

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, dunia berada di tengah – tengah krisis berskala besar yang belum pernah terjadi di era *modern* seperti saat ini, yaitu pandemi covid-19 yang melanda seluruh penjuru dunia. *World Health Organization (WHO)* menyatakan peristiwa ini sebagai pandemi global (Cucinotta & Vanelli, 2020). Pandemi adalah istilah kesehatan yang merujuk pada penyebaran penyakit yang menyerang orang dalam jumlah banyak dan terjadi di banyak tempat. Meluasnya pandemi Covid-19 juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis dan mental seseorang, seperti tekanan psikologis, kesedihan, ketidakberdayaan, putus asa, gejala pasca trauma, panik, stress, kecemasan, kesepian, ketakutan, kemarahan, stigma, dan kekhawatiran tentang status sosial ekonomi (Ardhany et al., 2020).

Banyak negara telah melakukan cara yang beragam untuk mencegah pandemi ini. Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan beberapa kebijakan untuk mengatasi penyebaran covid-19 seperti bekerja dan belajar dari rumah, dan pembatasan sosial massal (PSBB). Hal ini mengharuskan semua masyarakat untuk melakukan isolasi mandiri di rumah yang bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus tersebut. Situasi ini menyebabkan terhambatnya seluruh kegiatan sehari-hari diberbagai sektor, salah satunya yaitu sektor pendidikan (Abidah et al., 2020).

Lembaga pendidikan merupakan salah satu yang berdampak akibat PSBB yaitu aktivitas normal seperti biasanya tidak diperbolehkan. Peraturan pemerintah mengharuskan para pelajar terutama mahasiswa untuk belajar di rumah. Pembelajaran

online merupakan salah satu bentuk pembelajaran atau pelatihan jarak jauh yang menggunakan teknologi telekomunikasi dan informasi seperti internet, (langsung dan tidak langsung) (Arizona et al., 2020).

Kuliah*online* atau lebih umum disebut *online* merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran mahasiswa dalam proses metode pembelajaran *online*. Pada metode ini mahasiswa dituntut untuk dapat kreatif dan bisa mengoperasikan *computer* dan *internet* agar memudahkan dalam hal belajar secara *online* (Saifuddin, 2018). Sehingga kondisi ini menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa, baik secara sosial, fisik dan psikologis. Sistem pembelajaran yang semula berbasis tatap muka langsung di dalam kelas, harus diganti dengan sistem pembelajaran yang terintegrasi melalui jaringan *internet virtual*.

Dampak yang dirasakan mahasiswa selama pandemi ini adalah stress. Stress yang dirasakan akibat perubahan kehidupan sehari-hari karena Covid-19, stress yang diakibatkan oleh kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular, perasaan yang terjadi selama Covid-19 diantaranya adalah cemas, marah, takut/khawatir, senang, sedih. Kacau, sendirian, bosan, hilang harapan, frustrasi, terganggu, tenang, dihargai. Sedangkan perasaan terhadap dampak yang diakibatkan Covid-19 diantaranya adalah harus tinggal dirumah, tidak bertemu teman ataupun orang lain, khawatir sakit baik anggota keluarga yang sakit ataupun teman, merasa tertinggal dengan kegiatan sekolah/kuliah, orang tua akan kehilangan pekerjaan, lebih banyak makan, bertengkar dengan orang tua ataupun saudara, tidak punya uang, dan melewatkan kegiatan penting, misalnya kelulusan kuliah/sekolah (Nasrudin et al., 2020).

Berdasarkan wawancara singkat dengan tiga orang mahasiswa, didapatkan bahwa perubahan yang dirasakan selama pandemi ini yaitu dampak dari perkuliahan *online*, yang

sebelum pandemi bisa bertemu dengan teman sekarang tidak bisa dan menjadi tidak bisa bersosialisasi secara langsung. Selain itu, dampak dari kuliah *online* yaitu tidak dapat menguasai materi perkuliahan dengan baik, duduk terlalu lama di depan laptop, lebih sering sakit kepala, emosi tidak stabil, tidak nafsu makan, dan sering tidak fokus. Sehingga timbul perasaan bosan dan jenuh karena tidak efektifnya perkuliahan secara *daring*. Mereka mengatakan sistem perkuliahan secara *daring* sangat mengganggu aktivitas dan konsentrasi mereka saat belajar, sehingga membuat mahasiswa sering mengalami stress. Mereka mengatakan jika sedang stress aktivitas yang dilakukan hanya menonton televisi, menonton film, bermain *gadget* seharian, dan berolahraga didalam rumah. Mereka berpendapat bahwa setelah melakukan kegiatan-kegiatan tersebut dapat sedikit mengurangi stress yang dirasakan akibat pandemi Covid-19 ini.

Dari fenomena di atas, peneliti tertarik untuk menggali lebih jauh bagaimana pengalaman mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta mencegah stress di masa pandemi Covid-19 ini.

B. Rumusan Masalah

Pada masa pandemi Covid-19 ini seseorang akan selalu merasa waspada, cemas, dan merasa ketidaknyamanan terutama saat pemerintah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Salah satu dampak yang terkena akibat PSBB adalah sektor Pendidikan yang mengharuskan para civitas akademik terutama perguruan tinggi untuk mematuhi aturan Pemerintah tersebut. Akibatnya mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara *daring* dan membuat mereka mengalami banyak dampak yang disebabkan oleh PSBB ini. Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil rumusan masalah yaitu pertanyaan penelitian maka bagaimana Pengalaman Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta dalam mencegah stress dimasa Pandemi Covid-19.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana cara yang dilakukan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta untuk mencegah stress di masa pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran mahasiswa mengenai bagaimana cara mencegah stress di masa pandemi Covid-19.

2. Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam memfasilitasi mahasiswa untuk mencegah stress dalam kondisi khusus.

3. Bagi Partisipan

Hasil penelitian ini dapat memfasilitasi mahasiswa untuk menyampaikan perasaan dan pengalamannya, dan menyampaikan kebutuhan mereka dalam mencegah stress di masa pandemi.

4. Bagi penelitian berikutnya

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai data pendukung penelitian selanjutnya pada saat pandemi maupun tidak saat pandemi.

E. Penelitian Terkait

1. Azania (2021) “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19”

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian peneliti yaitu dari metode dan sampel menggunakan mahasiswa sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, karena di masa pandemi seperti saat ini mengalami keterbatasan interaksi. Penelitian ini menggunakan *google*

form untuk memperoleh data yang diinginkan. Pertanyaan-pertanyaan penelitian ini dilakukan dengan *menggunakan google form*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada tempat. Tempat penelitian yang akan dilakukan di salah satu Perguruan Tinggi Swasta.

2. Herna(2021) “Stress Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19”

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian peneliti yaitu dari sampel menggunakan mahasiswa dan membahas stress dan koping mahasiswa selama pembelajaran daring. Perbedaan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif pengambilan sampelnya menggunakan metode *convenience sampling* dan jumlah respondennya 157, instrument penelitiannya menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-42 (DDAS-42)*.

3. Mattioli et al., (2021) “*Lifestyle And Stress Management In Women During Covid-19 Pandemic: Impact On Cardiovascular Risk Burden*”

Penelitian ini menjelaskan dampak besar yang dirasakan semua masyarakat terutama perempuan selama pandemi berlangsung yaitu dampak pada kesehatan (fisik, emosional, dan psikologis), ekonomi, dan social budaya. Karantina dan isolasi menyebabkan kecemasan dan stress serta gejala lainnya yang dapat muncul seperti gangguan emosional, insomnia, depresi, stress, suasana hati yang buruk, dan mudah marah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu pada bagaimana cara mencegah stress yang dilakukan selama pandemi berlangsung. Perbedaannya yaitu pada penelitian ini hanya

menjelaskan mencegah stress yang dilakukan oleh wanita saja sedangkan, penelitian peneliti memilih mahasiswa sebagai partisipan penelitian.