

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Semenjak adanya pandemi Covid-19, semua kegiatan pendidikan, tak terkecuali kegiatan perkuliahan, tidak dilaksanakan dilaksanakan secara luring (luar jaringan) lagi, melainkan secara daring (dalam jaringan). Langkah ini diambil oleh pemerintah untuk mengurangi angka penyebaran virus Covid-19. Perkuliahan daring memiliki perbedaan yang sangat signifikan dibandingkan dengan perkuliahan luring atau tatap muka. Perkuliahan daring memungkinkan mahasiswa untuk mengakses semua materi perkuliahan melalui internet menggunakan koneksi internet dengan bantuan berbagai *platform* yang tersedia di internet, sedangkan perkuliahan tatap muka tidak. Dengan adanya bantuan internet pada perkuliahan daring, penyampaian materi perkuliahan antara mahasiswa dengan dosen pengajar menjadi lebih mudah dilakukan. Tanpa harus bertemu secara langsung, dosen dapat menyampaikan materi perkuliahan dan memberikan tugas kepada mahasiswa.

Meskipun begitu, tentu saja pembelajaran daring merupakan hal yang baru bagi beberapa mahasiswa. Meskipun relatif memudahkan mahasiswa, adanya berbagai macam *platform* yang tersedia di internet terkadang membuat mereka malah menjadi kebingungan. Beberapa dari mereka masih belum terbiasa untuk menggunakan berbagai *platform* tersebut. Hal ini dikarenakan perkuliahan daring menuntut mereka untuk mampu menggunakan perangkat penunjang perkuliahan

daring dengan baik. Selain itu, kesulitan lain yang dialami oleh mahasiswa adalah jaringan internet yang kurang mendukung, kekurangan kuota internet, banyaknya

distraksi saat belajar di rumah, kurang fokus karena tidak ada interaksi secara langsung antara dosen dengan mahasiswa, dan materi yang dijelaskan oleh dosen sulit dipahami (Andiarna, 2020).

Perbedaan perkuliahan daring dengan luring yang paling terlihat adalah adanya otonomi yang harus dimiliki mahasiswa dalam perkuliahan daring. Dengan adanya perkuliahan daring yang menghilangkan batasan tempat dan waktu, hal tersebut memberi siswa kendali atas kapan, apa, dan bagaimana mereka belajar (Cunningham & Billingsley, 2003). Dengan adanya perkuliahan daring yang membuat interaksi mahasiswa dan dosen terbatas oleh media internet saja, membuat mahasiswa kesulitan untuk menerima materi penjelasan dosen dengan baik. Mahasiswa akhirnya dituntut untuk mencari tambahan materi perkuliahan secara mandiri apabila mereka kurang dapat menerima materi yang disampaikan dosen sewaktu perkuliahan berlangsung. Selain itu, mahasiswa juga terkadang mendapatkan tugas yang melebihi kapasitas kemampuan mereka. Tak jarang mahasiswa yang mengeluhkan cemas, merasa pusing, serta merasa sulit berkonsentrasi jika tugasnya tidak terselesaikan. Mahasiswa juga merasa kesulitan karena mengerjakan tugas tanpa bersama teman, padahal seharusnya mereka membutuhkan teman jika berhadapan dengan tugas yang sulit. Namun karena adanya perkuliahan daring, hal tersebut sulit untuk dilakukan. Akibatnya, motivasi mereka untuk mengerjakan tugasnya semakin menurun (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021).

Terlebih pada mahasiswa sarjana pada tahun ke-3 dan ke-4, di mana masa itu merupakan masa yang paling intens selama masa perkuliahan. Seperti yang

tercantum dalam Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi bahwa beban belajar mahasiswa program diploma dua, program diploma tiga, program diploma empat/sarjana terapan, dan program sarjana yang berprestasi akademik tinggi, setelah 2 (dua) semester pada tahun akademik yang pertama dapat mengambil maksimum 24 (dua puluh empat) SKS (Sistem Kredit Semester) per semester pada semester berikut. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa yang akan melanjutkan tahun kedua, ketiga, dan keempat perkuliahan akan menghadapi beban akademik yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada tahun pertama. Pada tahun ke-3 perkuliahan, yakni semester 5 dan 6, materi perkuliahan semakin padat karena yang dipelajari semakin mendalam. Mahasiswa pada semester ini masih harus mengambil mata kuliah dengan jumlah SKS yang tidak sedikit. Tugas perkuliahan yang didapat mahasiswa semakin membutuhkan tingkat pemahaman yang tinggi untuk mengerjakannya. Tertulis di dalam Direktorat Pembelajaran (2016) bahwa dalam penyusunan struktur/kerangka kurikulum yang mana adalah tahap penyusunan mata kuliah ke dalam semester, ketepatan letak mata kuliah harus disesuaikan dengan keruntutan tingkat kemampuan dan integrasi antar-mata kuliah. Hal ini berarti, semakin tinggi semester yang ditempuh, semakin membutuhkan kemampuan mahasiswa pada tingkat yang lebih tinggi. Tak jarang jika tugas perkuliahan pada semester ini lebih banyak berbentuk presentasi, proyek, dan tugas praktikum, yang mana merupakan tugas yang membutuhkan waktu, pemikiran, dan tenaga yang lumayan untuk mengerjakannya. Ujian yang diujikan juga semakin meningkat tingkat kesulitannya, yang menguji tingkat analisis mahasiswa. Hal ini dibuat supaya dapat

mengukur seberapa jauh tingkat pemahaman mahasiswa akan materi yang diajarkan.

Sedangkan pada tahun ke-4, yakni semester 7 dan 8, mahasiswa tidak lagi banyak disibukkan oleh materi perkuliahan yang banyak dan ujian, namun lebih banyak disibukkan oleh tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir tersebut merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa. Namun dalam pelaksanaannya, mahasiswa pada semester ini biasanya mengalami kesulitan. Proses revisi yang berulang-ulang dan memakan waktu yang lama, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dan dosen pembimbing yang sibuk sehingga sulit ditemui (Maritapiska 2003, dalam Wulandari, 2012) merupakan permasalahan yang sering ditemui oleh mahasiswa pada tahun ke-4. Menurut penelitian Aulia & Panjaitan (2019), mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat 16 orang (14,8%).

Selain itu, mahasiswa pada tahun ke-3 dan ke-4 adalah mahasiswa yang paling merasakan perbedaan antara perkuliahan daring dan luring. Semenjak adanya pandemi Covid-19 yang terjadi pada tahun 2019, di mana pada tahun tersebut mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang berada pada perkuliahan tahun ke-3 dan ke-4, harus dapat beradaptasi atas perubahan perkuliahan secara luring menjadi daring. Persoalan tersebut membawa kepada berbagai permasalahan. Penelitian yang dilakukan oleh Aguilera-Hermida (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami dampak negatif dari perkuliahan daring. Dampak negatif tersebut di antaranya adalah prestasi akademik menurun, efikasi diri serta motivasi menurun,

stres akademik meningkat, dan mahasiswa merasa tidak efektif selama pembelajaran daring karena harus mengulang kembali siklus baru. Mahasiswa mengalami stres terkait dengan perkuliahan daring dan kesulitan saat menyelesaikan tugas perkuliahan. Selain itu, beberapa mahasiswa mengaku stres karena beban perkuliahan yang meningkat dan kesulitan karena tidak terbiasa dengan beberapa perangkat yang mendukung perkuliahan daring.

Penelitian Merry & Mamahit (2020) pada total 106 mahasiswa universitas swasta di Jakarta angkatan 2018 dan 2019 yang merupakan mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 yang mengikuti perkuliahan daring menunjukkan hasil mayoritas responden mengalami stres akademik cukup tinggi yakni 46% (49 orang). Selain itu penelitian Harahap, Harahap, & Harahap (2020) pada total 300 mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan menunjukkan bahwa terdapat 39 mahasiswa (13%) mengalami stres akademik pada kategori tinggi, 225 mahasiswa (75%) pada kategori sedang, serta 36 mahasiswa pada kategori rendah. Sedangkan pada penelitian Lubis, Ramadhani, & Rasyid (2021) menunjukkan bahwa dari total 204 mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP) Universitas Mulawarman yang mengalami stress akademik, jumlah terbanyak ada pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stress akademik kategori tinggi sebanyak sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Dari hasil data beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stress akademik mahasiswa lebih banyak pada kategori tinggi dan sedang.

Lakaev (2009) mengatakan bahwa stres akademik mahasiswa dapat dilihat dari 4 aspek. Aspek pertama adalah fisiologis, yakni bagaimana reaksi yang dimunculkan oleh tubuh ketika menghadapi tekanan, misalnya sakit kepala, tangan gemetar, dan sulit makan. Aspek kedua adalah behavioral, yakni bagaimana individu merasa terganggu sehingga menghambat aktivitasnya. Misalnya penundaan tugas, kemalasan, dan penghindaran. Aspek ketiga adalah kognitif, adalah bagaimana individu berpikir untuk menghadapi lingkungannya. Aspek yang terakhir adalah afektif, di mana individu memahami perasaan mereka terkait dengan stres akademik.

Stres akademik mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam lingkup akademik seperti tugas kuliah, proyek kelompok, dan keterlibatan organisasi, serta persepsi, sikap, dan perilaku terhadap tuntutan akademik (Wilks, 2008). Perilaku terhadap tuntutan akademik mengacu pada strategi koping, yang mana merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola stres yang dihadapi. Para peneliti telah percaya bahwa stres dapat diatasi jika menggunakan strategi koping yang tepat. Secara umum, strategi koping dengan cara pemecahan masalah (*problem-solving*) dan tindakan langsung untuk mengelola stres berkontribusi terhadap tingkat stres yang lebih rendah, sedangkan strategi koping penghindaran dan strategi berorientasi pada emosi (*emotion-oriented strategies*) berkontribusi terhadap kelelahan emosional dan kecemasan (Gibbons, 2010; Jones & Johnston, 1997; Shikai, dkk., 2009). Dalam situasi akademik, mahasiswa yang mempelajari cara mengelola stres dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial dan akademiknya, dan dengan demikian mereka akan memiliki pengalaman belajar

yang lebih baik (Kumar & Bhukar, 2013). Strategi koping dengan cara pemecahan masalah atau tindakan langsung, di mana mahasiswa menggunakan *positive reframing*, melakukan tindakan tertentu, dan mencari bantuan dapat meningkatkan kapasitas dirinya dalam menghadapi stres (Cavazos, Johnson, & Sparrow, 2010; Lazarus & Folkman, 1984), sedangkan mahasiswa yang kewalahan dalam melakukan strategi koping atau berorientasi pada emosi (*emotion-oriented strategies*) dapat menghadirkan masalah lainnya seperti kepuasan hidup dan masalah *locus of control*.

Strategi belajar yang tepat dapat menjadi salah satu strategi koping yang dapat membantu mahasiswa ketika menemui hambatan dalam belajar, misalnya lingkungan yang tidak kondusif, instruksi materi atau tugas yang membingungkan, dan bacaan yang sulit dipahami, sehingga mereka dapat menemukan caranya sendiri untuk bisa berhasil menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Siswa yang memiliki strategi belajar yang baik akan secara proaktif mencari informasi dan mengambil langkah strategis untuk bisa menjadi ahli dalam bidangnya. Oleh karena itu, dalam melaksanakan kegiatan akademik, mahasiswa yang memiliki strategi belajar tersebut akan terhindar dari paparan stres akademik. Strategi tersebut biasa disebut dengan *self-regulated learning*.

Menurut Zimmerman (1990), *self-regulated learning* berkaitan dengan penerapan strategi pembelajaran mandiri yang berorientasi pada efektivitas belajar sebagai umpan balik dari daya tangkap mereka, dan bergantung pada adanya motivasi diri. *Self-regulated learning* merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja dan terencana, yang bersifat siklus di mana pemikiran, perasaan, dan

tindakan dikelola untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Individu yang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tinggi berorientasi pada penguasaan tugas, di mana ia memiliki keinginan untuk memperoleh pemahaman belajar, mampu memilah dan merencanakan prioritas waktu untuk belajar dan kegiatan lain, dan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif. Pada saat perkuliahan daring, *self-regulated learning* sangat diperlukan supaya mahasiswa dapat terhindar dari stres akademik akibat banyaknya tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil pemaparan sebelumnya, diketahui bahwa stres akademik dan *self-regulated learning* sangat berkaitan dan sangat diperlukan karena keduanya dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mahasiswa dalam situasi perkuliahan daring. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa tahun ke-3 dan tahun ke-4 yang mengalami perubahan situasi perkuliahan luring ke daring.

1.2. Identifikasi Masalah

Perkuliahan daring dengan segala kemudahan aksesnya tidak serta merta membuat mahasiswa merasa terbantu untuk menjalankan kegiatan perkuliahan. Di balik kemudahannya, perkuliahan daring malah justru dapat membuat mahasiswa mengalami berbagai permasalahan. Jaringan internet yang kurang mendukung, kekurangan kuota internet, banyaknya distraksi saat belajar di rumah, kurang fokus karena tidak ada interaksi secara langsung antara dosen dengan mahasiswa, dan materi yang dijelaskan oleh dosen sulit dipahami (Andiarna, 2020), merupakan contoh permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa saat perubahan perkuliahan luring ke daring. Peralihan sistem yang mendadak dari perkuliahan luring menjadi

perkuliahan daring dikarenakan pandemi Covid-19 membuat beberapa mahasiswa, terutama mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada tahun ke-3 dan ke-4 yang baru pertama kali merasakan perubahan perkuliahan luring ke daring, harus beradaptasi dengan baik dalam waktu yang relatif singkat karena belum terbiasa dengan sistem perkuliahan yang baru.

Mahasiswa pada tahun ke-3 dan ke-4 mengalami masa paling intens selama perkuliahan. Seperti yang telah tercantum pada Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi bahwa mahasiswa sarjana yang akan melanjutkan tahun kedua, ketiga, dan keempat perkuliahan akan menghadapi beban akademik yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada tahun pertama. Mereka juga menjalani kegiatan perkuliahan yang menuntut mereka untuk menggunakan kemampuan pemahaman yang lebih tinggi (Direktorat Pembelajaran, 2016). Pada perkuliahan tahun ke-3, mahasiswa dituntut harus dapat mengoperasikan *platform* penunjang perkuliahan daring dengan baik supaya bisa mengikuti kegiatan perkuliahan. Namun ternyata, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kendala dalam mengoperasikan *platform* tersebut. Kurangnya pengetahuan tentang *platform* tersebut, adanya kendala pada perangkat, kurang meratanya jaringan internet, kekurangan kuota internet, banyaknya distraksi ketika belajar di rumah, kurang fokus belajar karena tidak ada interaksi langsung dengan dosen, dan kesulitan memahami materi (Andiarna, 2020), adalah beberapa kendala yang membuat mahasiswa pada tahun ke-3 mengalami kesulitan ketika mengikuti perkuliahan daring. Belum lagi banyaknya tuntutan akademik yang harus dijalankan mahasiswa selama perkuliahan daring. Tugas proyek, presentasi, tugas

praktikum, dan ujian, merupakan beberapa contoh dari tuntutan akademik yang harus dijalankan mahasiswa pada tahun ke-3.

Sedangkan mahasiswa yang menjalani perkuliahan pada tahun ke-4 merupakan mahasiswa yang menjalani tugas akhir atau skripsi. Mereka dihadapkan pada masalah berupa proses revisi yang berulang-ulang dan memakan waktu yang lama, kesulitan mendapatkan referensi, umpan balik dari dosen pembimbing yang lama, keterbatasan waktu penelitian, dan dosen pembimbing yang sibuk sehingga sulit ditemui (Maritapiska 2003, dalam Wulandari, 2012). Pada situasi perkuliahan daring yang membatasi tempat dan waktu, maka hal ini menjadi sumber permasalahan yang membuat mahasiswa semakin kesulitan menjalani perkuliahan daring.

Sebagai seorang mahasiswa, tanggung jawab akademik merupakan hal yang harus dijalankan dengan baik. Namun, tanggung jawab tersebut terkadang membuat mahasiswa malah menjadi tertekan karena kendala yang mereka alami selama beradaptasi dengan perkuliahan daring. Hal ini berujung pada mahasiswa mengalami stres akademik.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring dan mengalami kesulitan beradaptasi dan kurang bisa meregulasi dirinya dengan baik sehingga mengalami stres akademik. Perkuliahan daring yang dimaksud adalah situasi di mana mahasiswa mengikuti perkuliahan, mengakses materi perkuliahan, dan mengumpulkan tugas perkuliahan secara daring. Peneliti ingin mendalami stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menjalani perkuliahan pada tahun ke-

3 dan ke-4, di mana mereka awalnya mengikuti perkuliahan luring namun harus beradaptasi secara cepat dengan perkuliahan daring. Mengingat beban akademik yang ditanggung oleh mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 sangat berat karena sudah mulai tingkat akhir, ditambah dengan apabila mereka memiliki tanggung jawab di organisasi, membuat tekanan yang dihadapi oleh mereka semakin tinggi sehingga stres akademik yang dialami juga semakin tinggi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah yakni apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 pada situasi perkuliahan daring?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, didapatkan tujuan penelitian yakni untuk menganalisis adanya hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 pada situasi perkuliahan daring.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Sebagai sumber pustaka penelitian di masa yang akan mendatang
2. Memuat penjelasan terkait bagaimana hubungan *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Sebagai sumbangan informasi terhadap orang tua dan pendidik untuk memperhatikan faktor-faktor yang mampu mempengaruhi stres akademik,

2. Membantu mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* sehingga mampu mengoptimalkan performa dalam menjalani perkuliahan, terutama dalam perkuliahan daring sehingga stres akademik yang dialami menurun.
3. Menjadi alternatif bahan atau literatur tambahan bagi penelitian selanjutnya apabila ingin meneliti mengenai *self-regulated learning* dan stres akademik.