

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kondisi dunia saat ini sedang mengalami krisis pandemi covid-19 yang mempengaruhi berbagai sektor baik perekonomian hingga ke pendidikan. Pengaruh pandemi pada sektor pendidikan terlihat dengan perubahan cara pembelajaran yang sebelumnya konvensional beralih menjadi pembelajaran modern dengan media daring. Perubahan tersebut membawa berbagai dampak positif dan negatif pada proses pembelajaran diseluruh dunia termasuk Indonesia.

Pemerintah Indonesia melalui surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19, memerintahkan seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan di rumah (sekolah dari rumah). Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Perubahan kebijakan di masa pandemi ini berdampak pada sektor pendidikan, khususnya Perguruan Tinggi. Bentuk perkuliahan yang dapat dijadikan solusi dalam masa pandemi adalah pembelajaran daring.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan bantuan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran Moore et al., (2011). Pembelajaran daring yang dilakukan di masa pandemi ini memunculkan banyak persepsi bagi setiap individu, ada yang berpersepsi dengan baik karena akan menjadi sesuatu yang menarik dan berbeda dengan keadaan rumah yang santai belajar menjadi fleksibel dan bisa juga diimbangi dengan kegiatan lain, ada juga yang berpersepsi sebaliknya. Hal ini sesuai dengan apa

yang ditemukan oleh Chita Putri Harahap et al., (2020) dalam penelitiannya bahwa mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan cepat dengan kondisi dan situasi belajar di rumah saat masa pembelajaran daring, serta merespon instruksi dengan cepat dan menyelesaikan tugas dengan waktu yang cepat.

Kondisi perubahan yang terjadi membutuhkan *effort* yang besar bagi mahasiswa dalam proses menyesuaikan diri untuk memulai kebiasaan baru terhadap perubahan pembelajaran. Sebagaimana yang dikatakan oleh Handayani & Yuca, (2018) menjelaskan bahwa proses interaksi dan *self-adjustment* seringkali menimbulkan rasa ketidaksiapan mahasiswa dalam memasuki lingkungan yang sedang terjadi, hal tersebut sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Haber & Runyon, (1948) yang mengatakan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang objektif terhadap realita mampu untuk mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres.

Berdasarkan pemaparan tersebut *self-adjustment* merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Individu yang memiliki mental sehat dapat menggunakan kemampuannya secara maksimal dalam menghadapi tantangan. Karena kepribadian seorang individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-adjustment*, selain faktor kepribadian ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *self-adjustment* yaitu dukungan sosial dan perubahan pola kehidupan baru Ward et al., (2001).

Perubahan pola kehidupan baru menyebabkan individu berada dalam satu lingkungan yang baru, maka proses *adjustment* akan menjadi lebih susah. Hal ini dikarenakan stimulus yang diterima pada dasarnya berbeda antara satu lingkungan dengan lingkungan yang lain. Perubahan pola kehidupan yang baru kaitannya dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran yang baru.

Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan pola pembelajaran baru tentunya menerima beberapa kendala pada saat pembelajaran daring. Kendala umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa ketika perkuliahan daring adalah jaringan yang kurang stabil, kuota internet, dan fasilitas yang kurang memadai, karena tidak semua mahasiswa memiliki akses yang lengkap di tempat mereka tinggal. Hal tersebut sesuai yang dikatakan oleh Rosali et al., (2020) bahwa ketersediaan kuota internet, jaringan yang terkadang tidak stabil, dan alat penunjang (gawai dan laptop) merupakan kendala yang sering dikeluhkan oleh mahasiswa. Kemudian adanya berbagai tuntutan akademik seperti tugas yang harus diselesaikan dengan cepat hal tersebut memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa (Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, 2020) .

Stres akademik merupakan suatu keadaan individu di mana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu padat (Dixit, 2019). Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Sandra, (2015) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Tekanan dan tuntutan yang terjadi dalam kondisi sekarang memaksa perubahan secara ekstrem dan tiba-tiba pada pola pembelajaran konvensional menjadi daring tanpa adanya persiapan berdampak juga proses perkuliahan. Proses perkuliahan ini tidak hanya dilakukan pada mata kuliah tertentu saja, tetapi hampir seluruh mata kuliah dilakukan pembelajaran secara daring. Beberapa penelitian terdahulu terkait dengan pembelajaran daring pada masa pandemi telah banyak dilakukan, baik dari sisi positif maupun negatif tentang

pembelajaran daring tersebut. Salah satu bentuk penelitian yang pernah dilakukan adalah “Sistematik review” dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa indonesia” yang diteliti oleh Argaheni, (2020) pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu adanya kebingungan dan stres yang dirasakan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, meningkatkannya kemampuan literasi.

Perlu digaris bawahi penelitian tersebut mengekstraksi dari beberapa penelitian tentang dampak pembelajaran daring tetapi semuanya dilakukan pada mata kuliah dengan dasar teori yang masih bisa dijangkau secara daring, sedangkan masih sangat sedikit ditemukan penelitian terkait pembelajaran daring terhadap mata kuliah praktik yang semestinya melakukan kegiatan praktikum baik di laboratorium maupun di bengkel yang berhubungan dengan alat-alat berat seperti permesinan, elektronik serta peralatan yang hanya bisa dijangkau dengan praktik langsung di lokasi. Kemudian di masa pandemi ini perkuliahan daring tidak hanya dilakukan oleh jurusan atau program studi tertentu saja, tetapi semua jurusan atau program studi wajib menggunakan pembelajaran secara daring.

Mahasiswa yang terbiasa melakukan perkuliahan secara konvensional tentunya belum familiar dengan pembelajaran daring. Melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2019 tidak sedikit dari mereka yang merasa kebingungan bagaimana beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran daring ini, karena mereka terbiasa melakukan perkuliahan dan praktik di kampus bersama dengan mahasiswa yang lain, juga mengeluhkan beberapa masalah akademik seperti tugas, proses pembelajaran yang kurang maksimal dan kebingungan dalam melaksanakan

kegiatan praktik di rumah secara mandiri, serta kepuasan terhadap penyampaian materi. Kapabilitas dosen di sini sangat berperan penting, karena meskipun bisa memberikan simulasi dengan baik melalui daring hal tersebut tidak sepenuhnya mampu mengatasi keterbatasan dalam pemahaman terhadap materi dibandingkan dengan praktik secara langsung.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan survei terkait dengan *self-adjustment* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya tahun angkatan 2019. Diharapkan dari penelitian ini pendidik dapat memberikan *feedback* yang baik dan lebih memperhatikan kesehatan mental pada mahasiswa selama masa pembelajaran daring berlangsung, khususnya mahasiswa fakultas teknik karena mahasiswa teknik juga dituntut untuk memperdalam *hardskill* dan berorientasi pada keterampilan/kecakapan kerja sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terapan sesuai dengan tuntutan kebutuhan lapangan kerja.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2019, yang terdiri dari beberapa program studi yaitu Perencanaan Wilayah dan Kota, Teknik Lingkungan, Teknik Industri, Teknik Elektro, Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga yang terdiri dari tiga konsentrasi yaitu Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias.

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui tingkat *self-adjustment* dan tingkat stres akademik pada masa pembelajaran daring. Serta adanya faktor yang terkait terhadap *self-adjustment* yaitu persepsi terhadap realita dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dalam penyesuaian pembelajaran daring dan faktor terhadap tingkat stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana

Surabaya yang mencakup, proses pembelajaran, kepuasan mahasiswa dalam menerima pembelajaran dan tugas akademik pada saat pembelajaran daring berlangsung dalam pengkategorian tinggi, sedang, dan rendah.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana *Self-adjustment* dan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa pada Masa Pembelajaran Daring Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *Self-adjustment* dan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa pada Masa Pembelajaran Daring Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

### **E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah *self-adjustment* dan tingkat stres akademik. Variabel tersebut didefinisikan secara operasional sebagai berikut.

#### 1. *Self-adjustment*

*Self-adjustment* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mencakup persepsi terhadap realitas, manajemen stres, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.

#### 2. Stres Akademik

Stres Akademik merupakan suatu respon individu terhadap stresor yang mencakup frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, serta bagaimana reaksi terhadap stresor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik,

emosi, perilaku dan kognitif yang bersumber dari masalah akademik.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat secara teoritis**

Menambah wawasan dan mengembangkan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling sekaligus dapat menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Peneliti, diperolehnya pengetahuan dan pengalaman baru bagi peneliti dalam melakukan penelitian survei terhadap *self-adjustment* dan tingkat stres akademik pada masa pembelajaran daring.
- b. Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini dapat memberikan kerangka konseptual tentang profil *self-adjustment* dan tingkat stres akademik mahasiswa pada masa pembelajaran daring yang dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk membuat program yang belum ada maupun mengembangkan program yang sudah ada dalam rangka memberikan suatu layanan yang lebih baik bagi mahasiswa pada masa pembelajaran daring berlangsung.
- c. Bagi lembaga tempat penelitian, yaitu dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk mengembangkan program-program yang ada di Universitas, khususnya pada Fakultas Teknik.

*Halaman ini sengaja dikosongkan*