

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Virus Corona adalah virus menular yang dapat menyebabkan penyakit pernapasan pada manusia maupun hewan. Virus ini ditemukan pertama kali pada Desember 2019 di kota Wuhan, Cina lalu menjadi pandemi dunia. *Virus Corona* masuk di Indonesia pertama kali pada 2 Maret 2020. Laju penularan *Virus Corona* di Indonesia sangat cepat. Untuk menekan hal tersebut, pemerintah menetapkan beberapa kebijakan, diantaranya menghimbau warga untuk memakai masker, tetap di rumah, jaga jarak minimal 1 meter dari satu orang ke orang lain, melarang kegiatan yang menyebabkan kerumunan orang, melakukan berbagai kegiatan secara online mulai dari kerja, proses belajar mengajar dan ibadah. Berbagai kebijakan tersebut ternyata dapat menyebabkan gangguan psikologis pada sebagian orang.

Gangguan tersebut seperti stres, kecemasan berlebihan khawatir, ketakutan bahkan depresi. Mahasiswa merupakan salah satu individu yang juga merasakan dampak pandemi *Virus Corona*.

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian terhadap 700-800 mahasiswa dari sebuah tim dari Universitas Padjajaran (dalam Kandank Ilmu, 2020) menunjukkan bahwa permasalahan terbanyak, yaitu masalah tugas dan kuliah, *lockdown* wilayah dan kesimpangsiuran informasi tentang PSBB, kesulitan finansial karena perkuliahan *online* menggunakan kuota internet yang banyak, dan masalah pribadi, lelah karena terlalu banyak tugas dan tanggung jawab untuk membantu orang tua di rumah. Hasil penelitian lain dari Cao, Fang, Hou,

Han, Xu, Dong, & Zheng (2020), pada 7.143 siswa menunjukkan bahwa 0,9% siswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan. Faktor risiko terjadinya kecemasan pada mahasiswa adalah memiliki kenalan atau saudara yang terinfeksi Virus Corona.

Ekonomi keluarga yang stabil dan tinggal bersama orang tua merupakan faktor pencegahan kecemasan. Hasil analisis korelasinya yaitu ada hubungan positif antara gejala kecemasan dengan keterlambatan dalam kegiatan akademik, pengaruh pada kehidupan sehari-hari serta pengaruh ekonomi. Namun, tingkat kecemasan berkorelasi negatif dengan dukungan sosial. Kecemasan yang dialami seseorang jika terjadi terus menerus dapat menimbulkan stres sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Stres adalah suatu kondisi dari dalam diri seseorang yang dapat berbahaya dan tidak terkendali akibat tuntutan dari badaniah atau tuntutan kondisi sosial dan lingkungan. Peristiwa atau hal yang mengancam kesehatan fisik atau psikis yang dirasakan seseorang dapat disebut juga dengan stres.

Hasil analisis penelitian penyebab stres mahasiswa saat pandemi Corona Virus dari Livina PH., Mohammad FM, & Yazid B., (2020), pada 1.129 siswa yaitu 70% tugas belajar, 57,8% bosan di rumah, 55,8% proses belajar-mengajar dalam jaringan yang semakin membosankan, 40,2% tidak bisa berjumpa dengan orang tersayang, 37,4% tidak dapat menghadiri dan mengikuti proses belajar-mengajar dalam jaringan karena keterbatasan kuota internet, 35,8% sulit melakukan hobi seperti biasanya dan 35% tidak dapat menerapkan praktik laboratorium pembelajaran karena tidak tersedianya peralatan. Hasil tersebut juga sama seperti apa yang dikatakan oleh Fink (2009) bahwa penyebab stres siswa adalah stres

karena akademik, karena kegiatan belajar, karena masalah interpersonal, karena hubungan sosial, kelompok kegiatan dan karena dorongan dan keinginan.

Stres akademik adalah stres yang dialami dan terjadi dalam lingkungan pendidikan baik lingkungan sekolah maupun lingkungan kampus. Siswa-siswi maupun mahasiswa dapat mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik jika tidak mampu menerima tuntutan akademik mulai dari padatnya jadwal pelajaran dan rumitnya kurikulum. Stres akademik adalah hasil dari persepsi individu secara subjektif terhadap tidak sesuainya tuntutan sumber daya dan lingkungan yang dimiliki oleh individu tersebut (dalam Rahmawati, 2012).

Berdasarkan pengamatan kepada mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang yang tinggal di Rumah kos di Pisang Candi Barat RT 10 RW 04, Sukun ditengah pandemi virus Corona, peneliti mendapatkan bahwa masih ada 82 mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang yang masih tinggal di rumah kos Pisang Candi Barat RT 10 RW 04, Sukun, Malang yang mana sebesar 126 mahasiswa memilih pulang ke rumah masing-masing agar bisa menjalankan segala aktifitas mulai dari belajar, berdoa dan bekerja dari rumah yang dilakukan bersama-sama keluarga. Pengamatan peneliti dilakukan di Pisang Candi Barat RT 10 RW 04, Sukun, Malang agar tidak melanggar protokol kesehatan diantaranya menghimbau warga untuk memakai masker, tetap di rumah, jaga jarak minimal 1 meter dari satu orang ke orang lain, melarang kegiatan yang menyebabkan kerumunan orang, melakukan berbagai kegiatan secara online mulai dari kerja, proses belajar mengajar dan ibadah (Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), 2019).

Peneliti juga mendapatkan bahwa akhir tahun 2020 dan tahun 2021 Indonesia mengalami curah hujan yang lebih lama dari tahun-tahun sebelumnya mengakibatkan listrik padam tidak merata di setiap RTnya. Di Pisang Candi Barat, Sukun, Malang adalah satu-satunya RT di RW 04 yang mengalami pemadaman listrik hingga tiga hari. Hal ini mengakibatkan terganggunya proses perkuliahan dikarenakan media elektronik yang membutuhkan daya baterai agar tetap aktif sehingga menunjang pembelajaran. Peneliti juga mendapatkah bahwa dari 23 rumah kos yang berada di Pisang Candi Barat RT 10 RW 04, Sukun, Malang, ada 10 rumah kos yang tidak memiliki fasilitas *Wi-Fi* dikarenakan pandemi virus Corona ini banyak mahasiswa yang memilih pulang ke rumah atau kampung halaman sehingga sedikitnya ada dua orang mahasiswa saja dalam satu gedung kosan yang dianggap terlalu mahal jika pembayaran *Wi-Fi* hanya dibebankan pada kedua orang tersebut.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan delapan mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang yang masih tinggal di rumah kos Pisang Candi Barat RT 10 RW 04, Sukun, Malang, di peroleh enam faktor yang menjadi *stressor* akademik di antaranya:

Kendala yang pertama adalah belum beradaptasi dengan baik dengan metode belajar mengajar baru yang biasanya berlangsung didalam kelas menjadi dalam jaringan sehingga mengalami berbagai kesulitan yang sering menimbulkan perasaan cemas berlebihan dan kehilangan fokus untuk memahami materi karena masih meras kesulitan dengan metode pembelajaran yang baru ini. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radesty (2020) bahwa mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan baik dengan memanfaatkan teknologi media sosial sebagai sarana komunikasi jarak jauh mahasiswa untuk membahas tugas

ataupun kegiatan perkuliahan seperti diskusi angkatan di masa pandemi ini. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan teknologi akan mengalami keterlambatan progres dalam perkuliahannya. Perkuliahan secara daring menuntut mahasiswa untuk berpikir kritis dan mandiri karena keadaan pandemi ini membuat jarak yang jauh antara mahasiswa dengan teman seangkatannya.

Kendala yang kedua adalah kesulitan memahami materi yang disebabkan oleh beberapa hal yaitu audio dari alat elektronik yang tiba-tiba rusak sehingga mudah merasa panik dan takut untuk bertanya kepada dosen, serta materi pembelajaran sedikit sehingga cemas akan tugas yang tidak dipahami lalu mengabaikan tugas tersebut. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Argaheni (2020) bahwa mahasiswa tidak sanggup mengikuti proses perkuliahan melalui aplikasi *e-learnin*, *Whatsap*, dan *Zomm* dengan materi yang kurang lengkap dan banyaknya tugas. Memahami materi yang dulu secara lisan lalu berubah menjadi secara video atau konten langsung dan tulisan juga membutuhkan usaha. Namun sejalan dengan itu adanya beberapa keluhan yang dirasakan oleh para siswa dan mahasiswa dimana mulai dirasakan rasa bosan akibat monotonnya metode pembelajaran.

Kendala yang ketiga adalah tugas yang banyak dari setiap mata kuliah diantaranya: tugas mandiri, tugas kelompok, kuis, *deadline* tugas yang singkat sehingga kurang istirahat, gampang tersinggung dan konflik dengan teman kelompok. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Paciwara (2020) bahwa monotonnya pembelajaran dalam jaringan dengan materi atau konten yang tidak menarik. Tanpa adanya penjelasan yang mendalam mengenai materi dengan disertai banyainya tugas juga akan menimbulkan rasa bosan dan lelah, stres,

hilang semangat, susah tidur dan malas terhadap materi perkuliahan selama dalam jaringan.

Kendala yang keempat adalah tinggal jauh dari orang tua yang menjadi salah satu stressor yang dialami karena ketika jenuh belajar di kosan dan berkonflik dengan teman, narasumber membutuhkan penguatan secara emosional yang mana bisa didapatkan melalui komunikasi jarak jauh tapi harus menghemat kuota internet agar bisa di gunakan untuk belajar daring. Penelitian yang dilakukan oleh Han, Xu, Dong, & Zheng (2020) bahwa ekonomi keluarga yang stabil dan tinggal bersama orang tua merupakan faktor pencegahan kecemasan.

Kendala yang kelima adalah pemakaian kuota internet yang tidak sedikit dan ada 10 rumah kos yang tidak mempunyai fasilitas Wi-Fi. Jaringan internet merupakan fasilitas belajar yang sangat menunjang pembelajaran daring untuk menghubungkan mahasiswa dengan dosen. Hal tersebut membuat narasumber merasa panik dan gampang gelisah serta lebih sering tidak mengerjakan tugas karena fasilitas Wi-Fi tidak ada. Proses pembelajaran yang lama akan memakan kuota internet yang sangat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morgan (2020) bahwa proses belajar dalam jaringan, koneksi jaringan internet cukup mempengaruhi. Ketidakmampuan membeli kuota internet akan memunculkan perasaan cemas dari siswa. Siswa juga takut apabila kendala-kendala teknis terjadi diakibatkan oleh kondisi jaringan internet yang tidak stabil. Kendala teknis yang dimaksud seperti tugas yang tidak berhasil dikirim, kesulitan untuk mendengarkan dengan baik penjelasan dari guru dan terlambat menghadiri kelas dalam jaringan.

Penelitian yang dilakukan Setiawan dkk (2020) bahwa kesulitan akses internet sangat berdampak terhadap merasa tidak nyaman menggunakan media

elektronik untuk berkomunikasi dengan teman dan dosen karena sering terjadi miskomunikasi dan terlambat menerima informasi, kurangnya motivasi untuk memahami materi serta tertinggal akan informasi-informasi terkait perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Hasil dalam penelitian ini terdapat hubungan antara stres akademik terhadap akses internet dimasa pandemi pada mahasiswa.

Kendala yang keenam adalah listrik yang padam dalam waktu yang lama di tengah perkuliahan berlangsung sehingga terlambat mengikuti kelas atau tidak mengikuti pembelajaran sama sekali. Hal tersebut membuat narasumber tidak aktif di grup media sosial yang digunakan sebagai forum diskusi dan informasi *online* karena tidak mengerti dengan pembahasan yang sedang berjalan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hutauruk A. & Sidabutar R. (2020) bahwa salah satu kendala pembelajaran dalam jaringan yaitu jaringan listrik sering padam dari PLN. Keluhan dari kebanyakan responden yaitu di tempat mereka listrik sering padam pada jam-jam dimana mereka sedang mengikuti pembelajaran *online*, sehingga proses belajar mengajar terganggu.

Faktor-faktor tersebut menyebabkan ketidakstabilan emosi dari mahasiswa-mahasiswa tersebut. Ketidakstabilan emosi tersebut adalah selalu merasa gugup ketika tidak sempat menyelesaikan tugas, mudah gelisah karena materi pembelajaran yang sulit dimengerti serta batas pengumpulan tugas yang singkat, merasa sedih karena terlambat mengikuti kelas atau tidak sepenuhnya mengikuti proses belajar mengajar serta ketinggalan informasi penting mengenai tugas ataupun materi pembelajaran yang di *sharing* via grup *WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meet*, dll dikarenakan listrik yang tiba-tiba padam atau kuota internet yang terbatas, mudah marah marah saat mengerjakan tugas yang sulit karena tidak tahu harus bertanya kepada siapa ketika bingung mengerjakan tugas serta mudah

lelah dan sakit mata karena harus menatap layar laptop atau *smartphone* dalam waktu yang cukup lama.

Mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan stres akan mempengaruhi tingkah laku, perasaan dan pikiran mereka. Dampak untuk tingkah laku yaitu malas sekolah, terlibat dalam mencari kesenangan yang berlebihan dan sangat beresiko, menghina, membantah, menghindar serta menundda-nunda menyelesaikan tugas sekolah. Secara afektif yaitu munculkan rasa sedih, cemas, sensitive, frustrasi serta marah. Secara kognitif, mahasiswa kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam proses belajar, sulit memahami materi pembelajaran, sulit mengingat materi pembelajaran serta berpikir negatif terhadap diri dan lingkungannya. Secara fisiologis, yaitu badan kaku dan berkeringat, munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah, jantung berdebar-debar, gemetar, merasa tidak sehat, dan sakit kepala (dalam Aryani, 2016).

Untuk mengatasi stress, ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Salah satunya yaitu dengan *coping*. Rasmun (dalam Nihayah, 2013) bahwa *coping* adalah individu yang mengalami stres memerlukan kemampuan dan pertolongan individu lain maupun dukungan dari lingkungan sekitar agar dapat mengurangi atau menghilangkan stres yang sedang dialami oleh individu tersebut. Folkman & Lazarus (dalam Negara, 2018) mengatakan bahwa teknik *coping* terdiri dari strategi yang bersifat kognitif dan behavioral. *Emotion focused coping* adalah salah satu bentuk teknik coping dalam penyelesaian. Teknik *emotion focused coping* adalah bentuk coping di mana manajemen stres berfokus pada individu. Teknik ini merupakan strategi untuk meredakan emosi individu tanpa individu tersebut harus mengubah *stressor* secara langsung yang timbul akibat pengaruh sumber masalah atau kondisi yang menimbulkan efek negatif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu “apakah *emotion focused coping* mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos Pisang Candi Barat RT 10 RW 04 di tengah pandemi virus *Corona*?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pandemik Virus *Corona*.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan pengembangan ilmu bidang psikologi mengenai pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pandemik Virus *Corona*.
2. Penelitian dapat digunakan untuk para akademis yang ingin dan akan melakukan penelitian dengan tema yang berhubungan dengan pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pandemik Virus *Corona*.
3. Sebagai bahan kajian dan diskusi mengenai pentingnya pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pandemik Virus *Corona*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, agar mengetahui bahwa pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pandemik Virus Corona sangat penting guna mengelola atau mengurangi stress pada saat melakukan proses belajar-mengajar daring/*online* sehingga target pembelajaran dapat tercapai.
2. Bagi mahasiswa, diharapkan *emotion focused coping* ini dapat diterapkan guna mengelola atau mengurangi stress akademik pada masa pandemik Virus Corona sehingga deadline tugas tercapai dan mutu pendidikan tetap dapat dirasakan.
3. Bagi warga Pisang Candi Barat, dengan adanya penelitian ini diharapkan *emotion focused coping* bisa menjadi salah satu *coping* yang bisa di gunakan untuk mengurangi stres akademik bagi warga yang memiliki anak ataupun kerabat yang berstatus mahasiswa maupun warga yang tinggal berdampingan dengan mahasiswa.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, & Yazid Basthomi (2020) meneliti stres mahasiswa selama pandemi Virus Corona. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah menganalisis apa saja factor-faktor yang menyebabkan stres mahasiswa pada masa pandemi Virus Corona. Penelitian ini melibatkan 1.129 mahasiswa dari seluruh jurusan di 22 dari 34 provinsi di Indonesia. Teknik pengumpulan data adalah total sampling. Alat yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu angket berupa pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Data penelitian dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian

ini menyatakan bahwa sebagian besar penyebab stres siswa Indonesia selama pandemi Virus Corona adalah tugas belajar.

Penelitian lebih lanjut dilakukan oleh Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, Livana PH (2020). Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran pada masa pandemi Virus Corona. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitis. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2020 pada mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Wacana dengan jumlah sampel sebanyak 190 orang mahasiswa dan menggunakan teknik pengumpulan data total sampling. Hasil penelitian dalam penelitian ini adalah kebanyakan mahasiswa menyukai proses belajar secara tatap muka. Sulit berkonsentrasi dan memahami materi pelajaran yang diberikan adalah kendala yang paling umum terjadi. Dalam penelitian ini, kecemasan ringan dialami oleh 79 mahasiswa, stres ringan dialami oleh 23 mahasiswa dan depresi ringan dialami oleh 7 orang.

Rina Rahmatika (2014) meneliti hubungan antara emotion focused coping dengan stres kehamilan. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan skala yang berisi aspek-aspek emosional terfokus coping dan stres kehamilan kepada setiap ibu hamil yang ditemui secara kebetulan (incidental sampling) di wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dan jumlah sampel sebesar 140 orang. Hasil penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara emotional focused coping dengan stres kehamilan pada ibu hamil, dengan tingkat hubungan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi emosi terfokus coping yang digunakan, maka semakin rendah tingkat stres kehamilan ibu hamil, begitu juga sebaliknya.

Jehan Shahnaz Azahra (2017) meneliti hubungan antara stres akademik dengan *coping strategi*. Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan skala psikologi yang berisi aspek stres akademik dan *coping strategi* kepada 94 sampel mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori sedang (75 orang). Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa variabel stres akademik memiliki nilai korelasi yang lebih besar pada aspek *emotional focused coping* dibandingkan aspek *problem focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengurangi stres yang dialaminya dengan mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau tidur.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya tersebut diketahui bahwa *emotional focused coping* memiliki pengaruh terhadap stress akademik dan rata-rata subjek dalam penelitian kebanyakan adalah mahasiswa. Perbedaan penelitian peneliti adalah melakukan penelitian pada masa pandemik Virus *Corona* yang mana mengharuskan mahasiswa untuk belajar *daring/online* dalam proses belajar mengajar. Metode pembelajaran yang baru ini membuat banyak mahasiswa yang stres. Selama pandemi Virus *Corona* ini banyak mahasiswa yang lebih memilih untuk pulang ke rumah orang tuanya namun ada juga mahasiswa yang masih tinggal di Rumah kos. Peneliti menggunakan mahasiswa aktif kuliah yang masih tinggal di Rumah kos di daerah Pisang Candi Barat RT 10 RW 04.

Peneliti menggunakan subjek di daerah tersebut karena dalam observasi peneliti masih banyak mahasiswa yang masih tinggal di Rumah kos. Pemilihan subjek yang masih tinggal di Rumah kos dilatarbelakangi oleh hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng (2020) yang menyatakan bahwa tinggal

bersama orang tua adalah faktor pencegahan stres. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga kemungkinan penyebarannya lebih kecil karena dalam berbagai aktivitasnya hanya bertemu dengan keluarga inti dalam rumah tersebut. Dengan berdiam diri di rumah dan mengurangi kegiatan diluar rumah dapat memutus rantai penyebaran virus Corona (Pusat Perpustakaan IAIN Tulungagung, 2020).

Peneliti juga mendapatkan bahwa akhir tahun 2020 dan tahun 2021 Indonesia mengalami curah hujan yang lebih lama dari tahun-tahun sebelumnya mengakibatkan listrik padam tidak merata di setiap RTnya. Di RT 10 RW 04 Pisang Candi Barat, Sukun, Malang adalah satu-satunya RT di RW 10 yang mengalami pemadaman listrik hingga tiga hari. Hal ini mengakibatkan terganggunya proses perkuliahan dikarenakan media elektronik yang membutuhkan daya baterai agar tetap aktif sehingga menunjang pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hutauruk A. & Sidabutar R. (2020) bahwa salah satu kendala pembelajaran dalam jaringan yaitu jaringan listrik sering padam dari PLN. Keluhan dari kebanyakan responden yaitu di tempat mereka listrik sering padam pada jam-jam dimana mereka sedang mengikuti pembelajaran *online*, sehingga proses belajar mengajar terganggu.

Penelitian ini dianggap penting karena stres akademik pada mahasiswa jika tidak melakukan *emotional focused coping* maka akan menyebabkan penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri (perasaan lelah, menyerah, ingin berhenti yang menetralkan motivasi, semangat dan gairah) (dalam Hasanah dkk, 2020)