

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Sejak merebaknya *Coronavirus Disease (COVID-19)* di Indonesia tentu membuat perubahan besar bagi seluruh kehidupan bermasyarakat, terutama pada pola hidup sehari-hari yang mewajibkan masyarakat untuk mengikuti aturan-aturan baru sebagai upaya pencegahan terhadap penyebaran *COVID-19* (Sujiwo & A'yun, 2020). Menurut Kementerian Dalam Negeri (dalam Pratiwi, 2020) anjuran pencegahan yang harus dilakukan yaitu seperti selalu menggunakan masker saat keluar rumah, saling berjaga jarak satu dengan yang lain, rajin mencuci tangan menggunakan sabun, serta menghindari kebiasaan menyentuh mata, hidung dan mulut. Merebaknya virus *COVID-19* ini tentu memiliki pengaruh yang besar terhadap semua sisi kehidupan, salah satunya berdampak pada sistem dunia pendidikan (Pratiwi, 2020).

Menteri Pendidikan dalam surat edaran Nomor 3 Tahun 2020, telah menyatakan kepada Satuan Pendidikan untuk meliburkan semua sekolah dan perguruan tinggi yang ada di Indonesia (Kemdikbud RI, 2020). Untuk itu, sebagai gantinya pembelajaran yang dahulu dilakukan secara tatap muka, sekarang telah berganti menjadi secara *online* dan dilakukan di rumah masing-masing (Pratiwi, 2020). Pembelajaran *online (E-learning)* adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan kecanggihan suatu teknologi, sehingga siswa dapat menerima materi pelajaran yang dihubungkan melalui telepon, *audio*, dan forum diskusi berbasis *web* melalui bantuan komputer (Sujiwo & A'yun, 2020).

Adanya pembelajaran *online* tentu dapat memberikan dampak positif bagi dunia pendidikan, di antaranya seperti membuat pengajar dan pelajar menjadi lebih paham mengenai teknologi serta mahir dalam menggunakan aplikasi belajar *online*, suasana pembelajaran menjadi tidak membosankan, kegiatan belajar juga terkesan lebih santai dan fleksibel karena dapat dilakukan di rumah ataupun dimana saja. Namun, meskipun demikian pembelajaran *online* juga memiliki dampak negatif, seperti dapat menyebabkan hubungan interaksi secara langsung antara pengajar dengan siswa dan antar sesama siswa menjadi berkurang, adanya masalah pada jaringan atau koneksi, serta sering terjadi masalah (*error*) pada perangkat yang digunakan (Irawan & Danendra, 2020).

Untuk itu dapat dikatakan bahwa meskipun perubahan sistem ke pembelajaran *online* ini telah disepakati bersama, dan sudah dirasa tepat untuk menjadi solusi terbaik dalam kondisi pandemi, namun perubahan ini tetap memberikan dampak besar bagi para pelajar terutama mahasiswa yang nantinya dapat mempengaruhi keadaan psikologis mereka (Liviana, Mubin, & Basthomi, 2020). Hal itu dapat terjadi, karena sampai saat ini pembelajaran *online* juga masih menimbulkan perdebatan baik dari sudut pandang dosen maupun mahasiswa sendiri (Maulana & Iswari, 2020).

Perbedaan sudut pandang yang terjadi antara dosen dengan mahasiswa berkaitan dengan beberapa masalah, dimana di satu sisi sulit bagi dosen untuk membuat mahasiswa dapat memahami materi yang diberikan secara *online*, sehingga akhirnya dalam proses perkuliahan pembelajaran banyak diberikan dalam bentuk tugas. Namun, disisi lain tidak semua mahasiswa mampu memahami materi atau tugas yang diberikan dosen secara *online*, ditambah lagi jika mereka tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk pembelajaran *online*,

maka dapat memunculkan masalah-masalah baru seperti terbatasnya kuota internet, kesulitan pada jaringan atau koneksi, dan perangkat elektronik yang tidak mendukung. Hal-hal ini lah yang dapat membuat pembelajaran menjadi tidak maksimal, dan apabila ini terus berlanjut maka dapat membuat mahasiswa menjadi stres (Maulana & Iswari, 2020).

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan kondisi psikologis, biologis atau sistem sosial individu tersebut. Menurut Richlin-Klonsky dan Hoe (dalam Calaguas, 2011) stres merupakan respons fisik dan mental seseorang terhadap tuntutan sehari-hari, terutama yang terkait dengan adanya perubahan. Pengalaman stres di kalangan mahasiswa tentu dianggap normal, tetapi jika stres parah atau berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan diri, dan bila tidak diatasi dapat memunculkan gangguan fisik maupun psikologis yang nantinya akan mempengaruhi kemampuan siswa. Salah satu bentuk stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa adalah stres dalam kaitannya dengan masalah akademik (Calaguas, 2011).

Stres akademik adalah suatu kondisi dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan tersebut sebagai gangguan (Rahmawati, 2015). Menurut Desmita (dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*, yang berarti stres muncul dari pembelajaran atau hal-hal lain yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, seperti tuntutan akan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, banyaknya materi yang harus dipelajari, manajemen waktu dalam proses belajar, kecemasan jika tidak memahami materi yang diajarkan, kecemasan dalam

menghadapi tes, tuntutan untuk mendapatkan nilai bagus (berprestasi), serta tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan yang menjanjikan.

Selain itu, masih ada faktor lain yang dapat meningkatkan stres pada mahasiswa antara lain seperti adanya masalah di dalam keluarga, masalah perekonomian, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi yang baru. Hal ini berkaitan juga dengan situasi saat ini, dimana mahasiswa diharapkan mampu untuk dapat beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru yaitu secara *online* (Rahmawati, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Liviana dkk. (2020) mengenai faktor pemicu stres akademik dalam situasi pembelajaran *online* pada 1.129 mahasiswa dari berbagai macam jurusan, dengan meliputi 20 Provinsi yang ada di Indonesia, diantaranya yaitu, Jawa, Yogyakarta, Bali, Banten, Kalimantan, Sumatera, Nanggroe Aceh Darussalam, Papua. Diperoleh hasil bahwa 70,29% mahasiswa merasa bosan berada di rumah saja, 57,8% merasa bosan belajar secara *online*, 55,8% bosan karena tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya, 40,2% tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* karena keterbatasan sinyal, 37,4% tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya, 35,8% tidak dapat melakukan pembelajaran praktek karena ketidaktersediaan alat. Dari hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami stres adalah mahasiswa perempuan dengan rentang usia 21 tahun.

Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2020) dalam masa pembelajaran *online* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan dengan jumlah subjek 300 orang, diperoleh hasil bahwa 39 mahasiswa mengalami stres dengan kategori tinggi, 225 mahasiswa mengalami

stres dengan kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa mengalami stres dengan kategori rendah. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswanya mengalami stres akademik selama mengikuti pembelajaran *online*.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 22 September 2020 melalui *whatsapp chat* kepada 10 Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan (FTP) Unika Soegijapranata Semarang Angkatan 2019 yang terdiri dari lima laki-laki dan lima perempuan, didapatkan hasil bahwa delapan mahasiswa diantaranya merasa stres dalam mengikuti pembelajaran *online*. Stres yang dialami mahasiswa rata-rata berkaitan dengan perasaan bosan dan jenuh terhadap sistem pembelajaran, rasa capek dan lelah karena harus menatap laptop secara terus menerus, sedih karena tidak bisa belajar bersama dengan teman, merasa kesulitan untuk memahami materi terutama pada materi hitungan. Ditambah lagi pada saat ini FTP tidak boleh melakukan praktikum di laboratorium, akan tetapi praktikum dapat dilakukan di rumah masing-masing dengan keterbatasan alat yang dimiliki. Selain itu, semenjak *online* praktikum juga hanya dapat dilakukan pada 3 bab materi tertentu saja (tidak semua materi). Kemudian stres juga muncul karena adanya beban tugas yang lebih banyak dari biasanya, serta adanya masalah dalam manajemen waktu yang terjadi karena fokus mereka tidak hanya pada tugas dan belajar saja, tetapi juga pada pekerjaan lain di rumah.

Selain itu, adanya keterbatasan atau masalah dalam jaringan (susah sinyal) juga dapat menjadi salah satu faktor penghambat, karena dapat menimbulkan perasaan cemas dan panik, terutama jika koneksi hilang saat sedang mengikuti pembelajaran ataupun pada saat mengerjakan *quiz online*. Dari hasil wawancara, peneliti juga mendapatkan data bahwa stres yang dialami mahasiswa juga terjadi karena adanya tuntutan untuk berprestasi. Hal ini dibuktikan oleh tiga orang

narasumber yang mengakui bahwa adanya tuntutan dari orang tua mereka untuk mendapatkan nilai yang bagus. Kemudian empat narasumber lainnya mengaku memiliki tuntutan dari dalam dirinya sendiri untuk dapat mencapai target prestasi yang mereka harapkan.

Pada hari Jumat, 16 April 2021 peneliti melakukan wawancara kembali melalui *via whatsapp* dengan 8 orang Mahasiswa Teknologi Pangan Unika Soegijapranata semester 4 mengenai gejala-gejala stres akademik yang muncul di masa pembelajaran *online* beserta dengan dampaknya. Dari wawancara ini diperoleh data bahwa stres yang dialami dalam masa pembelajaran *online* memunculkan gejala-gejala yang bervariasi, dimana dua orang subjek mengatakan bahwa pada saat stres ia menjadi mudah sakit, mudah lelah dan merasa pusing. Sedangkan pada tiga orang subjek lainnya mengatakan bahwa saat stres dirinya menjadi sering gelisah, susah tidur, dan terkadang lupa makan. Berbeda dengan dua orang subjek terakhir yang mengatakan bahwa stres yang dialami justru membuat emosinya menjadi labil dan sensitif.

Kemudian selain gejala stres yang muncul, perubahan pembelajaran *online* juga menimbulkan beberapa dampak pada mahasiswa TP di antaranya yaitu, membuat mahasiswa mengalami penurunan nilai IPK dimana ada satu orang yang sebelum pembelajaran *online* memiliki IPK 3,53 namun semenjak *online* IPK menurun menjadi 3,45. Selain itu, ada mahasiswa lagi yang juga mengalami penurunan IPK, dimana awalnya mendapat nilai 3,6 namun semenjak pembelajaran *online* IPK nya menjadi 3,3. Hal ini disebabkan karena dirinya kesulitan untuk berkonsentrasi dalam memahami materi pelajaran dari rumah. Selain itu, juga berdampak kepada kesehatan fisik yang terjadi karena kurangnya waktu istirahat akibat beban tugas yang mengharuskan mereka untuk terus

menerus menatap layar laptop, dan yang terakhir dapat berdampak juga kepada interaksi hubungan sosialnya di dalam belajar dan mengerjakan tugas.

Untuk itu berdasarkan hasil wawancara peneliti secara menyeluruh dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Semarang mengalami stres akademik di masa pembelajaran *online*. Hal ini dibuktikan melalui gejala-gejala stres yang telah diungkapkan beserta dengan adanya dampak dari perubahan sistem ke pembelajaran *online*.

Stres akademik yang dialami oleh setiap mahasiswa pasti berbeda-beda antara satu dengan yang lain, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu seperti pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, pola pikir, kepribadian, dan salah satunya adalah *self-efficacy* atau keyakinan (Siregar & Putri, 2019). Menurut Bandura (dalam Siddiqui, 2018) *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melaksanakan tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuannya. Bandura (dalam Handayani & Nurwidawati, 2013) juga menemukan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi ketahanan diri seseorang terhadap kesulitan yang dihadapi, karena *self-efficacy* yang dimiliki seseorang dapat membantu mengatasi masalah yang muncul atau justru membuat seseorang menjadi terpuruk dan stres.

Pada penelitian ini *self-efficacy* akan difokuskan dalam setting akademik. Hal ini karena peneliti ingin melihat tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online*, karena menurut teori Bandura *self-efficacy* merupakan bagian dari konsep diri yang mampu mempengaruhi pola pikir dan tindakan seseorang yang nantinya dapat mengarahkan pada sistem ketahanan diri dalam menghadapi tantangan yang dapat memicu terjadinya stres. Dalam bidang

akademik biasanya *self-efficacy* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa di dalam mengatur kegiatan belajar, tugas-tugas yang dimiliki, dan harapan akademis dari diri mereka sendiri (Agung, Gema, & Budiani, 2013). Menurut Goleman (dalam Agung dkk., 2013) jika *self-efficacy* yang dimiliki tinggi, maka mahasiswa akan mengeluarkan usaha yang besar untuk menghadapi tantangannya melalui semangat, ketekunan, dan kemampuannya untuk memotivasi diri.

Pada tanggal 28 September 2021 peneliti melakukan wawancara kembali kepada 6 orang Mahasiswa Teknologi Pangan Angkatan 2019 mengenai *self-efficacy* dalam bidang akademik selama situasi pembelajaran *online*. Dari wawancara yang dilakukan diperoleh data bahwa ke-enam mahasiswa merasa yakin untuk menyelesaikan semua tugas beserta tuntutan yang diberikan selama pembelajaran *online*, meskipun seringkali mereka merasa capek, putus asa, dan terkadang stres akibat tekanan dari banyaknya tugas yang diberikan namun, mereka menganggap hal itu adalah sebuah tanggung jawab yang harus dikerjakan. Sedangkan untuk keyakinan diri dalam membuat laporan praktikum tanpa adanya praktek langsung di laboratorium, didapatkan data bahwa 4 orang mahasiswa merasa cukup yakin dan bisa mengerjakannya karena dirasa asisten dosen sudah memberikan penjelasan yang cukup baik ditambah dengan adanya video yang dapat memperjelas materi. Namun, berbeda dengan 2 orang mahasiswa lainnya yang masih merasa bingung dan sedikit kesulitan dalam membayangkan sehingga untuk membuat laporan mereka banyak mencari studi literatur yang terkait dengan materi yang diberikan.

Pada saat wawancara peneliti juga menanyakan pendapat mereka mengenai tugas kelompok yang dilakukan dalam situasi pembelajaran *online*.

Apakah dengan adanya sistem kerja kelompok dapat membuat mereka menjadi lebih percaya diri akan hasil yang didapat atau justru sebaliknya. Pada bagian ini jawaban yang diberikan sangat bervariasi, yaitu diantaranya ada 3 orang yang mengatakan bahwa kerja kelompok justru membuat dirinya tidak yakin akan hasil yang diperoleh sebab tidak semua anak bisa diandalkan untuk bekerja di dalam kelompok, kecuali jika dirinya memilih sendiri anggota kelompoknya sendiri. Ada juga yang mengatakan bahwa semenjak *online* bekerja kelompok menjadi lebih susah karena terkadang ada beberapa mahasiswa yang sulit dihubungi, bahkan sulit untuk menemukan waktu yang tepat untuk dapat berdiskusi bersama. Ada juga yang mengatakan bahwa dirinya lebih suka bekerja sendiri karena semenjak *online* kerja kelompok menjadi lebih rumit dalam pembagiannya maupun proses diskusi. Namun, berbeda dengan 3 orang lainnya yang justru mengatakan bahwa dengan berkelompok mereka menjadi semakin yakin untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, sebab tugas yang diberikan menjadi lebih ringan, lalu solusi dari masalah juga menjadi lebih mudah untuk dipecahkan, bahkan mereka juga menjadi lebih semangat karena dapat saling membagi beban satu dengan lainnya.

Dari hasil wawancara mengenai *self-efficacy* dapat disimpulkan bahwa meskipun mereka merasa terbebani akan adanya tuntutan yang diberikan selama pembelajaran *online*, bahkan mahasiswa TP juga sempat mengalami stres akademik namun, ternyata keyakinan diri yang mereka miliki cukup baik. Maka dari itu disisi lain dapat dikatakan juga bahwa stres yang mereka alami justru dapat menjadi dampak positif bagi mereka untuk semakin memperkuat keyakinan diri yang dimiliki serta mampu membentuk karakter pribadi yang lebih tangguh.

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mampu bertahan dan berusaha dalam menghadapi tantangan

yang ada, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah akan lebih mudah stres karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi masalahnya. Hal ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar, (2017) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Menurut Siddiqui (2018), *self-efficacy* merupakan salah satu faktor dalam pelatihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres. Hal ini karena dengan meningkatnya *self-efficacy* akan mengarah pada keyakinan diri terhadap kemampuan, serta kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, adanya peningkatan *self-efficacy* pada diri mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres akademik yang mungkin dirasakan dalam dunia perkuliahan.

Alasan peneliti kembali mengangkat topik ini yaitu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan di Semarang dalam situasi pembelajaran *online*. Terlebih lagi pada saat ini fakultas TP tidak mengadakan praktikum di laboratorium sama sekali namun, hanya diberikan melalui video saja dan dipraktekan dari rumah. Maka dari itu, berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Semarang dalam situasi pembelajaran *online*.

1.2 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan dalam situasi pembelajaran *online*.

1.3 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dari penelitian ini antara lain untuk :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tambahan untuk bidang psikologi Pendidikan mengenai hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik dalam situasi pembelajaran *online*.

2. Manfaat praktis

Memberi informasi bagi pengelola program studi untuk dapat membuat program yang bisa meminimalisir stres akademik yang dirasakan siswa dalam situasi pembelajaran *online*

