan hasil (r= -0,142, p <0,05) yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres. Dukungan sosial yang didapatkan terlebih dukungan sosial yang diperoleh dari figur yang familier seperti keluarga dapat menurunkan stress dalam diri seseorang (Berscheid dan Pamela dalam Rumondor, 2018).

Dukungan sosial dapat menjadi strategi pencegah stres bagi mahasiswa di masa pandemi Covid-19, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri maka manusia membutuhkan orang lain untuk dapat hidup sebagai manusia yang utuh. Dukungan sosial dibutuhkan untuk membantu mahasiswa melewati masa-masa sulit seperti masa pandemi ini (Amik, 2020).

King (2017, h.334) menjelaskan bahwa seseorang dapat melakukan berbagi secara sosial (*social sharing),* meminta bantuan dari orang-orang yang bersedia menjadi tempat curhat (*sounding board)*, atau pendengar (*willing ear)* untuk mendapatkan dukungan guna melewati masa-masa sulit. Selain itu mencari dukungan sosial

juga dapat dilakukan secara virtual dengan cara curhat melalui *line* call atau lainnya yang juga masih sesuai dengan protokol kesehatan selama pandemi ini. Maka dari itu dukungan sosial sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi situasi yang sangat *stressfull*. Untuk megurangi atau bahkan menghindari stres, maka mahasiswa dapat mencari dukungan sosial kepada teman.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, penulis merumuskan permasalahan yang diteliti adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa selama masa kuliah *online.* Urgensi dalam penelitian ini adalah topik ini relevan dengan situasi yang sedang terjadi di Indonesia. Peneliti juga ingin mengetahui bagaimana kondisi mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijaranata selama masa pandemi ini. Selain itu untuk mendeteksi stres pada mahasiswa guna menghindarkan dari resiko-resiko negatif yang dapat terjadi.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress pada mahasiswa selama kuliah *online.*

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress pada mahasiswa selama kuliah *online*.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terutama bagi para mahasiswa dalam upaya menanggulangi stres karena adanya perkuliahan *online* dengan adanya dukungan sosial oleh teman sebaya.