

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Desember tahun 2019 dunia digemparkan oleh wabah penyakit dengan merebaknya *coronavirus* jenis baru atau penyakitnya yang disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Virus yang diketahui asalnya dari Wuhan, Tiongkok ini telah ditemukan pada waktu sekitar akhir bulan Desember tahun 2019. Menurut WHO, virus baru tersebut diberi nama *Sever acute respiratory syndrome coronavirus-2* atau bisa disebut SARS-CoV-2. Pada 12 Maret 2020 WHO juga telah menetapkan COVID-19 menjadi pandemi akibat penyebaran virus yang sudah sangat luas dan sangat cepat. Sampai akhir Februari sudah dipastikan terdapat 65 negara yang telah terjangkit wabah COVID-19. Pada 29 Maret 2020 telah terdapat 634.853 kasus dan 33.106 jumlah kematian di seluruh dunia. Setelah diperbarui oleh WHO per tanggal 1 April 2020 dalam 24 jam terakhir temuan telah bertambah menjadi 823.626 terkonfirmasi kasus dan 40.598 kematian. Asia Tenggara memiliki temuan kasus sebanyak 5.175 dan 195 kematian di waktu tersebut (WHO, 2020).

Transmisi utama SARS-CoV-2 dalam penyebarannya merupakan dari manusia ke manusia sehingga penyebaran jauh lebih agresif atau lebih cepat. Beberapa laporan kasus yang ada menunjukkan penularan dari karier asimtomatis, dan penularan seperti ini biasanya berkaitan dengan riwayat kontak terhadap pasien COVID-19. Para peneliti melaporkan adanya infeksi SARS-CoV-2 pada neonatus namun masih belum terbukti pasti bahwa transmisi bisa melalui ibu

hamil kepada bayinya. Indonesia tak luput dari persebaran pandemi COVID-19, sehingga pada tanggal 2 Maret 2020 diumumkan terdapat 2 kasus positif COVID-19 dan terus bertambah setiap waktu. Penyebaran virus di Indonesia relatif cepat sehingga pemerintah mengambil langkah dalam segala aspek dari segi preventif dan kuratif. Data terbaru yang dirilis pada tanggal 31 Maret 2020 menunjukkan 1.528 kasus terkonfirmasi dan 136 kasus kematian, yang menjadikan tingkat mortalitas Indonesia akibat COVID-19 sebesar 8.9% dan angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo, 2020).

Akibat pandemi COVID-19 di Indonesia, terdapat aspek kuratif untuk semua individu yang memenuhi kriteria suspek atau pernah kontak erat dengan pasien yang positif COVID-19 harus segera berobat ke fasilitas kesehatan. Tenaga kesehatan yang menangani kasus terkonfirmasi telah mendapatkan instrumen penilaian risiko dari WHO sebagai panduan rekomendasi tindakan lanjutan. Aspek preventif dalam kelompok risiko tinggi yaitu melakukan pemberhentian seluruh aktivitas selama 14 hari, pemeriksaan infeksi, dan isolasi. Pada kelompok risiko rendah melakukan pemantauan mandiri setiap hari pada suhu tubuh dan gejala pernapasan. Indonesia merupakan negara yang memiliki padat penduduk sehingga pemerintah mengeluarkan arahan pada tingkat masyarakat untuk membatasi berpergian dan kumpul massa pada acara besar atau biasa disebut *social distancing*.

Kondisi yang semakin memburuk membuat Menteri Kesehatan mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 9 tahun 2020 mengenai pedoman PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar dan diikuti oleh KMK RI

No. HK.01.07/MENKES/239/2020 mengenai PSBB di DKI Jakarta, yang didalamnya bertuliskan “PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang terinfeksi COVID-19 guna mencegah penyebaran virus. PSBB dilaksanakan apabila jumlah kasus dan atau kematian akibat penyakit tersebut meningkat secara signifikan.”. Setelah Jakarta, Surabaya merupakan kota terpadat kedua di Indonesia dan juga memberlakukan PSBB mulai pada tanggal 28 April 2020 dengan dikeluarkannya Keputusan Gubernur Jawa Timur Nomor 188/202/KPTS/013/2020 tentang Pemberlakuan PSBB dalam Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) di Wilayah Kota Surabaya, Kabupaten Sidoarjo, dan Kabupaten Gresik sehingga dibuatlah Peraturan Gubernur Jawa Timur No. 18 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam Penanganan COVID-19 di Provinsi Jawa Timur.

Perguruan Tinggi di Surabaya menerapkan perkuliahan daring sesuai dengan surat yang dikeluarkan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi tanggal 23 Maret 2020. Sebagai mahasiswa tentu masih memiliki hak dalam menerima materi dari tenaga pendidik meski tidak bisa melakukan kuliah tatap muka. Kuliah daring merupakan solusi agar pembelajaran tetap berjalan pada saat pandemi COVID-19. Pembelajaran daring membuat keterbatasan dalam interaksi antara tenaga pendidik dengan anak didiknya dalam menyampaikan materi apabila tidak dibarengi dengan fasilitas yang memadai.

Jika dibandingkan dengan metode perkuliahan ceramah secara umum, metode konvensional atau secara tatap muka ini dianggap lebih bisa diterima oleh mahasiswa daripada dengan menggunakan metode daring, mahasiswa

menganggap lebih mudah menerima materi karena bisa dengan bebas berinteraksi dengan tenaga pendidik secara langsung (Astuti, 2019). Penelitian lain juga membahas bahwa kegiatan belajar mengajar secara tatap muka dinilai baik dalam meningkatkan kualitas pendidikan, sedangkan metode daring hanya dirasa cukup dalam kualitas pembelajaran (Silitonga & V, 2012).

Menurut Govaerst dan Gregoire (2014) dalam Indria, et al., (2019) tidak semua mahasiswa akan tahan dan siap dengan tuntutan akademik sehingga ketika mahasiswa tidak siap maka akan mengalami stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian oleh Rosyidah (2020) yang menunjukkan bahwa seluruh sampel mahasiswa 2017, 2018, 2019 yang diteliti mayoritas mengalami stres akademik. Mahasiswa angkatan 2017, 27% mengalami stres sedang dan 73% mengalami stres berat. Angkatan 2018 hanya 0,5% yang mengalami stres ringan, 10,5% mengalami stres sedang dan 89% sisanya mengalami stres berat. Terakhir merupakan angkatan 2019 yang dimana 10% mengalami stres sedang dan 90% mengalami stres berat. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa tingkat stres yang diterima oleh mahasiswa didasari oleh tuntutan akademik baik dari internal maupun eksternal.

Masalah psikologis muncul karena adanya perubahan ritme aktivitas, salah satunya yaitu ketika sebelumnya dapat beraktivitas dengan leluasa menjadi harus lebih banyak tinggal di rumah. Akibatnya akan muncul kejenuhan, bosan, dan dapat menimbulkan stress. Upaya untuk memaksimalkan metode daring yang saat ini bisa dipakai, tenaga pendidik memberikan materi yang sangat informatif dan memberikan latihan tugas agar peserta didik atau mahasiswa bisa lebih memahami

materi yang diberikan. Kuliah daring berpotensi menimbulkan stress apabila beban pembelajaran yang diberikan terlalu berlebihan. Menurut penelitian yang telah ada, beban pembelajaran daring lebih berat daripada pembelajaran tatap muka biasa karena dipengaruhi oleh daya serap belajar yang berbeda juga (Purwanto, 2020). Metode perkuliahan daring tidak hanya dilakukan ketika proses belajar mengajar, akan tetapi seluruh proses akademik dilakukan secara daring.

Pengambilan data awal pada bulan Mei 2020 kepada mahasiswa Surabaya yang melakukan perkuliahan daring menyebutkan bahwa 40,3% mahasiswa merasa tertekan akibat beban pembelajaran yang metodenya berbeda dari perkuliahan tatap muka biasa, 27,3% lainnya merasakan stres akibat aktivitas fisik yang terbatas hanya di rumah, dan 32,4% sisanya menyadari bahwa memiliki manajemen waktu yang buruk untuk membagi antara kesibukan kuliah dan di rumah.

Menurut penelitian Gabriel (2019), stres akademik mahasiswa disebabkan oleh materi dan tugas kuliah yang dianggap sulit untuk dipahami dan dilakukan oleh mahasiswa. Mahasiswa merasakan beban pembelajaran lebih berat karena fasilitas dalam menjalankan proses belajar hanya melalui layar gawai atau laptop, sehingga proses diskusi akan lebih sulit. Pada penelitian Gabriel (2019) juga mengatakan bahwa tingkat stres tidak ditinjau dari segi akademik saja akan tetapi juga terhadap hubungan interpersonal mahasiswa dengan lingkungannya, hubungan belajar-mengajar, hubungan sosial, dan aktivitas kelompok. Diskusi yang dilakukan bisa merupakan diskusi materi perkuliahan dengan dosen pengajar atau diskusi mengenai tugas-tugas yang diberikan dengan teman mahasiswa.

Ketidakeleluasaan ini membuat beban pembelajaran dan keberlangsungan proses menyerap ilmu menjadi berat. Sehingga pembelajaran daring dirasa kurang efektif dalam proses pembelajaran mahasiswa dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka.

Perkuliahan daring akan memaksa mahasiswa maupun pengajar untuk duduk di depan layar melebihi waktu yang seharusnya, hal itu dapat mengganggu kesehatan fisik serta mental dan menjadi stress. Perbedaan yang signifikan adalah ketika menjalani perkuliahan seperti biasa mahasiswa dapat bebas bergerak dan leluasa dalam mencari ilmu tidak hanya di dalam kelas tetapi juga bisa ke fasilitas lain yang telah disiapkan didalam gedung perkuliahan. Selain itu dapat meminimalkan kejenuhan karena bisa berinteraksi langsung dengan mahasiswa lain atau orang-orang yang berada di area gedung. Saat menjalani perkuliahan daring, yang dibutuhkan mahasiswa hanya menatap layar gawai untuk mendapatkan ilmu dan materi dari tenaga pendidik, dengan begitu akan minim sekali mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan aktivitas normal pada umumnya.

Himbauan “di rumah saja” oleh pemerintah awalnya memang bertujuan agar masyarakat melakukan segala aktivitas di rumah selama wabah. Masyarakat yang merupakan seorang mahasiswa saat wabah terjadi, umumnya hanya akan melakukan kegiatan perkuliahan dan mengikuti kelas untuk mendapatkan materi dari rumah sehingga tidak banyak aktivitas yang dilakukan selama 2 hal tersebut berlangsung. Kegiatan pendukung seperti kegiatan non-akademik juga berhenti sementara waktu akibatnya aktivitas fisik semakin sedikit. Minimalnya aktivitas

fisik yang dilakukan akan membuat jenuh dan menimbulkan stress pada individu yang terbiasa banyak melakukan kegiatan pada kesehariannya.

Selama wabah COVID-19 telah menyebar, banyak perubahan kegiatan mahasiswa yang dirasakan. Perkuliahan dan tugas dilaksanakan secara online, dengan anggapan akan lebih efektif dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar. Selain beban pembelajaran dan aktivitas fisik yang berubah, manajemen waktu juga dapat berhubungan dengan tingkat stress (Hatmanti & Septianingrum, 2018). Saat perkuliahan daring mahasiswa akan lebih mudah mengatur waktunya dalam mengikuti kelas, akan tetapi mahasiswa harus bisa membagi waktu dalam pengerjaan tugas, diskusi kelompok, dan mengikuti kelas dalam keseharian sama seperti perkuliahan tatap muka. Manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan stress seperti yang telah dikemukakan penelitian sebelumnya.

Terlepas dari wabah COVID-19 yang sedang terjadi dan membuat seluruh masyarakat untuk tetap berkegiatan di rumah masing-masing, stress juga dapat berhubungan dengan karakteristik manusia. Menurut penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa sebelumnya, tingkat stress semakin menurun dengan semakin meningkatnya usia dan lebih banyak mahasiswa perempuan mengalami stress berat dan stress sangat berat (Suwartika, et al., 2015).

Karakteristik yang dapat diteliti dan dilihat perbedaannya adalah usia dan jenis kelamin tanpa memperhatikan fokus jurusan perkuliahan mahasiswa. Mengingat Perguruan Tinggi di Surabaya memiliki program studi atau jurusan yang berbeda-beda. Seluruh instansi di Surabaya mengikuti aturan Direktorat

Jenderal Pendidikan Tinggi tanggal 23 Maret 2020 yaitu melakukan perkuliahan daring. Perguruan Tinggi yang melakukan perkuliahan daring juga menyesuaikan mekanisme pembelajaran sesuai dengan jurusan setiap bidang. Beban perkuliahan masing-masing jurusan memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri sehingga tidak bisa hanya mengelompokkan jurusan tertentu saja.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan tingkat stress mahasiswa selama adanya wabah COVID-19. Oleh karena itu perlu diteliti mengenai gambaran faktor tingkat stress pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring. Penelitian ini menggunakan teori hubungan dari jaringan sosial dan dukungan sosial terhadap kesehatan. Peneliti memilih lokasi di Surabaya karena sesuai dengan latar belakang yang telah ditulis.

1.2. Identifikasi Masalah

Telah ada beberapa penelitian yang membahas mengenai faktor penyebab tingkat stress pada mahasiswa. Menurut Lazarus & Folkman pada tahun 1976, stress merupakan hubungan spesifik antara individu dan lingkungannya. Stress terjadi ketika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui kemampuan individu itu sendiri untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini bisa dikaitkan bahwa stress terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Setelah peneliti melakukan observasi awal secara informal pada bulan Mei 2020 kepada 117 mahasiswa Surabaya yang sedang melaksanakan perkuliahan daring selama wabah COVID-19, peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut.

Mengenai metode perkuliahan, 92% mahasiswa menjawab lebih senang melakukan perkuliahan secara langsung karena dirasa lebih efektif dalam pemahaman materi daripada perkuliahan daring. Saat diobservasi lebih lanjut mengenai stres yang dirasakan, 72% mahasiswa merasakan stress pada dirinya. Stress yang dirasakan seperti kelelahan dalam melakukan kegiatan daring dan juga merasa tidak mampu atau tidak kuat dalam mengerjakan tugas kuliah yang diberikan. Perkuliahan daring yang hanya dilakukan di rumah membuat mahasiswa menjadi susah membagi waktunya dengan keluarga dan tugas di rumah. Manajemen waktu yang kurang baik dari mahasiswa membuat mahasiswa tertinggal dalam mengikuti kelas, alasannya karena terlalu lama berkegiatan di rumah sehingga lupa waktu dan jadwal kelas masing-masing. Bagi mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir menjadi terhambat karena susah berkomunikasi dengan dosen pembimbing ketika akan melakukan konsultasi, merasa tidak leluasa dalam melakukan proses penyelesaian tugas akhir.

Hal lain yang membuat mahasiswa menjadi stress adalah susah dalam membagi waktu antara kegiatan di rumah dengan perkuliahan daring, yaitu karena lebih banyak di rumah dan kegiatannya monoton sehingga aktivitas fisik menjadi terbatas dan menjadi jenuh. Mayoritas mahasiswa merasa stress juga karena beban pembelajaran yang lebih berat dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka, diskusi dengan dosen dan teman sejawat menjadi terbatas sehingga tidak dapat maksimal dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban dalam perkuliahan daring.

Dari ketiga variabel tersebut, hasil observasi awal mendapatkan hasil bahwa 40,3% mahasiswa merasa tertekan akibat beban pembelajaran, 27,3% lainnya

merasakan stres akibat aktivitas fisik yang terbatas, dan 32,4% sisanya menyadari bahwa memiliki manajemen waktu yang buruk. Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti menggambarkan tingkat stres pada mahasiswa di Surabaya selama PSBB berlangsung akibat wabah COVID-19. Stress yang dirasakan mahasiswa menjadi penghalang dalam kelangsungan belajar dan menyelesaikan tugas yang telah diberikan tenaga pendidik. Oleh karena itu peneliti mengambil topik penelitian mengenai gambaran faktor tingkat stress mahasiswa selama wabah COVID-19.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apa saja gambaran faktor tingkat stress pada mahasiswa selama wabah COVID-19.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis gambaran faktor tingkat stress pada mahasiswa Surabaya selama wabah COVID-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa di Surabaya.
2. Mengidentifikasi gambaran stressor (beban pembelajaran, aktivitas fisik, dan manajemen waktu) mahasiswa di Surabaya selama perkuliahan daring.
3. Mengidentifikasi gambaran tingkat stress mahasiswa aktif di instansi Surabaya selama perkuliahan daring.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Penelitian ini memberikan gambaran dan pengetahuan bagi responden mengenai faktor tingkat stress sehingga dapat mencegah terjadinya stress yang berlebihan

1.5.2 Bagi Institusi

Memberikan gambaran kepada institusi yang bersangkutan mengenai faktor tingkat stress mahasiswa dan sebagai bahan pertimbangan dan saran dalam pelaksanaan pembelajaran selama perkuliahan daring

1.5.3 Bagi Penelitian Lainnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bahasan dalam penelitian selanjutnya yang sejenis serta sebagai bahan rujukan untuk menambah wawasan terkait gambaran faktor tingkat stress mahasiswa Surabaya.