

PE

BAB I

PENDAHULUAN

Pandemi virus Covid-19 yang awal merebak di Kota Wuhan, Cina telah membuat perubahan besar pada aktivitas siklus global. Virus Covid-19 berdampak buruk bagi hampir keseluruhan negara yang ada di belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Dampak dari pandemi Covid-19 ini sangat besar dan merugikan hingga merembet ke berbagai sektor fundamental negara seperti sektor ekonomi, kesehatan, politik, budaya sosial terutama sektor pendidikan yang sangat terasa sekali dampak buruknya dari bencana pandemi ini.

Ditetapkannya Covid-19 sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis seperti menjaga jarak (Physical Distancing/ Social Distancing), memakai masker, mencuci tangan, pemberlakuan jam malam, serta mengurangi aktivitas sosial lainnya yang menyebabkan kerumunan, agar menekan tingkat penularan virus. Termasuk di dunia pendidikan, kegiatan pembelajaran sekolah dilakukan secara mandiri di rumah agar mengurangi kontak fisik antara peserta didik dan lingkungan sekitarnya.

Melalui kementerian Pendidikan dan kebudayaan pemerintah mengeluarkan kebijakan, yaitu dengan program Belajar dari Rumah (BDR) atau pembelajaran secara daring untuk mengurangi resiko penularan Covid-19. Menurut Chandrawati (3, n.d.) pembelajaran daring adalah suatu proses pembelajaran jarak jauh dengan cara menggabungkan prinsip-prinsip didalam proses suatu pembelajaran dengan teknologi. Proses pembelajaran daring ini berlaku pada setiap jenjang Pendidikan mulai dari tingkat TK, SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi. Hal ini untuk menghindari adanya kontak fisik yang menyebabkan penyebaran virus semakin meluas.

Tentunya dalam pelaksanaan Pembelajaran Daring tidak sepenuhnya memberikan hal positif pada peserta didik selama proses pembelajaran, tetapi terdapat dampak negatif yang membuat kegiatan pembelajaran menjadi tidak optimal. Terdapat berbagai kesulitan yang dialami mahasiswa selama Pembelajaran Daring diantaranya seperti sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa

kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, suasana belajar menjadikannya jenuh, materi yang disampaikan pun sulit dipahami.

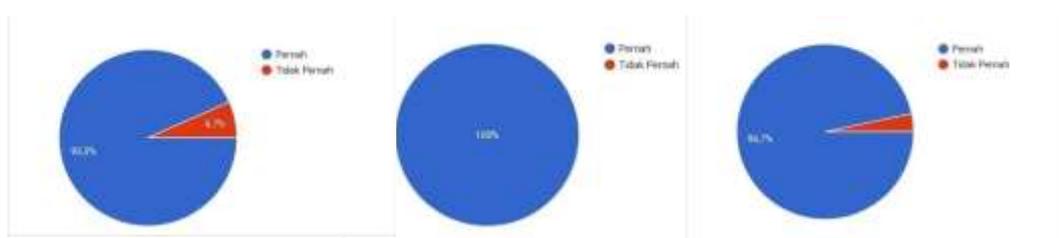
Dampak negatif yang ditimbulkan akibat Pembelajaran Daring, berupa banyaknya hambatan pembelajaran akan berdampak pada kelancaran serta ketepatan waktu penyelesaian tugas akademis, karena kita tahu bahwa pembelajaran daring tidak akan terlalu efektif dan maksimal dibanding dengan pembelajaran tatap muka. Hal tersebut juga disampaikan oleh Gupta et.al., (Solihat et al., 2022) bahwa pembelajaran daring ini tidak dapat menggantikan pembelajaran tatap muka yang dapat mengembangkan kemampuan berpikir yang holistik bagi generasi muda. Dengan demikian, mahasiswa akan cenderung menunda tugas-tugas mereka karena hal tersebut. Fenomena penundaan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi. Knaus (Bakri, 2021) menjelaskan prokrastinasi adalah suatu kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal yang bersifat penting dan memiliki jangka waktu hingga waktu yang ditentukan habis. Kebiasaan buruk seperti ini dalam jangka panjang akan membuat mahasiswa menjadi kewalahan diakhir dan menimbulkan permasalahan lainnya dalam proses pembelajaran.

Dengan berbagai kesulitan dan tekanan yang terus yang dihadapi selama Pembelajaran Daring serta penundaan tugas yang akhirnya menumpuk akan menjadi kendala cukup fatal bagi mahasiswa, jika terus berkelanjutan akan menjadi beban bagi mahasiswa dan menimbulkan stres. Sesuai yang dikemukakan Taufik, T dan Ifdil (Sagita et al., 2017) Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik. Hal tersebut ditambah dengan tuntutan untuk menyelesaikan kegiatan akademik tetap menjadi kewajiban, akan menambah beban pemikiran mahasiswa. Menurut Watnaya et., al (Andiarna & Kusumawati, 2020) beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik. Gejala stres yang ditimbulkan juga beragam seperti yang dikemukakan Nurmaliyah, (2014: 13) stress ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot

bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres. Jika hal seperti ini terus dibiarkan, akan berdampak buruk bagi masa depan negara, karena mahasiswa atau peserta didik merupakan aset dan generasi penerus yang seharusnya mendapatkan kualitas pendidikan yang maksimal demi kemajuan bangsa.

Permasalahan stres akademik sering terjadi didunia pendidikan, hal tersebut juga dialami oleh mahasiswa Universitas Siliwangi Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2019. Setelah melakukan Pra-penelitian yang dilakukan pada bulan Januari 2022 terhadap 30 mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2019, ditemukan bahwa terdapat tingkatan stres akademik yang dialami mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2019. Stres yang dialami mahasiswa tersebut meliputi beberapa aspek bagian stres, diantaranya yaitu stres pada aspek fisik atau fisiologis sebesar 93,3%, stres Emosi atau perasaan sebesar 100% dan stres perilaku atau tindakan sebesar 96,7%. Indikator pengukuran stres yang dibuat untuk memperoleh data tersebut dengan melakukan survey berupa beberapa pertanyaan yang meliputi 3 aspek stres akademik, seperti mengalami sakit kepala, sulit tidur, telapak tangan berkeringat (aspek fisik), cemas, frustrasi, tidak bergairah belajar (aspek emosi atau perasaan), sulit konsentrasi, tidak fokus, tidak mengikuti pembelajaran selama proses pembelajaran (aspek perilaku atau tindakan)

Data Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2019



Sumber: Hasil Pra-penelitian

Gambar 1. 1 Hasil Pra Penelitian

Dari keterangan tersebut (pie dari kiri kekanan), dimana gambar pie 1 menunjukkan presentasi stres pada aspek fisik atau fisiologis, pie 2 menunjukkan presentase stres pada aspek Emosi atau perasaan dan pie 3 menunjukkan presentase stres pada aspek perilaku atau tindakan.

Stres berdasarkan tingkatannya dibagi menjadi 3 yaitu stres ringan, sedang dan berat, hal ini sesuai dengan pernyataan Atziza (Razaf et al., 2021) bahwa stres ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar. Timbulnya stres akademik disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya dan lazim disebut dengan Academic Stressor. Terdapat banyak macam penyebab yang dapat menimbulkan stres akademik dikalangan pelajar. Menurut Rahmawati (Barselli, dkk, 2017 (Harahap et al., 2020)) Academic stressor merupakan penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian Wang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19. Menurut Wang & Zhao (Andiarna & Kusumawati, 2020) perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan dan iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulnya stres akademik. Pernyataan ini juga sebelumnya sudah didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Liu pada tahun 2011 (Harahap et al., 2020) mendapatkan hasil bahwa 90% subjek penelitian mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti ujian, kurangnya prestasi, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, serta keyakinan dan kemauan belajar.

Faktor atau stresor yang menyebabkan stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, diantaranya ada 2 yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu suasana iklim pembelajaran baru yang mengacu pada proses pembelajaran daring yaitu termasuk dalam faktor eksternal dan perilaku penundaan tugas atau yang lebih dikenal dengan prokrastinasi akademik yang termasuk dalam faktor internal stres akademik.

Menurut Mustofa,dkk (Razaf et al., 2021) “Pembelajaran *online* atau daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi.” Pembelajaran daring atau *online* sebagai solusi dalam menekan angka penyebaran Covid-19 sejatinya memang efektif, tetapi akan mengurangi interaksi antar teman, guru atau dosen serta berbagai hambatan muncul selama proses pembelajarannya akan menambah rasio stres akademik yang membuat pembelajara tidak optimal.

Untuk faktor internal yaitu perilaku penundaan tugas atau yang dikenal dengan prokrastinasi akademik. Menurut Solomon & Rothblum (Candra et al., 2014) “Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas.” Perilaku prokrastinasi akademik ini sangat merugikan dan berdampak pada menumpuknya tugas yang akhirnya sulit untuk diselesaikan oleh mahasiswa atau pelajar sehingga akan menjadi tuntutan akademik yang besar kemungkinan menimbulkan stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul **“PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DAN IMPLIKASINYA TEHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA DIMASA COVID-19.”**

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penulisan penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa ?
2. Bagaimana pengaruh pembelajaran daring terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa?

3. Bagaimana pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa?
4. Bagaimana pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik melalui prokrastinasi akademik mahasiswa ?

Bagaimana Pembelajaran Daring Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik serta Implikasinya pada Stres Akademik

2.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis :

1. Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa dimasa Covid-19
2. Pengaruh pembelajaran daring terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dimasa Covid-19
3. Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa dimasa Covid-19
4. Pengaruh pembelajaran daring terhadap prokrastinasi akademik serta implikasinya pada stres akademik mahasiswa dimasa Covid-19

2.3 Manfaat Penelitian

Adapaun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperhatikan terkait stres akademik dan dapat memberikan ilmu, wawasan serta pengetahuan untuk meminimalisir tingkat stres akademik dari hasil penelitian lapangan dan mendapat pengalaman dalam mengimplementasikan ilmu yang diperoleh selama kuliah.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan mengenai stres akademik didalam dunia pendidikan serta memberikan informasi bagaimana meminimalisir tingkat stres akademik dilingkungan kampus.

3. Bagi Jurusan Pendidikan Ekonomi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi ilmu pengetahuan dari hasil penelitian lapangan dan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas, khususnya bagi mahasiswa/mahasiswajurusan Pendidikan Ekonomi.

4. Bagi Pihak Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu yang bermanfaat bagi semua kalangan juga sebagai salah satu bahan informasi, khususnya bagi peneliti yang akan membahas serta mengembangkan lebih lanjut tentang masalah yang sama dengan objek yang berbeda.

