

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Belum lama ini terdapat suatu wabah yang mengancam kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara global, wabah ini dikenal dengan nama Coronavirus atau COVID-19. Menurut WHO Penyakit Coronavirus (COVID-19) merupakan penyakit menular yang baru-baru ini ditemukan. Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus corona (2019-nCoV) ini pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, China. Pada tahun 2020, wabah virus corona (COVID-19) ini sudah bisa dikatakan sebagai suatu wabah pandemi karena sudah sangat berdampak pada segala aspek di berbagai belahan dunia. Ketika individu diserang dengan virus ini maka akan ditemukan gejala – gejala seperti *Pneumonia* atau radang paru-paru, penurunan fungsi pada organ tubuh khususnya paru-paru yang kemudian dapat menyebabkan individu tersebut meninggal dunia (Chen dkk, 2020). Virus ini menular melalui media *droplet*, media ini merupakan tetesan kecil yang dihasilkan dari batuk, bersin ataupun saat individu yang sudah terinfeksi virus ini menghembuskan nafas. Kemudian penularan ini dapat pula terjadi karena adanya tetesan kecil yang mengandung virus tersebut terhirup, hal tersebut diakibatkan karena terlalu dekatnya individu dengan individu lain yang sudah terinfeksi serta penularan pun dapat terjadi ketika individu menyentuh benda yang telah terkontaminasi oleh virus dan menyentuh organ panca indera seperti mata, hidung serta mulut.

Virus corona pun menyebar dengan pesat dan global, termasuk ke Indonesia. Tertanggal 26 Juli 2021, ada 3,2 juta kasus yang dikonfirmasi dan 2,5 juta orang dinyatakan sembuh dan 83,279 orang meninggal dunia. Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terkait pandemi virus ini terhitung mulai dari tanggal 29 Februari 2020. Langkah demi langkah pun diupayakan oleh pemerintah dan lembaga kesehatan untuk dapat menyelesaikan kasus wabah pandemic ini, diantaranya adalah mensosialisasikan gerakan-gerakan “*Social Distancing*”, “*Physical Distancing*”, “*Self-Quarantine*” atau secara sederhana gerakan-gerakan ini menjelaskan untuk menekan penyebaran bahkan memutus rantai infeksi virus corona, maka seseorang harus menjaga jarak aman dengan individu lainnya minimal 2 meter dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain (Maragakis, 2020).

Dengan adanya wabah pandemi virus COVID-19 yang menyebar ke seluruh dunia ini mengakibatkan terjadinya keterbatasan aktivitas manusia pada segala sektor bahkan pandemi virus corona ini pun mampu memukul kemunduran ekonomi di hampir seluruh dunia. Guna mendukung keberhasilan untuk memutus rantai penyebaran virus COVID-19 ini, maka sejalan dengan gerakan-gerakan yang disosialisasikan oleh pemerintah dan lembaga kesehatan banyak sekali aspek kehidupan yang berubah seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), anjuran kepada perusahaan guna melakukan kegiatan bekerja dari rumah, bahkan melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh berbasis daring untuk pelajar dan mahasiswa. Kondisi ini memberi dampak secara langsung bagi dunia pendidikan.

Pemerintah pusat melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, mengeluarkan Surat Edaran No. 4 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) terhitung mulai tanggal 24 Maret 2020. Adanya surat tersebut, menyebabkan semua lembaga pendidikan mengambil langkah cepat sebagai respon antisipasi penyebaran COVID-19 dan keterlaksanaan kegiatan belajar mengajar. Dunia pendidikan pun menghadapi dilema karena sistem pembelajaran harus berubah dari yang semula konvensional atau menjadi pembelajaran daring atau digital. Ditengah pandemi virus corona COVID-19 ini, proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik dengan adanya teknologi informasi yang sudah berkembang pesat saat ini diantaranya *Google Classroom, e-Learning, Whatsapp, Zoom* serta media informasi lainnya yang menggunakan jaringan internet (Pakpahan & Fitriani, 2020). Lembaga pendidikan formal, informal dan nonformal menutup pembelajaran tatap muka dan beralih dengan pembelajaran secara daring (*online*) atau pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran dengan menggunakan suatu media yang memungkinkan terjadi interaksi antara pengajar dan pembelajar (Anggy et al, 2020). Perguruan tinggi yang tadinya sepenuhnya melakukan metode tatap muka saat perkuliahan maupun bimbingan skripsi dan kegiatan akademik lainnya kini perlu mengubahnya menjadi metode pembelajaran jarak jauh. Melalui *video conference* mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran dengan tatap muka dan berkomunikasi. Selain itu mahasiswa juga bisa mendapatkan materi dari dosen dengan mengunduh dalam suatu aplikasi

tertentu dan mengirimkan tugas yang diberikan melalui internet (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Pembelajaran jarak jauh atau perkuliahan daring ini sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru, namun dikarenakan kondisi dan situasi saat ini maka pembelajaran jarak jauh atau perkuliahan daring terpaksa dilakukan. Pada pembelajaran jarak jauh setidaknya terdapat tiga unsur penting yang mendukung kesuksesannya ketika diterapkan oleh perguruan tinggi, yaitu: mahasiswa, dosen, teknologi (Tîrziu & Vrabie, 2015). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016). Oleh karena itu, segala kegiatan akademik yang biasa dilakukan secara tatap muka harus dilaksanakan secara daring atau (*online*). Meskipun perkuliahan daring saat ini menjadi solusi di masa pandemi COVID-19, namun juga memiliki kendala dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Peralihan pembelajaran dari yang semula tatap muka menjadi perkuliahan daring memunculkan banyak hambatan bagi civitas akademika, mengingat hal ini terjadi secara mendadak tanpa adanya persiapan sebelumnya.

Pada bulan Agustus 2020, peneliti melakukan survey kecil terhadap 35 mahasiswa dengan menyebarkan kuesioner online dengan pertanyaan terbuka tentang perkuliahan daring, dan kesimpulannya adalah sebanyak 30 orang merasa kesulitan dengan perkuliahan daring, 4 orang pasrah dengan apa yang harus dilakukannya dalam perkuliahan daring, dan 1 orang merasa sangat antusias dengan adanya pembelajaran jarak jauh. Dari survey itu membuktikan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh atau perkuliahan daring, sebagian besar responden mengalami kesulitan dengan berbagai kondisi yang dialami baik

dari segi media pembelajarannya atau secara psikis yang dialami. Beberapa hal yang paling sering dinyatakan oleh responden adalah karena situasi yang monoton dan merasa stress karena beban tugas yang lebih sulit.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan pelajar dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Menurut Lin dan Chen (2009), stres akademik merupakan kondisi seseorang yang mengalami tekanan ketika menghadapi berbagai tuntutan yang bersumber dari lingkungan akademik seperti interaksi antara pengajar dengan murid, kecemasan dalam pencapaian hasil belajar, kecemasan tentang ujian atau tes, proses pembelajaran dengan kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi tentang kemampuan dirinya yang kemudian dapat mempengaruhi performa akademiknya. Stres merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami oleh setiap individu. Menurut Syamsul Yusuf (2011) stres merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik secara fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang menekan, mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. Adanya tuntutan dan setiap permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menjadi *stressor* akademik bagi mahasiswa, oleh karena itu dalam kehidupan mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik.

Rahmawati (dalam Barseli dkk, 2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah sebuah situasi akademik dimana tuntutan yang diberikan tidak setara dengan sumber daya yang dimiliki mahasiswa sehingga tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai sebuah beban. Adapun definisi bahwa stres akademik sebagai sebuah keadaan individu berhadapan dengan sebuah situasi menekan dan merasa sulit untuk menyelesaikannya, namun masih bisa dihadapi (Busari, 2011). Mahasiswa di perguruan tinggi sangat merasakan dampak dan akibat dari COVID-19. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi atau melakukan penyesuaian diri dengan kondisi akademik akan mudah mengalami stres akademik. Kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara daring dilaksanakan melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai aplikasi dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantu dalam pengerjaan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktivitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan teknis yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Kendala-kendala teknis yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk.

Menurut Davidson (dalam Barseli dkk, 2017) stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat berasal dari beberapa sumber yang meliputi situasi monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan. Muhibbin (2005 dalam

Fatmawati, 2018), menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar, diantaranya adalah faktor yang berasal dari dalam diri (internal) yaitu keadaan/kondisi fisik dan psikologis individu, faktor luar (eksternal) seperti keadaan lingkungan, dan faktor pendekatan belajar yaitu cara atau jenis metode apa yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatmawati (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kejenuhan pembelajaran dengan stres akademik. Lalu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dkk (2020) mengenai hubungan antara pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dan gangguan somatoform dengan tingkat stres pada mahasiswa menghasilkan bahwa pelaksanaan pembelajaran jarak jauh memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres responden. Selain itu, Muslim (2020) menyatakan bahwa stres akademik dapat muncul dari timbulnya kebosanan.

Bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring atau pembelajaran jarak jauh dapat diakibatkan karena terlalu monotonnya kegiatan belajar mengajar ditambah dengan mahasiswa tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan dosen. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stres, susah tidur dan lelah sehingga tak jarang mahasiswa pun mulai mengalami kebosanan (*Boredom*) selama perkuliahan daring. Kebosanan adalah suatu sikap yang tidak menyukai sesuatu karena dilakukan terlalu sering atau terlalu banyak dibebankan pekerjaan. Biasanya rasa bosan disebabkan karena melakukan pekerjaan yang monoton setiap hari, tidak ada aktivitas sama sekali, atau terlalu banyak pekerjaan

yang dibebankan, kurang bersosialisasi dengan orang lain, sering menyendiri, dan tidak ada suasana baru.

Menurut Barmack (1938; dalam Sneijder, 2011) kebosanan merupakan konflik keadaan antara kecenderungan untuk terus berlanjut dan kecenderungan untuk menjauh dari situasi yang tidak menyenangkan, karena kurangnya motivasi yang mengakibatkan fisiologis tidak mampu menyesuaikan dengan keadaan dilingkungannya. Kebosanan (*Boredom*) bisa timbul karena kondisi lingkungan yang tidak menarik, monoton, dan tidak bersemangat, atau juga karena sifat individu yang mudah bosan dengan suatu keadaan, padahal keadaan orang lain menyenangkan atau biasa saja. (Hawkins dkk, 2014). Kebosanan sering dikonseptualisasikan sebagai situasi yang bertentangan karena informasi atau stimulasi lingkungan yang berlebihan, monoton, intensitasnya rendah atau tidak bermakna (Fahlman dkk, 2013).

Kebosanan dianggap sebagai situasi yang mengganggu dan berbahaya, sumber ketidakbahagiaan dan penderitaan, serta dapat menghambat perkembangan intelektual, sosial dan moral. Dari pengambilan data awal yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan daring atau pembelajaran jarak jauh diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kebosanan yang ditunjukkan dengan merasa capek, lelah, jenuh, tidak fokus dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran jarak jauh. Sebagian besar mahasiswa pun mengatakan bahwa aktivitas pembelajaran jarak jauh atau perkuliahan daring ini pun merupakan suatu aktivitas yang monoton dikarenakan teknik pembelajaran dan respon antar teman maupun

pengajar yang statis atau begitu – begitu saja, sehingga hal ini dapat mengakibatkan kebosanan (*boredom*). Kebosanan (*boredom*) yang dialami mahasiswa/i juga tak sedikit membuat mereka merasa stres hal ini dapat terlihat dari bagaimana mereka melakukan aktivitas yang monoton, sedikitnya interaksi yang dilakukan dengan orang lain, banyaknya tugas yang diberikan namun dengan materi yang tidak tersampaikan dengan baik dan sulit dipahami. Eastwood dkk (2012) dalam penelitiannya mengenai *boredom* berpendapat bahwa kecenderungan individu yang menetap di tempat yang sama dalam waktu yang lama akan dapat mempengaruhi kondisi emosional individu yang dampaknya dapat timbul berupa stres, frustrasi bahkan depresi.

Berdasarkan uraian - uraian diatas dan didukung dengan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kebosanan (*Boredom*) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebosanan (*boredom*) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19 ?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebosanan (*boredom*) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.

Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis.

Manfaat teoretis. Secara teoretis diharapkan dapat berkontribusi menambah dan memperluas wawasan keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan bermanfaat untuk mengetahui terdapat hubungan antara *boredom* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.

Manfaat praktis. Secara praktis berguna untuk menjadi sebuah masukan bagi instansi dan lembaga penyelenggara pendidikan yang menggunakan metode Pembelajaran jarak jauh atau perkuliahan daring dalam kegiatan belajar mengajar.

