

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 yang menyebar ke seluruh dunia memberikan dampak yang cukup besar pada kehidupan manusia, membuat pemerintah harus mengambil tindakan untuk menekan angka persebaran agar tidak semakin meningkat. Berbagai upaya telah dilakukan, salah satunya adalah menerapkan WFH (*Work from Home*) dan kegiatan sekolah atau perkuliahan secara daring. Bukan hal yang mudah untuk menerima perubahan yang cukup drastis seperti pada saat ini, namun mau tidak mau masyarakat dituntut untuk mampu beradaptasi sampai pandemi COVID-19 dapat mereda. Secara perlahan, pandemi ini tidak hanya memiliki pengaruh pada kesehatan fisik manusia, namun juga dapat mempengaruhi kesehatan psikologis, khususnya pada mahasiswa.

Kegiatan pembelajaran maupun perkuliahan diimplementasikan dengan berbagai macam cara dengan dukungan beberapa fasilitas yang tersedia seperti *google classroom*, *zoom*, *google meet*, dan beberapa aplikasi atau *website* penunjang lainnya. Namun, beberapa implementasi tersebut masih dinilai kurang maksimal dan menunjukkan ketidaksiapan para pendidik pada era digital seperti saat ini (Charismiadji, 2020 dalam Hasanah *et al.*, 2020: 300). Selain itu, ada faktor lain seperti kendala jaringan, baik pada pendidik maupun pada mahasiswa sehingga kegiatan pembelajaran secara daring tidak seefektif pada saat pembelajaran secara bertatap muka, yang kemudian mengakibatkan mahasiswa tidak dapat menyerap materi yang diberikan dengan baik dan kesulitan untuk memahami materi yang ada.

Penyesuaian diri untuk beradaptasi pada kondisi pandemi saat ini, kegiatan pembelajaran secara daring yang dirasa kurang efektif dibandingkan pembelajaran secara langsung, dan juga tugas-tugas yang diberikan menyebabkan tekanan dan stres tersendiri bagi mahasiswa di masa pandemi. Penelitian yang pernah dilakukan Lubis *et al.* (2021: 36) untuk mengetahui stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring selama masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa dari total 204 responden yang ada, sebanyak 80 responden mengalami stres sedang, 55 responden mengalami stres tinggi, dan 14 responden mengalami stres sangat tinggi. Penelitian lain mengatakan, bahwa tugas pembelajaran menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan stres mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 (Livana PH *et al.*, 2020: 208). Mengutip perkataan Jogaratnam dan Buchanan (2004: 244), Simbolon (2015: 30) menyebutkan bahwa stres akademik

merupakan tekanan mental dan emosional yang terjadi karena tuntutan kehidupan perkuliahan. Seyle (1976: 15) berpendapat bahwa stres memiliki dua tipe, yaitu *eustress* (respon positif terhadap stres) dan *distress* (respon negatif terhadap stres). Dampak dari stres tersebut beragam bergantung pada individu yang mengalami, namun *distress* memberikan banyak dampak yang negatif. Tak jarang, dampak yang ditimbulkan dapat berupa kecemasan, sakit kepala, hilangnya nafsu makan, gangguan pola tidur, atau bahkan hingga sampai pada tahap percobaan bunuh diri (Oman, Shapiro, Thoresen, dan Plante; 2008: 569).

Stres yang berupa *distress* ini memiliki dampak yang cukup fatal apabila tidak ditangani secara langsung. Namun dengan adanya pandemi COVID-19 ini, mahasiswa tidak dapat melepaskan stres sebebaskan sebelumnya, ada protokol kesehatan yang tetap harus dipatuhi sehingga cara mereka untuk mengurangi dan melepas stres cukup terbatas. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis membuat perancangan media interaktif berbasis multimedia yang dapat membantu mahasiswa melepas dan mengurangi stres yang mereka alami selama perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

Media multimedia interaktif adalah suatu media yang menggabungkan beberapa macam media yang ditujukan baik untuk media pembelajaran maupun bukan (Crichton & Kopp, 2006:1). Media yang dimaksud meliputi video, audio, animasi, grafik, juga teks. Multimedia interaktif dapat dimanfaatkan untuk bidang pendidikan, bisnis, pariwisata, juga hiburan. Pada masa pandemi saat ini, ponsel adalah salah satu benda yang paling sering digunakan karena segala kegiatan diupayakan untuk berlangsung secara daring. Selain itu, remaja juga merupakan sosok yang cukup peka dengan teknologi dan perkembangannya, terlihat dari cara mereka menggunakan teknologi untuk membuat segala hal menjadi lebih praktis (Arini, 2015: 3). Sehingga target yang dituju nantinya dapat dengan mudah mengoperasikan media interaktif berbasis multimedia yang dirancang dengan mudah di ponsel masing-masing.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Munculnya pandemi COVID-19 membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan perubahan yang ada, termasuk kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring.
2. Kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara online tidak seefektif apabila dilakukan secara tatap muka, selain karena masih harus beradaptasi, ada faktor lain seperti masalah jaringan yang membuat mahasiswa kesulitan menyerap materi.

3. Kondisi saat ini (Pandemi COVID-19 dan perkuliahan secara online) menimbulkan stres yang dialami mahasiswa.
4. Mahasiswa memiliki respon yang berbeda terhadap stres, respon positif dan negatif. Stres yang direspon secara negatif memiliki dampak yang cukup fatal apabila dibiarkan tanpa penanganan.
5. Pandemi COVID-19 membatasi ruang gerak mahasiswa karena harus mematuhi protokol-protokol kesehatan yang ada, sehingga mahasiswa tidak bisa melepaskan stres mereka sebebaskan sebelumnya.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka batasan masalah yang ditetapkan adalah sebagai berikut:

1.3.1 Lingkup Pembahasan

Lingkup pembahasan perancangan ini akan berfokus untuk mencari tahu apa yang dibutuhkan mahasiswa agar dapat melepas stres dan membantu mahasiswa mengurangi/melepas stress perkuliahan pada masa pandemi COVID-19.

1.3.2 Batasan Wilayah dan Waktu

wilayah perancangan ini adalah di kota besar, khususnya pada kota Semarang. Waktu penelitian akan difokuskan pada saat pandemi COVID-19 masuk sampai dengan saat ini.

1.3.3 Target Sasaran

Perancangan ini berfokus pada mahasiswa baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dengan kisaran usia 18-22 tahun. Dengan batasan psikografis mahasiswa yang mengalami stres selama pembelajaran daring dan terbiasa melepas stres dengan cara pergi keluar rumah, namun adanya pandemi COVID-19 menyebabkan mereka tidak dapat melepaskan stres yang dialami dengan baik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Apa yang menyebabkan mahasiswa di Semarang menjadi stres di perkuliahan pada masa pandemi COVID-19?

2. Bagaimana perancangan media interaktif yang tepat, kreatif, dan solutif untuk mengurangi dan melepas rasa stres mahasiswa Semarang selama perkuliahan di masa pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah:

1. Mengetahui penyebab mahasiswa di Semarang menjadi stres di perkuliahan pada masa pandemi COVID-19.
2. Membuat perancangan media interaktif yang tepat, kreatif, dan solutif untuk mengurangi dan melepas rasa stres mahasiswa Semarang selama perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan ini adalah:

1.6.1 Manfaat bagi Mahasiswa

Membantu mahasiswa agar dapat mengurangi dan melepas rasa stres yang dialami dengan baik selama perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

1.6.2 Manfaat bagi Masyarakat

Memberi pengetahuan bagi masyarakat tentang stres yang dialami mahasiswa selama perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

1.6.3 Manfaat bagi Peneliti

Sebagai referensi untuk mereka yang berniat untuk melakukan perancangan dengan topik atau desain yang serupa.

1.7 Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam perancangan ini adalah metode kualitatif, dengan data yang didapatkan akan menjadi dasar dan acuan untuk perancangan media interaktif yang sesuai. Erickson pernah menyatakan bahwa penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk menemukan, mengungkapkan, dan mendeskripsikan masalah yang ada (1968, dalam Anggito & Setiawan, 2018: 7). Dalam hal ini, penulis menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan data mengenai pengalaman stress mahasiswa di perkuliahan

selama pandemi COVID-19, penyebab, dampak, dan bagaimana cara mereka melepaskan stres yang dialami.

1.7.1 Ragam Data

Ragam data yang digunakan dalam perancangan ini berupa gambar, audio, dokumen, peristiwa, dan literatur ilmiah.

1. Gambar

Gambar yang digunakan dalam perancangan ini adalah contoh gambar dari desain perancangan sebelumnya, digunakan sebagai referensi dari perancangan yang akan dilakukan penulis (Budiawan, 2019: 4).

2. Audio

Audio atau suara yang digunakan dalam perancangan ini adalah audio hasil perekaman pada saat wawancara antara penulis dengan narasumber (Budiawan, 2019:5).

3. Dokumen

Dokumen yang digunakan diambil dari catatan atau karya tulis seseorang yang berhubungan dengan stres mahasiswa, stres saat pandemi COVID-19, dan juga media interaktif (Yusuf, 2014: 391).

4. Peristiwa

Peristiwa stres perkuliahan di pandemi COVID-19 yang terjadi digunakan menjadi kajian utama dalam perancangan ini, dimana kajian atau analisis dilakukan dengan mengamati, mencatat, dan menggali sumber yang tepat dan berhubungan dengan peristiwa yang tengah terjadi (Mardawani, 2020: 17).

5. Literatur Ilmiah

Literatur ilmiah yang digunakan memanfaatkan dari sumber digital yang ada untuk memperoleh data seputar stres mahasiswa di perkuliahan selama masa pandemi COVID-19 dan juga media interaktif (Zed, 2004: 1-2).

1.7.2 Strategi Pengumpulan Data

Strategi pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi Daring

Observasi dilakukan secara daring karena masih dalam masa pandemi COVID-19 untuk mengetahui mengetahui stres yang dialami mahasiswa di perkuliahan pada masa pandemi COVID-19, juga untuk mencari informasi bagaimana biasanya mahasiswa melepas stres, baik sebelum maupun setelah pandemi COVID-19. Observasi yang dilakukan adalah observasi partisipatif secara utuh karena penulis turut mengalami perkuliahan daring pada masa pandemi COVID-19 (Yusuf, 2014: 384-389).

2. Studi Literatur

Metode studi literatur akan dilakukan dengan mengumpulkan literatur yang bersumber dari jurnal penelitian dan buku digital baik ilmiah maupun non ilmiah yang berhubungan dengan stres mahasiswa dan media interaktif, membaca, mencatat, dan juga kemudian mengolahnya dengan menganalisis menjadi data yang digunakan dalam perancangan (Zed, 2004: 3).

3. Wawancara

Dalam strategi pengumpulan data ini, penulis akan melakukan wawancara terstruktur dengan subjek yang menjadi target, yaitu ahli di bidang psikologi dan juga mahasiswa untuk mendapatkan data dan informasi yang dibutuhkan (Yusuf, 2014: 372).

1.7.3 Sumber Data

Sumber data dari perancangan ini didapatkan dari narasumber, peristiwa, lokasi, rekaman, dokumen terkait, dan literatur ilmiah.

1. Narasumber

Dalam perancangan ini, narasumber yang dibutuhkan berjumlah 4 orang, dengan pembagian 1 narasumber kunci, dan 3 narasumber dari mahasiswa. Untuk narasumber kunci diambil dari ahli psikologi, sementara dari mahasiswa akan diambil mahasiswa Semarang yang berusia 18-22 tahun yang mengalami stres perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

2. Peristiwa

Peristiwa yang digunakan pada perancangan ini adalah peristiwa pandemi COVID-19, difokuskan pada stres yang dialami mahasiswa pada perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

3. Lokasi

Lokasi perancangan ini akan dilakukan di kota Semarang, Jawa Tengah. Maka narasumber dan peristiwa stres di pandemi COVID-19 akan difokuskan pada kota Semarang.

4. Rekaman

Rekaman yang ada dalam perancangan ini berupa hasil gambar referensi dari perancangan serupa yang telah ada sebelumnya, dan juga dari rekaman audio wawancara bersama narasumber terkait.

5. Dokumen Terkait

Dokumen yang digunakan dalam perancangan ini berasal dari jurnal-jurnal yang berkaitan dengan perancangan.

6. Literatur Ilmiah

Sumber literatur berasal dari literatur digital ilmiah maupun non ilmiah berupa jurnal, *e-book*, maupun *google books* yang berkaitan dengan stres, stres mahasiswa pada pandemi COVID-19, dan media interaktif.

1.7.4 Populasi dan Sampel

Populasi pada perancangan ini adalah seluruh mahasiswa yang berada di kota Semarang, sementara untuk sampel perancangan ini adalah 3 mahasiswa yang berkuliah di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang (Hardani *et al.*, 2020: 361-362).

Adapun spesifik subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan, berusia sekitar 18-22 tahun.
2. Tinggal di perkotaan besar, khususnya di Semarang, Jawa Tengah.
3. Biasa melepas stres dengan berpergian keluar rumah.

4. Jarang keluar rumah saat pandemi dan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku.

1.7.5 Analisis

Metode analisis yang akan digunakan pada perancangan ini yaitu analisis interaktif dan analisis SWOT.

1. Analisis Interaktif

Metode analisis interaktif ini dibagi dalam 3 alur kegiatan yang dilakukan bersamaan. Yang pertama adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahapan reduksi data, data yang didapatkan dari hasil observasi, studi literatur dan juga wawancara akan dikumpulkan menjadi satu dan diolah. Pada tahapan ini, data yang tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan akan dibuang, kemudian akan disusun untuk disajikan. Reduksi dan penyajian data akan memperhatikan data mengenai stress dan media interaktif yang dikumpulkan, sebelum ditarik kesimpulannya (Miles dan Huberman, 1992 dalam Hardani, 2020: 163-174).

2. Analisis SWOT

Analisis SWOT digunakan untuk mengidentifikasi berbagai faktor secara sistematis untuk merumuskan kelebihan penggunaan media interaktif yang akan digunakan. Analisis ini didasarkan pada logika untuk memaksimalkan kekuatan dan peluang yang dimiliki media interaktif, namun juga untuk meminimalkan kelemahan dan ancaman dari media interaktif yang dipilih (Rangkuti, 1997: 18-19).

1.8 Metode Perancangan

Perancangan ini menggunakan strategi *design thinking*, dimana metode ini untuk menyelesaikan permasalahan mahasiswa, dalam hal ini stres perkuliahan yang dialami mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 (Y, Eva, 2020: 11). Terdapat 5 tahap dalam *design thinking*, yaitu:

1.8.1 *Emphatize*

Tahapan ini dilakukan agar dapat memahami mahasiswa dan kebutuhannya untuk dapat mengurangi stres. Dapat dipahami dengan melakukan observasi dan wawancara pada mahasiswa sehingga mendapat solusi (Y, Eva, 2020: 15).

1.8.2 Define

Setelah mengetahui apa yang dibutuhkan mahasiswa, ide atau pandangan mahasiswa digambarkan untuk menjadi dasar dari desain yang akan dibuat (Y, Eva, 2020: 16).

1.8.3 Ideate

Pada tahapan ini dipikirkan solusi baru dan juga ide yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa mengurangi stres selama perkuliahan (Y, Eva, 2020: 16).

1.8.4 Prototype

Ide yang sudah ada akan diwujudkan dalam bentuk *prototype* sederhana agar dapat diuji kekuatan rancangan ini untuk dapat membantu mahasiswa (Y, Eva, 2020: 16).

1.8.5 Test

Beberapa mahasiswa nantinya akan menguji rancangan menggunakan *prototype*, nantinya dari pengalaman mahasiswa yang telah menggunakan akan didapatkan kritik dan saran untuk memperbaiki perancangan sehingga dapat lebih baik lagi (Y, Eva, 2020: 16).

