

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahun 2020, nyaris diseluruh dunia digemparkan dengan terdapatnya wabah yang mula-mula timbul di Wuhan, Cina. Virus corona ialah terbentuknya sesuatu peradangan yang menyerang sistem pernafasan pada manusia yang diakibatkan oleh virus covid- 19. Virus ini menyebabkan pengidap ataupun yang terkena oleh virus ini alami sesak napas, pneumonia kronis sampai kematian. Virus ini dapat menjangkit manusia di berbagai usia maupun kalangan. Cara penyebarannya secara langsung melalui cairan hidung dan mulut seperti ketika bersin, maupun secara tidak langsung yaitu melalui benda-benda yang ada disekitar yang telah terpapar oleh virus *covid-19* seperti uang, meja, bolpoin dan benda-benda lainnya.

Covid- 19 yang sedang berlangsung sekarang menurut V. Sunitha et.al (2020) ialah wabah berkepanjangan yang diawali pada Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok serta dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020. Sampai 16 Maret dilaporkan lebih dari 169. 000 permasalahan serta lebih dari 140 negeri terserang akibatnya. Wabah besar terjadi di Tiongkok, Korea Selatan, Iran, serta Eropa, 6.500 orang sudah wafat serta lebih dari 76.000 orang sudah pulih dari penyakit ini. Berdasarkan data dari WHO, pada tanggal 8 Maret 2021 sudah tercatat sebanyak 117 juta kasus di dunia yang terjangkit virus corona tersebut, dengan korban meninggal dunia sebanyak 2,6 juta kasus. Berdasarkan data

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, tercatat sebanyak 1.386.556 kasus positif *covid-19* dengan korban meninggal dunia sebanyak 37.547 (Gugus penanganan Covid-19, 2021). kasus positif covid-19 ini telah menyebar rata di 34 provinsi di Indonesia. Jumlah kasus reaktif terpapar covid-19 dan korban yang meninggal dunia ini terus mengalami kenaikan pada setiap harinya. Karena virus ini terkadang tanpa disertai gejala yang langsung terlihat dan pada akhirnya langsung menimbulkan lonjakan korban kasus positif.

Pandemi covid-19 merupakan musibah yang menjangkiti seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia. Oleh sebab itu, terhitung sejak 29 Februari – 29 Mei, Indonesia menetapkan sebagai masa darurat bencana. Sejak bulan April Pemerintah Indonesia mengambil kebijakan untuk melakukan pembatasan wilayah atau *lockdown* atau PSBB. Untuk itu, WHO menyarankan untuk melakukan pembatasan sosial atau *social distancing* untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19 tersebut. Pembatasan sosial ini dilakukan dengan cara menjaga jarak aman dengan manusia yang lain minimal dua meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari perkumpulan yang melibatkan banyak massa. Reaksi terhadap kebijakan tersebut bermacam-macam ada yang menanggapi dengan positif seperti adanya kebijakan bekerja dari rumah (*Work From Home*). Tak terkecuali dunia pendidikan juga terdapat kurikulum baru darurat covid-19 yaitu dilakukannya belajar dari rumah (*Learning From Home*). Tidak sedikit masyarakat yang menganggap remeh tentang virus ini, seperti masih di lakukannya tabligh akbar yang mengumpulkan banyak massa serta tidak mematuhi himbauan dari pemerintah (Buana, 2020).

Menurut Setyorini (2020) aksi tegas harus diambil untuk mengurangi wabah tersebut salah satunya dengan aksi pencegahan individu, seperti mengenakan masker, menjaga kebersihan tangan, serta karantina mandiri di rumah. Langkah-langkah yang dapat diterapkan di lingkungan seperti pembersihan permukaan benda-benda atau tempat-tempat yang mudah di tempati kuman dan virus, dan pemerintahan juga melakukan tindakan penutupan sekolah dan perguruan tinggi untuk membatasi interaksi sosial, membatalkan keikutsertaan dan pertemuan besar dalam acara-acara publik. Pemerintah pusat di kota Wuhan sudah menerapkan larangan beroperasi pada transportasi sejak 23 Januari. China, Amerika Utara, Eropa dan kawasan Asia Pasifik telah banyak melaporkan wabah virus corona ini, ketakutan terhadap orang-orang pendatang baru, prasangka tinggi, rasisme dan kasus kecurigaan, dan permusuhan. Akibat besar lain dari wabah virus corona yaitu pembatalan kegiatan besar di industri film, olahraga, serta industri yang lain. Banyak konser, festival musik, peragaan busana serta konferensi dibatalkan ataupun ditunda. Pemerintah juga sudah menutup sementara seluruh sekolah, di seluruh negeri untuk membatasi penyebaran virus corona, sehingga pada 14 Maret, dilaporkan ada kurang lebih 420 juta anak tidak bersekolah.

Pandemi covid-19 ini juga menyebabkan banyak perubahan di dunia baik dari sisi ekonomi, tak terkecuali dunia pendidikan. Indonesia membuat kebijakan untuk meliburkan atau melakukan pembelajaran dari rumah selama masa pandemi ini. Berdasarkan data UNESCO, saat ini ada 39 negara yang melakukan penutupan sekolah dengan total jumlah 421.388.462 pelajar yang terkena

kebijakan tersebut. Serta jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi diharuskan belajar dari rumah karena proses pembelajaran secara tatap muka ditiadakan akibat dari pandemi ini. Kenyataannya, tidak semua pelajar dan mahasiswa terbiasa belajar menggunakan sistem jejaring *online*. Begitupun Guru maupun dosen banyak yang belum menguasai mengajar menggunakan teknologi internet (Purwanto Dkk, 2020).

Sosial distancing atau yang sekarang telah berganti nama menjadi *Physical Distancing*. Pergantian nama menjadi *Physical Distancing* ini dimaksudkan agar lebih sesuai dengan apa yang terjadi, karena pada dasarnya dalam kondisi pandemi ini, yang terjadi hanyalah berpisah secara fisik saja bukan secara sosial. *Physical distancing* adalah suatu pembatasan atau pemberian jarak fisik antar individu untuk menghindari adanya penularan virus dari satu ke yang lain. Pembatasan ini bukan berarti memutus kontak sosial dengan orang lain, hanya pembatasan secara fisik saja. Hubungan sosial (Bavel et.al, 2020) dapat membantu individu dalam mengatur emosi, menghilangkan stress dan tangguh dalam menghadapi keadaan sulit. Pemberlakuan *Physical Distancing* ini menimbulkan beban stress yang merugikan pada mental, kesehatan kardiovaskular dan kekebalan system imun tubuh. Selama pandemic ini, hubungan sosial masih dapat dilakukan melalui daring atau media *online* atau jejaring internet sehingga hanya fisik yang terpisah secara letak geografisnya saja.

Menurut Bono, Reil dan Hescox (2020) Universitas merupakan salah satu tempat dengan kesempatan yang penuh untuk mahasiswa tumbuh dan memperluas hubungan sosialisasi, belajar membuat keputusan, dan mengatasi stress untuk

mencapai tujuan hidup. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (dalam CNN Indonesia, 2020) mengumumkan tahapan pembukaan sekolah selama masa transisi menuju *New Normal* di masa pandemi virus corona ini yaitu pada jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas pada daerah zona hijau. Akan tetapi pada jenjang perguruan tinggi tetap dilakukan proses belajar dari rumah. Efek dari *Learning From Home*, para mahasiswa harus menjalani kuliah maupun mengerjakan tugas yang biasanya dilakukan secara langsung melalui tatap muka di kampus dan mengerjakan tugas bersama teman-temannya harus dilakukan secara daring melalui *smartphone* ataupun laptop. Hal ini tentunya akan merubah seluruh kebiasaan para mahasiswa. Ditambah dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru maupun dosen dalam rangka untuk mendapatkan nilai, serta terbatasnya pengajaran melalui sistem daring ini. Mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam mencari atau memahami materi pelajaran. Tuntutan untuk lebih aktif tersebut merupakan salah satu stressor yang memicu munculnya stress pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan data WHO, bahwa stress merupakan penyakit dengan peringkat 4 di dunia yang ditunjukkan dengan prevalensi kejadian stress menyerang hampir 350 juta penduduk dunia.

Stress merupakan suatu peristiwa yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap orang. Termasuk mahasiswa yang dalam kegiatannya tidak terhindarkan dari stress. Stress adalah suatu reaksi dalam menghadapi suatu tekanan atau penyebab stress baik dari dalam maupun dari lingkungan individu yang bersangkutan (Musradinur, 2016). Penelitian yang dilakukan Ade C.P Harahap, Dinda P. Harahap dan Samsul R. Harahap (2020)

menyatakan bahwa mahasiswa merasakan stress dengan tingkat sedang selama pembelajaran jarak jauh selama pandemi dikarenakan berbagai stressor seperti jaringan internet yang kurang baik, dalam waktu yang cepat harus menyelesaikan banyak tugas, menanggapi perintah maupun penjelasan dengan cepat, serta perlu beradaptasi cepat dengan situasi belajar dari rumah. Menurut Yang, Tu and Day (2020), sebagian besar mahasiswa yang mengalami, atau menghadapi berbagai rangsangan stress yang diakibatkan covid-19 mengakibatkan gejala psikologis yang buruk, seperti rasa tegang, takut terinfeksi, insomnia, perasaan tertekan dan perubahan suasana hati. Mahasiswa masa kini mengalami lebih sering stress dan tertekan daripada mahasiswa pada generasi sebelumnya, dalam sebuah survei nasional yang dilakukan oleh *American College Health Association* dalam Santrock (2012) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa perasaan itu tidak ada harapan, merasa kewalahan dengan semua yang harus mereka lakukan, merasa lelah secara mental, merasa sedih, dan merasa tertekan.

Fenomena tersebut sesuai dengan hasil wawancara singkat dengan salah seorang mahasiswi berinisial NKS, berusia 21 tahun yang berkuliah semester 6 di salah satu sekolah tinggi di Surakarta yang melakukan *learning from home* mengatakan bahwa kebijakan pemerintah mengenai *learning from home* ini memberikan pengaruh yang cukup berarti dalam kehidupan perkuliahannya. Subjek mengatakan bahwa pembelajaran daring ini membuat dirinya cukup tertekan dikarenakan harus ekstra memahami materi yang disampaikan secara tidak langsung oleh dosen, dan juga tugas yang diberikan juga semakin banyak

dan dengan waktu pengerjaan yang cukup singkat dan juga ketika dirumah maka ia harus membagi waktunya dengan kegiatan atau tugas rumah. Subjek merasa pusing dan lelah karena harus terlalu sering berhadapan dengan *smartphone* dan laptop dalam waktu yang lama. Selain itu, subjek merasa sulit untuk memahami penjelasan dari dosen ketika melakukan kuliah daring ini. Subjek tetap meminta bantuan teman-temannya. Subjek mengalami sulit tidur karena terbayang akan tugas yang harus dilakukan dan juga karena bosan dirumah dengan keterbatasan interaksi dengan teman-temannya. Subjek lebih sulit menangkap pembelajaran ketika melakukan kuliah secara daring dan juga menjadi suatu tekanan tersendiri karena sulitnya berkomunikasi dengan teman-temannya dan juga semakin banyaknya tugas yang harus dikerjakan sendiri dirumah. Kuliah melalui sistem daring ini, Subjek mengaku ketika ia mendapat banyak tugas dan membuatnya merasa pusing, subjek bingung harus mengerjakan dari yang mana terlebih dahulu karena waktu yang terbatas.

Kemudian pada subjek kedua berinisial LN, mahasiswi semester 4 di salah satu perguruan tinggi swasta di Surakarta mengatakan bahwa harus melakukan penyesuaian karena adanya *physical distancing* ini. Selama pemberlakuan *physical distancing* ini subjek tetap masih keluar rumah hanya untuk membeli keperluan tertentu saja dan dengan waktu yang tidak lama, dan subjek juga merasa tidak bebas untuk melakukan sesuatu di luar rumah. Subjek juga melakukan *learning from home*, dan subjek mengaku cukup tertekan dengan sistem ini. Subjek mengaku lebih menyukai kuliah bertatap muka secara langsung dan bisa bertemu dengan teman-teman. Akan tetapi karena *learning from home* ini, subjek

juga harus membagi fokusnya dengan pekerjaan rumah. Menurut subjek, *learning from home* ini selain membuat pusing karena harus memahami materi secara daring secara mandiri dan juga tugas yang harus dikerjakan semakin banyak dan dengan *deadline* yang cenderung sempit. Subjek menjadi sering mengalami sulit tidur karena terus menerus memikirkan tugas yang banyak dan ditambah hanya dilakukan di rumah saja. Subjek menjadi malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan karena sudah bosan dan stress melihat tugas-tugas yang banyak.

Subjek ketiga berinisial DFNA, mahasiswi semester 6 di salah satu perguruan tinggi swasta di Surakarta mengatakan bahwa ia cenderung kebiasaan menggunakan istilah *sosial distancing* daripada *physical distancing*. Selama adanya aturan pemberlakuan *physical distancing* tersebut, subjek juga masih keluar rumah untuk membeli sesuatu dan aktivitasnya banyak dilakukan dirumah termasuk *learning from home*. Subjek mengaku cukup stress karena harus banyak tinggal dirumah saja dan tidak bertemu teman-temannya, tetapi subjek masih tetap berkomunikasi dengan teman-temannya melalui sosial media. Subjek mengaku menjadi lebih sering ngemil selama pembelajaran daring dirumah dan juga badan yang tidak segar disertai perasaan tegang juga karena takut terinfeksi virus corona. Subjek mengaku sedikit kewalahan dengan sistem *learning from home* ini. Selain harus membagi dengan kegiatan yang ada dirumah, subjek juga kurang bisa memahami materi yang hanya disampaikan secara daring ini, dan juga tugas yang semakin menumpuk dengan *deadline* yang cukup sempit. Subjek merasa pusing dan bingung sendiri dan karena *deadline* tugas yang mepet-mepet ini subjek bingung harus mengerjakan yang mana terlebih dahulu.

Menurut Rahmawati, Rohaedi & Sumartini (2019) Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stress. Mahasiswa menghadapi lingkungan, kebiasaan dan tugas-tugas baru dan berbeda dari masa-masa ketika menduduki sekolah menengah akhir. Pandemic covid-19 yang kini tengah menjangkiti dunia menjadi alasan diterapkannya sistem *learning from home* diseluruh jenjang pendidikan termasuk jenjang perguruan tinggi. Perubahan system kuliah tatap muka menjadi *learning from home* dapat memicu rasa stress pada mahasiswa, sehingga mahasiswa merasa tertekan, tidur larut malam dan pusing dengan tugas yang menumpuk. Penelitian ini bertujuan untuk melihat secara mendalam dinamika stress pada mahasiswa yang menjalani *learning from home*. Penelitian ini perlu dilakukan karena fenomena yang sedang terjadi adalah pandemic covid-19 yang masih terus berlangsung di dunia yang mengakibatkan mahasiswa masih harus melakukan *learning from home* sehingga menimbulkan gejala-gejala maupun dampak-dampak tertentu. Berdasarkan uraian ini muncul pertanyaan dari peneliti bagaimana gambaran dinamika stress pada mahasiswa yang diakibatkan oleh *learning from home* ini. Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran dinamika stress pada mahasiswa yang melakukan *learning from home*.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi dinamika stress pada mahasiswa yang melakukan *learning from home*.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Memberikan kajian tentang dinamika stress pada mahasiswa yang melakukan *learning from home*.

2) Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman mengenai bagaimana dinamika stress pada mahasiswa yang melakukan *Learning from home*.