

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak akhir tahun 2019, negara-negara di dunia dihebohkan dengan munculnya penyakit baru yang ditemukan di Wuhan, China. Penyakit tersebut kemudian dikenal dengan nama *Coronavirus Disease-2019* (Covid-19). Pada tanggal 31 Desember 2019, China secara resmi melaporkan beberapa kasus penyakit radang paru-paru (pneumonia) yang tidak diketahui penyebabnya kepada *World Health Organization* (WHO) (Baskara, 2020). Beberapa hari kemudian, pihak berwenang di China mengumumkan bahwa pada sejumlah kasus pneumonia tersebut ditemukan virus corona baru yang kemudian disebut dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (Sars-CoV-2), virus yang menyebabkan penyakit Covid-19 (BBC News, 2020). Hal tersebut kemudian menjadikan China sebagai negara pertama yang melaporkan adanya kasus Covid-19 di dunia. Akibat jumlah kasus Covid-19 yang terus bertambah, pada tanggal 23 Januari 2020, Wuhan dan beberapa kota lain di China memutuskan untuk melakukan karantina wilayah (BBC News, 2020). Covid-19 yang semula merupakan wabah di China, kemudian dinyatakan sebagai pandemi karena persebarannya terus bertambah secara signifikan dalam waktu yang bersamaan dan berkelanjutan di beberapa negara di dunia (Widyaningrum, 2020). Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO secara resmi mengumumkan bahwa Covid-19 menjadi darurat kesehatan global (BBC News, 2020).

Adanya kasus Covid-19 pertama kali di Indonesia diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020 oleh Presiden Joko Widodo (Baskara, 2020). Saat itu, diumumkan bahwa terdapat dua orang warga negara Indonesia positif mengidap Covid-19 yang terjadi akibat adanya interaksi dengan warga negara Jepang yang juga positif mengidap penyakit tersebut (Nuraini, 2020). Setelahnya, diketahui bahwa jumlah kasus positif Covid-19 terus bertambah dalam jumlah yang tidak sedikit, yaitu sekitar seribu hingga tiga ribu kasus yang terkonfirmasi setiap harinya. Hingga tanggal 1 September 2020, jumlah kasus Covid-19 yang terkonfirmasi di Indonesia adalah sebanyak 196.989 kasus yang terdiri dari 8.130 kasus meninggal, 48.207 kasus dalam perawatan, dan 140.652 kasus sembuh (Kawal Covid19, 2020).

Meskipun risiko kematian akibat Covid-19 tergolong rendah dan penderita Covid-19 dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus, namun bagi orang lanjut usia serta orang-orang dengan riwayat penyakit lain (seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes) akan lebih rentan untuk menjadikan penyakitnya semakin parah (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Maka dari itu, upaya pencegahan terhadap penularan Covid-19 tetap perlu dilakukan. Adanya pembatasan kontak secara langsung dengan orang lain dirasa menjadi salah satu cara terbaik yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 (Mustinda, 2020). Virus corona menyebar melalui droplet atau tetesan kecil dari hidung maupun mulut pada saat batuk atau bersin. Ketika seseorang terkena droplet yang berasal dari seorang penderita Covid-19, lalu ia menyentuh mata, hidung, atau mulutnya, maka orang tersebut memiliki kemungkinan yang sangat

tinggi untuk terinfeksi Covid-19 (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Hal tersebut menyebabkan dirasa perlu untuk mengurangi kontak langsung dengan orang lain dan membatasi aktivitas di luar rumah. Terdapat banyak istilah yang digunakan untuk memberi nama pada upaya pencegahan tersebut, seperti *social distancing*, *physical distancing*, hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Social distancing dan *physical distancing* sebenarnya mengacu pada artian yang sama, yaitu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi kontak langsung antarmanusia dengan cara menjaga jarak dengan orang lain ketika berada di luar rumah, menjauhi kerumunan, serta menghindari berpergian ke tempat-tempat ramai (Mustinda, 2020). Sedangkan PSBB, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19, adalah pembatasan kegiatan tertentu bagi penduduk di suatu wilayah yang diduga terinfeksi Covid-19. Penetapan PSBB didasarkan pada permohonan dari gubernur/bupati/walikota wilayah terkait atau Ketua Pelaksana Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 dengan menyertakan data mengenai peningkatan jumlah kasus, penyebaran kasus, serta kejadian transmisi lokal yang terjadi di wilayah tersebut. Pelaksanaan PSBB sendiri di antaranya meliputi meliburkan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Adanya kebijakan untuk meliburkan sekolah tentu tidak selamanya dapat dilakukan di masa pandemi ini. Maka dari itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia membuat kebijakan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah dalam masa darurat penyebaran Covid-19 ini. Melalui Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, disampaikan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh dapat dilakukan secara daring maupun luring. Kemudian ketika menjelang tahun ajaran baru 2020/2021, Kemendikbud bersama dengan Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Dalam Negeri menyusun panduan penyelenggaraan pembelajaran yang bertujuan untuk memberikan rasa aman kepada masyarakat. Panduan tersebut diharapkan dapat menjadi acuan pemerintah daerah dalam mengatur satuan pendidikan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi Covid-19. Tercantum secara lengkap panduan penyelenggaraan pembelajaran untuk berbagai jenjang pendidikan, termasuk jenjang pendidikan tinggi. Kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi diharapkan agar sebisa mungkin dilaksanakan secara daring, baik itu mata kuliah teori maupun praktik. Namun apabila mahasiswa harus melakukan penelitian atau tugas laboratorium, dapat diizinkan asalkan dengan mematuhi protokol kesehatan. Merespons kebijakan tersebut, Universitas Airlangga telah menyiapkan perkuliahan secara daring yang dilakukan melalui *e-learning* Universitas Airlangga, salah satunya dengan menggunakan fitur BigBlueButton (Masruroh, 2020). Selain itu,

perkuliahan juga dapat dilakukan melalui aplikasi Zoom atau aplikasi-aplikasi lain yang telah disepakati oleh dosen dan mahasiswa.

Perkuliahan daring memang merupakan kebijakan yang dirasa paling tepat untuk dilakukan di masa pandemi ini. Pelaksanaan kuliah daring memang tidak semudah yang dibayangkan karena tentu terdapat berbagai tantangan dan kendala yang menyertainya. Baik dosen maupun mahasiswa, mau tidak mau harus berusaha untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Namun dalam pelaksanaannya, tidak sedikit mahasiswa yang mengeluhkan keefektifan kuliah daring. Kuliah daring dianggap kurang efektif karena beberapa dosen hanya memberi tugas tetapi tidak memberi materi, sehingga mahasiswa menjadi kurang paham (Pemita, 2020). Hal tersebut sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Tim Penelitian dan Pengembangan Lembaga Pers Mahasiswa Progress dimana sejumlah 92,9% mahasiswa merasa bahwa perubahan sistem kuliah menjadi daring kurang efisien dan membuat mahasiswa merasa cemas akan kurangnya ilmu yang didapatkan pada suatu mata kuliah (Nevitasari, 2020). Selain itu, dalam survei yang dilakukan untuk mengetahui gejala stres pada mahasiswa dalam pelaksanaan kuliah daring, ditemukan juga bahwa tingkat gejala stres paling tinggi dialami oleh mahasiswa semester dua (33,9%), kemudian mahasiswa semester enam (30,1%), mahasiswa semester empat (28,5%), dan gejala stres yang paling rendah dialami oleh mahasiswa semester delapan (7,5%) (Nevitasari, 2020). Stres yang bersumber dari kegiatan pembelajaran atau lingkungan pendidikan, disebut juga sebagai stres akademis.

Menurut Gadzella (2004), terdapat lima hal yang dapat memicu timbulnya stres akademis, yaitu beban diri (*self-imposed*), adanya perubahan (*changes*), tekanan (*pressures*), konflik (*conflicts*), dan frustrasi. Stres akademis yang dialami mahasiswa juga dapat terjadi karena adanya harapan atau ekspektasi yang tinggi, tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, banyaknya tugas perkuliahan yang diterima, maupun lingkungan atau proses perkuliahan yang dianggap tidak menyenangkan (Hamaideh, 2011). Hadirnya stresor tersebut tentu memunculkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Reaksi terhadap stresor tersebut dapat berupa reaksi fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku (Gadzella, 2004). Apabila dibiarkan begitu saja, stres akademis dapat berpengaruh pada performa maupun prestasi mahasiswa yang akan menjadi semakin buruk. Jika hal tersebut terjadi secara terus menerus, maka dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan *self-esteem*, merasa putus asa, atau menganggap dirinya tidak berharga (Lin & Chen, 2009).

Perkuliahan daring ternyata menjadi pemicu dari timbulnya stres akademis pada mahasiswa. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Son, dkk. (2020), 82% mahasiswa menunjukkan kekhawatiran mengenai performa akademis mereka akibat dari adanya pandemi Covid-19 ini. 38% mahasiswa merasa bahwa tantangan terbesar yang mereka hadapi adalah transisi pelaksanaan perkuliahan yang berubah menjadi daring. Sejalan dengan hal tersebut, dibuktikan pula dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa Universitas Airlangga (UNAIR) yang sedang menjalani perkuliahan daring, dengan jenis kelamin, usia, serta jurusan perkuliahan yang berbeda, seperti berikut:

“Aku pribadi jujur nggak nyaman sama kuliah online ini. Nggak nyaman di sini tuh karena semenjak kuliahku jadi online semua, aku jadi ngerasa apa ya, kayak orang gelisah, cemas gitu bawaannya. Apalagi kuliahku kan biasanya banyak yang praktik gitu kan. Nah karena online ini jadi bikin nggak bisa praktikum kayak biasanya. Aku jadi ngerasa kurang paham juga sama materi yang diajarin karena aku biasanya tuh bisa lebih paham materi setelah udah ngelakuin praktikum itu. Terus nih waktu awal-awal kuliah online, praktikumnya beberapa diganti tugas dan tugasnya tuh banyak banget. Ada sih yang tetap praktikum gitu, praktikum online, tapi ya menurutku itu maksain banget sih dan jadinya malah makin gak efektif. Nah tugasku yang jadi tambah banyak selama kuliah online ini tuh bikin aku jadi gampang uring-uringan sendiri. Mana nilaiku semester empat ini jelek, turun banget kalau dibandingin sama nilaiku sebelum-sebelumnya. Padahal lho temen-temenku yang beda fakultas malah pada pamer nilainya jadi bagus-bagus kuliah online ini. Gara-gara nilaiku turun terus aku ngerasa nggak dapat ilmu juga, aku jadi kepikiran gimana nanti aku ke depannya. Khawatir banget aku, bikin jadi nggak tenang, cemas gitu.” –HH (Mahasiswa)

“Kuliah online ini buat aku tuh nightmare sih. Mungkin menurut orang lain, aku terlalu berlebihan ya, tapi emang itu yang aku rasain sekarang. Aku benar-benar nggak bisa menikmati perkuliahan yang jadi online semua ini, sama sekali. Beda banget sama kalau offline kayak biasanya. Mana kuliah online ini bikin aku jadi susah buat memahami beberapa materi perkuliahan. Udah gitu jadi banyak banget tugasnya. Nilaiku emang aman-aman aja sih, tapi aku ngerasa kosong aja gitu, kayak ilmu yang masuk ke otakku tuh dikit doang. Mungkin itu juga karena aku terlalu kepikiran kali ya sama rencana-rencanaku, terutama sama plan yang udah aku susun buat semester enam sama tujuh. Kayak udah pasti bakal gagal semua gitu loh, kan jadi sia-sia juga usahaku selama ini. Kepikiran banget, apalagi aku ada target buat lulus cepat. Dan sejauh ini, udah ada beberapa plan di semester enam ini yang nggak bisa terealisasikan. Aku jadi ngerasa makin jauh sama rencanaku buat lulus cepat. Aku secemas itu sampai rasanya nggak bisa nikmatin hidup akhir-akhir ini. Jam tidurku juga jadi berantakan banget dan itu bikin aku ngerasa gampang capek, physically. Kayaknya karena itu juga deh akhir-akhir ini aku jadi sering ngerasa nggak enak badan, sering pusing. Terus kalau kata mama, sekarang aku jadi emosian, gampang tersinggung. Benar sih, aku sendiri juga ngerasa kok aku jadi sensi banget ya, gampang marah. Mana jadi cengeng juga, suka tiba-tiba nangis sendiri.” –AM (Mahasiswi)

“Yang kerasa beda banget dari kuliah sekarang sama sebelum pandemi ya dari sistem pembelajarannya sih. Aku di kelas aja kadang sering bosan dan jadi gak fokus ke dosen, apalagi online gini yang dosennya gak tau juga kita nyimak atau enggak. Aku awalnya tuh ya biasa aja, malah cenderung senang karena kuliahnya jadi santai. Tapi makin ke sini makin kepikiran juga, berasa nggak dapat ilmu apa-apa. Mana kan online gini jadi beda juga ya kuliahnya sama

angkatan sebelumnya yang tugas-tugas tuh bisa istilahnya turun langsung ke lapangan, ada PKL juga kan dulu buat psikopatologi. Nah ya kemarin itu nggak ada, jadi gregetnya kurang. Aku juga ngerasa kurang dapat esensi dari beberapa matkul kayak patol, kualifikasi, kuantitas, gitu itu lah. Tugas kuantitas itu kan sekarang jadi individu ya, nah itu bikin aku stres sih sekarang ini. Mungkin dosen nganggepnya ya gak seberat itu karena kan cuma proposalnya aja, tapi menurutku itu tetap berat sih apalagi aku ngerjain sendiri, nggak kelompokan. Tugas kelompok pun sekarang lebih susah ngerjainnya karena kalau mau bahas tugas tuh kadang suka susah nyocokin waktunya sama teman-teman, pada banyak alasan juga kan kayak nggak bisa nugas soalnya sinyal jelek, banyak lah alasannya. Terus juga kadang deadline tugas tuh banyak yang barengan gitu dan ada juga yang deadlinenya menurutku cepet banget. Itu tuh makin ke sini yang bikin aku malah makin males ngerjain tugasku. Pusing banget soalnya. Mana sekarang kan kalau pusing ya pusing sendiri, kalau dulu kan pusingnya bisa dibagi-bagi langsung sama teman-teman. Kalau buat aku, sebenarnya yang paling ngaruh ketika aku ngerasa stres sama kuliah itu kehadiran teman-temanku sih. Karena dengan itu aku nggak merasa sendiri dan ya aku malah jadi termotivasi buat menyelesaikan tugas-tugasku, jadi ada usaha buat keluar dari stresku.” —FN (Mahasiswa)

“Selain tugas dan merasa gak dapat ilmu sebanyak kalau kuliah offline, yang bikin aku stres banget tuh justru karena sekarang aku di rumah kuliahnya. Orang tuaku kayak kadang nggak bisa ngertiin kalau anaknya nih di rumah bukan cuma jadi anak, tapi lagi jadi mahasiswa juga. Kadang kalau aku lagi kelas, mama malah nyuruh ini itu. Aku udah bilang kalau lagi kelas tapi malah dibilang ya kan dosennya juga nggak lihat. Aku tuh kayak pengen teriak aja ngasih tau ke orang-orang di rumah kalau aku nih nggak lagi liburan ya sekarang ini. Tugasku tuh banyak, tolong dong lebih pengertian. Udah pernah ngobrol tentang ini sebenarnya ke ortu, tapi ya gak ada perubahan. Jadi ya kayak aku nih pusing banget udah pusing karena perkuliahannya, ditambah pusing karena suasana di rumah nggak mendukung buat kuliah dengan nyaman. Kalau udah kayak gitu tuh mau menyemangati diri sendiri kayak gimana aja juga menurutku nggak ngaruh, nggak menyelesaikan masalahku. Padahal waktu di Surabaya, tinggal sendiri di kos, kalau stres karena kuliah nih aku lebih gampang loh buat mengelola emosiku. Di rumah malah susah banget karena ngerasa udah nggak mempan. Kayaknya yang bakal ngaruh ya kalau orang tuaku benar-benar mendukung proses kuliahku yang sekarang semuanya online dari rumah ini sih, itu bakal ngebantu banget menurutku buat ngurangin stresku.” —AM (Mahasiswi)

“Di awal waktu tau kuliah bakal jadi online tuh aku senang banget karena bisa pulang ke Bekasi. Tapi ternyata, setelah beberapa bulan ini kuliahnya online, aku justru berharap kalau bakal secepatnya balik ke Surabaya buat kuliah offline. Kamu bayangin aja deh, FKG nih kebanyakan praktikum, yang paling penting kan memang di praktiknya ya. Terus sekarang nggak bisa praktik kayak dulu, aku stres banget. Sekarang praktiknya tuh lebih ke praktik sendiri-sendiri di rumah,

terus dilihat sama dosen dari zoom gitu, itu juga praktiknya pakai kayak alat peraga doang gitu loh bukan yang ke manusia langsung. Padahal sekarang kan aku harusnya praktik ke manusia langsung. Terus kalau praktik mandiri gitu, kalau ada salah-salah juga nggak bisa saling bantu sama teman kayak kalau praktik biasanya. Aku bener-bener kepikiran nanti waktu co-ass gimana, kalau udah jadi dokter gimana. Sekarang aja aku merasa jadi nggak kompeten banget karena merasa nggak benar-benar dapat ilmunya. Terus karena itu kan aku jadi uring-uringan sampai aku marah ke pacarku padahal dia nggak salah apa-apa. Dari situ pacarku bilang kalau ada yang salah dari cara pikirku, kata dia seharusnya aku bisa mengubah itu. Akhirnya aku coba buat mikir yang baik-baik dari kondisi ini kayak dengan praktikum mandiri kan harusnya aku bisa lebih tau ya bagian mana yang aku belum paham, aku bisa peljarin terus sampai paham. Itu yang bikin aku merasa jauh lebih baik dan ngurangin stres juga menurutku. Untungnya juga orang-orang di rumah tuh ya suportif gitu loh, kayak kelihatan banget usahanya buat bikin aku nggak stres-stres banget karena kuliahku ini.”
—G (Mahasiswa)

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, gambaran kondisi beberapa mahasiswa tersebut sedikit banyak memiliki kesesuaian dengan kondisi stres akademis menurut Gadzella (2004). Dimana pada kuliah daring di masa pandemi ini, adanya perubahan proses perkuliahan menjadi stresor tersendiri bagi mahasiswa, terutama pada mata kuliah yang memerlukan praktikum. Mahasiswa merasa bahwa mereka menjadi kurang mendapatkan ilmu maupun esensi dari perkuliahan yang mereka jalani. Hal tersebut kemudian mengarah pada munculnya kecemasan mahasiswa terhadap masa depannya. Selain itu, banyaknya tugas yang diberikan selama kuliah daring juga dirasa membebani mahasiswa. Mahasiswa juga merasa bahwa perkuliahan daring sedikit banyak menghambat mereka dalam mencapai target akademis yang telah mereka tentukan sebelumnya. Akibat dari adanya stresor tersebut, kemudian muncul berbagai reaksi seperti munculnya perasaan gelisah, cemas, khawatir, menjadi mudah marah atau tersinggung, mudah menangis, mudah lelah, hingga sering merasa pusing.

Adanya perubahan dalam pelaksanaan proses perkuliahan selama masa pandemi dan ditambah pula dengan semakin banyaknya tugas pada setiap mata kuliah, rupanya menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang memicu timbulnya stres akademis. Kondisi tersebut apabila dibiarkan begitu saja tentu dapat berpengaruh terhadap performa akademis mahasiswa tersebut. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu dapat mempengaruhi atau mengatur jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan juga bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Terdapat dua strategi regulasi emosi menurut Gross (2014), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak baik terhadap berbagai aspek dalam kehidupan, seperti meningkatkan ketahanan dalam menghadapi kondisi yang menekan hingga berdampak terhadap keberhasilan akademis individu.

Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, dapat mengupayakan dirinya untuk mereduksi emosi-emosi negatif yang dapat memicu timbulnya stres akademis. Seperti pada narasumber G, ia melakukan penilaian ulang terhadap kondisi yang sedang dialaminya. Hal tersebut ternyata dapat membantunya untuk mereduksi stres yang ia alami. Secara umum, regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stres akademis pada mahasiswa karena dengan memiliki regulasi emosi yang baik, mahasiswa akan lebih mampu untuk mengekspresikan emosinya secara lebih baik pula. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang

dilakukan oleh Sari, dkk. (2020) menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademis yang dialaminya karena secara umum regulasi emosi memiliki hubungan dengan penurunan stres akademis.

Regulasi emosi secara umum dapat dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Namun menurut Troy, dkk. (2013), strategi regulasi emosi, khususnya *cognitive reappraisal*, akan menjadi adaptif atau maladaptif tergantung pada konteks dimana strategi regulasi emosi tersebut digunakan. Secara khusus, *cognitive reappraisal* akan menjadi adaptif ketika penyebab stres tidak terkendali, yaitu ketika individu tersebut hanya dapat mengatur dirinya sendiri namun tidak dapat mengubah kondisi di sekitarnya, seperti dalam konteks pandemi ini. Sedangkan ketika stres tersebut dapat dikendalikan oleh individu, yaitu ketika individu tersebut dapat mengubah situasi yang terjadi, terdapat kemungkinan bahwa strategi regulasi emosi justru akan menjadi maladaptif.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademis pada mahasiswa, khususnya mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Airlangga, selama menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19 ini? Pertanyaan inilah yang akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Adanya perubahan dalam pelaksanaan proses perkuliahan menjadi daring di masa pandemi ini mungkin memang menjadi pilihan yang paling tepat untuk dilakukan. Karena dengan begitu, upaya pencegahan terhadap penularan Covid-19 dapat terlaksana dan mahasiswa juga tetap dapat memperoleh haknya untuk menuntut ilmu. Namun, dalam pelaksanaannya, kuliah daring justru dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan bagi mahasiswa untuk dapat beradaptasi dengan proses perkuliahan yang baru. Sedangkan tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan mudah, terlebih dengan banyaknya tugas yang diberikan selama perkuliahan. Akibatnya, muncul berbagai reaksi yang dialami oleh mahasiswa seperti menjadi sering menangis, mudah merasa lelah, sering merasakan sakit kepala, serta munculnya emosi-emosi negatif, seperti merasa cemas, khawatir, ataupun marah. Mahasiswa juga memiliki kemungkinan yang besar untuk mengalami stres akademis. Stres yang dialami mahasiswa karena adanya tuntutan-tuntutan akademis juga merupakan emosi negatif yang dapat berpengaruh terhadap performa akademis mahasiswa tersebut. Untuk mengurangi risiko mengalami stres akademis, mahasiswa perlu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu dapat mempengaruhi atau mengatur jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan juga bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Setiap individu tentunya memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu situasi. Strategi regulasi emosi merupakan

upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatur emosi yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Gross (2014) membedakan regulasi emosi menjadi dua jenis strategi regulasi emosi secara umum, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang dilakukan individu sebelum respons emosi muncul atau terjadi secara penuh. Sedangkan *expressive suppression* merupakan strategi yang mengacu pada berbagai hal atau aktivitas yang dilakukan oleh individu ketika respons emosi telah muncul atau cenderung bangkit.

Penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuannya dalam meregulasi emosi karena hal tersebut dapat berpengaruh pada cara individu dalam mengekspresikan emosinya secara tepat di waktu yang tepat pula. Peristiwa atau kejadian sehari-hari yang tidak menyenangkan akan terasa lebih ringan apabila individu mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Bahkan ketika individu merasa tidak berdaya dan putus asa, proses perubahan emosi memungkinkan individu untuk dapat mengurangi kelelahan emosi dan mendapatkan lebih banyak kepuasan hidup (Hülshager, dkk., 2013). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan mengupayakan dirinya untuk mereduksi emosi-emosi negatif yang dapat memicu timbulnya stres akademis.

Jika dikaitkan dengan emosi-emosi negatif yang menyertai adanya stres akademis, regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat untuk mereduksi hal tersebut. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademis pada mahasiswa selama menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19 ini.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas dari topik yang ditetapkan, maka peneliti perlu menentukan adanya batasan masalah. Berdasarkan pemaparan di atas, maka lingkup dan batasan penelitian ini adalah:

1. Strategi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu dapat mempengaruhi atau mengatur jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan juga bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Terdapat dua strategi emosi menurut Gross (2014), yaitu *antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)* dan *response-focused strategy (expressive suppression)*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi dengan mengubah penilaian atau cara berpikir individu menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu kejadian atau kondisi yang dapat menimbulkan emosi. Sedangkan *expressive suppression* merupakan strategi regulasi emosi dengan cara mengurangi ekspresi emosi yang cenderung berlebihan, baik itu ekspresi wajah, nada suara, maupun perilaku.

2. Stres Akademis

Stres akademis adalah stres yang bersumber dari kegiatan pembelajaran atau lingkungan pendidikan. Pada stres akademis, terdapat persepsi pada diri individu atas ketidakmampuannya mengatasi tekanan dalam bidang akademis karena adanya

ketidakseimbangan antara sumber daya yang dimilikinya dengan tuntutan yang ada. Terdapat lima stresor dalam stres akademis, yaitu berupa beban diri (*self-imposed*), adanya perubahan (*changes*), tekanan (*pressures*), konflik (*conflicts*), dan frustrasi dengan reaksi terhadap stresor berupa reaksi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Gadzella, 2004).

3. Mahasiswa yang Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19
Berdasarkan pengertian di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Airlangga yang sedang menjalani perkuliahan daring akibat adanya pandemi Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademis pada mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Airlangga selama menjalani perkuliahan daring akibat adanya pandemi Covid-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis secara empiris dan menganalisis hubungan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademis pada mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Airlangga selama menjalani perkuliahan daring akibat adanya pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan kajian empiris dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis dan kesehatan mental, mengenai hubungan strategi regulasi emosi dan stres akademis pada mahasiswa.
2. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, baik kepada mahasiswa, dosen, maupun pihak-pihak terkait, mengenai strategi regulasi emosi dan hubungannya dengan stres akademis. Sehingga dapat dijadikan bahan kajian sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stres akademis, khususnya pada mahasiswa selama menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19.