

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Akhir Desember tahun 2019 merupakan awal pandemi Covid-19 (*Coronavirus diseases-19*) dengan penyebaran yang sangat cepat ke seluruh penjuru dunia. Covid-19 menyebar menimbulkan jutaan korban, diawal penyebaran dikonfirmasi secara global terdapat lebih dari 34,3 juta kasus dan lebih dari satu juta kematian yang diakibatkan pandemi tersebut di lebih dari 180 negara. Kondisi tersebut memaksa *World Health Organization* (WHO) secara resmi menetapkan covid-19 sebagai pandemi (World Health Organization, 2020).

Banyaknya korban jiwa mendorong setiap negara untuk menerapkan kebijakan *physical distancing*. Hal yang sama juga terjadi di Indonesia, di mana pemerintah melalui Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 memberlakukan kebijakan pembatasan aktivitas sosial berskala besar. Kebijakan ini berlaku untuk semua sektor, termasuk sektor pendidikan yang diatur dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan Nomor 4 tahun 2020 (Sur et al., 2020).

Implementasi dari kebijakan pembatasan aktivitas pada sektor pendidikan (dalam hal ini perguruan tinggi) dilakukan dengan melaksanakan pembelajaran secara online. Upaya tersebut dilaksanakan sebagai upaya menekan penyebaran covid-19 serta melindungi seluruh mahasiswa dan

segenap komponen perguruan tinggi dari penularan covid-19. Pendekatan ini dilaksanakan di seluruh perguruan tinggi termasuk pada pendidikan keperawatan baik di Indonesia maupun di berbagai negara di dunia (Agu et al., 2021).

Berbagai reaksi timbul akibat kebijakan tersebut, berbagai keluhan bermunculan mulai dari ketersediaan sarana dan prasarana. Infrastruktur telekomunikasi yang belum merata di seluruh Indonesia, infrastruktur perguruan tinggi belum sepenuhnya dimiliki oleh setiap perguruan tinggi, serta kompetensi tenaga pengajar dalam hal penggunaan teknologi belum seluruhnya dikuasai. Namun seiring berjalannya waktu, melalui berbagai perbaikan dan inovasi yang dilakukan dampak positif dari pembelajaran telah dirasakan berbagai pihak (D. Sari, 2020). Hal tersebut terlihat dari pemanfaatan media pembelajaran online masih digunakan meskipun masa pandemi telah berakhir (Z. Nur, 2022).

Dampak positif yang dirasakan dari pembelajaran online diantaranya pembelajaran online mampu meningkatkan kolaborasi antara mahasiswa dan dosen. Pembelajaran online menghilangkan keterbatasan ruang dan waktu yang memungkinkan dilakukan di mana saja dan kapan saja, menjangkau mahasiswa secara luas, dan membuatnya lebih mudah untuk memperbaiki dan menyimpan materi pembelajaran (Windhiyana, 2020). Dampak positif lainnya adalah adanya interaksi online yang meningkatkan partisipasi dan kolaborasi antara mahasiswa. Melalui platform pembelajaran online, mahasiswa dapat berinteraksi dengan rekan sekelas dan dosen melalui diskusi, forum, atau proyek bersama. Komunikasi online ini dapat mendorong diskusi yang lebih

aktif, berbagi ide, dan memperkaya pengalaman belajar (Hrastinski, 2008).

Kelebihan dari pembelajaran online menarik minat dosen untuk tetap memanfaatkan model pembelajaran tersebut sampai saat ini, terutama saat dosen berhalangan hadir di kelas dengan alasan tertentu. Sistem pembelajaran online di Universitas YPIB masih dilaksanakan diantaranya karena banyaknya mahasiswa dan keterbatasan ruang kelas, apabila dosen berhalangan hadir di kampus, jadwal mengajar dosen yang padat, apabila ada mata kuliah yang belum tersampaikan, dan beberapa kelas ekstensi melakukan pembelajaran secara online. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai keluhan disebagian mahasiswa, sebagian mahasiswa mengeluhkan kondisi jaringan yang kurang baik, faktor biaya koneksi yang tinggi yang menyebabkan proses pembelajaran yang kurang berjalan optimal. Tugas yang diberikan dosen saat pelaksanaan pembelajaran online relatif lebih banyak dibandingkan saat pembelajaran tatap muka membuat mahasiswa tertekan sehingga menurunkan motivasi belajar mahasiswa.

Dampak psikologis semakin meningkat oleh kurangnya kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan teknologi, sebagian mahasiswa kesulitan dalam menggunakan platform yang digunakan dalam pembelajaran online (Achmad et al., 2021). Selain itu potensi mahasiswa mengalami kelelahan mata, masalah kesehatan fisik, dan penurunan motivasi akademik karena waktu yang lebih lama di depan layar *handphone* atau komputer juga kurangnya variasi dalam metode pembelajaran (Fitriani et al., 2022). Pembelajaran online juga dapat mengurangi interaksi sosial langsung antara mahasiswa.

Ketidakhadiran pertemuan tatap muka dapat mengurangi kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan rekan sekelas dan dosen. Kurangnya interaksi sosial ini dapat mempengaruhi aspek sosial dan emosional mahasiswa (Nastiti & Hayati, 2020). Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan pembelajaran secara online memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yang dapat memungkinkan tingkat kecemasan mahasiswa meningkat juga memiliki kecenderungan mengalami stres akademik (Fitriasari et al., 2020).

Menurut Teguh dalam (Deliviana et al., 2021) menyatakan bahwa perubahan menjadi perkuliahan secara online memiliki dampak pada kesehatan mental mahasiswa seperti cemas terhadap nilai dan kelulusan studi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Hasanah et al., 2020) yang menjelaskan bahwa dari 190 peserta melaporkan tingkat kecemasan mahasiswa, kecemasan ringan hingga 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang hingga 32 mahasiswa (16,84%) pada perkuliahan online. Perkuliahan secara online dapat memicu kecemasan pada peserta didik dengan penyebab kecemasan berupa kurang memahami materi, *deadline* tugas yang harus segera dikumpulkan, internet yang kurang stabil, kesulitan mengerjakan tugas, kuota yang mahal serta kendala teknis yang sulit diatasi oleh peserta didik (Oktawirawan, 2020). Studi lain menunjukkan adanya dampak pembelajaran online pada tingkat stres, bahwa mahasiswa keperawatan menganggap pembelajaran online membuat stres (44,4%) dan sangat stres (47,2%) (Oducado & Estoque, 2021).

Faktor penyebab stres pada mahasiswa selama pembelajaran online

yaitu karena tidak ada alat di rumah untuk menerapkan pembelajaran laboratorium praktis, faktor lain yaitu internet yang terbatas dan lemah, terlalu lama menatap layar ponsel dan laptop, tidak mengerti materi pembelajaran yang diajarkan, tidak dapat menyelesaikan tugas kelompok karena tidak bekerja sama dengan baik, kejenuhan, lingkungan yang tidak mendukung, waktu pengumpulan tugas yang singkat, termasuk jadwal perkuliahan yang padat dan berubah-ubah (Norma et al., 2021). Sebagian besar mahasiswa menyatakan penyebab stres dan kecemasan mereka karena menghabiskan banyak uang untuk mengisi ulang data internet seluler selama perkuliahan online (Yusup & Musharyanti, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian lain yang memaparkan bahwa berdiam diri di rumah selama proses pembelajaran, kuota yang cepat habis, sinyal yang kadang naik turun, tugas yang menumpuk, dan penjelasan dosen yang tidak dapat dipahami menjadi faktor penyebab kondisi stres pada mahasiswa (Samudra & Matulesy, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa untuk mengetahui kondisi awal psikologis mahasiswa selama menjalani perkuliahan online. Pertanyaan diajukan melalui chat pada aplikasi WhatsApp. Mahasiswa yang menyatakan mengalami stres sebanyak 8 mahasiswa dan yang mengalami kecemasan sebanyak 7 mahasiswa. Stres yang dirasakan antara lain disebabkan karena menurunnya konsentrasi, banyaknya tugas, materi yang sulit dipahami, kemalasan, jengkel dengan gangguan sinyal. Sedangkan kecemasan yang dialami saat tidak bisa menjawab pertanyaan dosen, saat terjadi gangguan sinyal, dan mengkhawatirkan mendapat nilai jelek. Empat mahasiswa

menyatakan mengalami penurunan nilai mata kuliah.

Mahasiswa menghadapi kendala dan kesulitan dalam pembelajaran online dengan berbagai strategi koping yang berbeda. Sebagian kecil mahasiswa menggunakan koping adaptif, seperti tarik nafas dalam untuk menciptakan ketenangan, mencoba memotivasi diri sendiri, tetap tenang dan sabar, serta tetap fokus dalam mengikuti pelajaran. Ada juga yang memilih untuk offcam dan tiduran untuk istirahat saat merasa lelah, atau mencari bantuan dari teman ketika menghadapi kendala. Beberapa mahasiswa mencoba memanfaatkan sumber belajar alternatif seperti YouTube ketika menghadapi masalah dengan dosen atau jaringan. Mereka juga mengusahakan untuk tetap sabar dan mengerjakan tugas seadanya. Namun, sebagian besar mahasiswa cenderung menggunakan koping maladaptif. Mahasiswa lebih condong untuk menghindari tugas dan tidak semangat dalam belajar, serta mengalihkan perhatian dengan bermain game atau melakukan aktivitas yang bersifat rekreasi. Beberapa di antaranya bahkan menggunakan cara yang kurang bertanggung jawab, seperti hanya meminta file presentasi dosen atau pura-pura kehilangan sinyal ketika ditanya oleh dosen, bahkan mengalihkan emosi dengan marah-marah atau melempar barang.

Meskipun mahasiswa menggunakan strategi koping adaptif dalam menghadapi kendala dan kesulitan saat pembelajaran online, sebagian besar mahasiswa mengalami stres dan cemas. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa meskipun strategi koping adaptif seperti pemecahan masalah dan pengelolaan emosi cenderung lebih efektif dalam mengurangi stres, namun terdapat

kemungkinan bahwa individu masih mengalami tingkat stres dan cemas yang tinggi meskipun telah menerapkan strategi coping tersebut (D'Zurilla & Sheedy, 1991). Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti tingkat kesulitan tugas, tekanan lingkungan, atau ketidakpastian situasi yang sulit dikendalikan oleh individu (Zimmerman et al., 2011).

Kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa dapat dikurangi dengan cara pemilihan coping yang efektif. Coping adalah upaya perilaku atau mental untuk mentoleransi atau meminimalisir keadaan yang penuh tekanan (Agustiningsih, 2019). Strategi coping terdiri dari dua jenis, yaitu : 1) *Problem focused coping* yaitu seorang individu berusaha melakukan penyelesaian masalah dengan cara menghilangkan suatu keadaan yang menekan dan 2) *Emotion Focused Coping* yaitu seorang individu berusaha mengelola emosinya agar dapat beradaptasi dari suatu keadaan yang menekan (Agustiningsih, 2019). Pilihan coping yang efektif digunakan dipengaruhi oleh masalah yang dihadapi setiap individu. *Problem focused coping* digunakan ketika individu menghadapi masalah yang dapat dipecahkan dan ada tindakan konkret yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi tersebut. Sedangkan *emotion focused coping* digunakan ketika individu menghadapi masalah yang sulit atau tidak dapat diubah (Carver et al., 1989).

Dalam situasi pembelajaran online, sebagian besar kendala seperti masalah jaringan, kurangnya konsentrasi, atau keterbatasan sumber daya dapat diatasi melalui langkah-langkah yang tepat. Misalnya, jika terjadi masalah jaringan, mahasiswa dapat mencari solusi dengan mencoba sinyal yang lebih

baik atau menggunakan hotspot dari orang terdekat. Jika konsentrasi menjadi masalah, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang tenang dan teratur, serta menerapkan strategi fokus dan konsentrasi yang efektif. Sumber daya seperti video tutorial atau materi pembelajaran online juga dapat dimanfaatkan untuk memperdalam pemahaman. Melalui tindakan konkret dan upaya untuk mencari solusi, mahasiswa dapat mengatasi kendala yang muncul dalam pembelajaran online dan mencapai hasil yang lebih baik (Sharma et al., 2021).

Bimbingan akademik merupakan bagian yang sangat penting dalam pendidikan di perguruan tinggi untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran mahasiswa. Dosen pembimbing akademik (PA) berperan sebagai fasilitator dan konselor bagi mahasiswa dalam membantu menyelesaikan masalah mereka (Suprihatin, 2017). Pada umumnya mahasiswa mengalami masalah akademik dan non akademik. Mahasiswa memiliki masalah akademik apabila mengalami kesulitan merencanakan, melaksanakan dan mengoptimalkan perkembangan akademisnya. Sedangkan mahasiswa mengalami masalah non akademik apabila dihadapkan pada permasalahan di kehidupannya sendiri dan kesulitan beradaptasi dengan baik di lingkungan kampus ataupun di lingkungan tempat tinggalnya. Sehingga diperlukan bimbingan yang mendalam dan sistematis dari dosen PA agar mahasiswa dapat berkembang dan mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapinya (Patimah, 2015).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, mengungkapkan bahwa perubahan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online bukan hanya

berpengaruh pada perubahan metode pembelajaran yang dilakukan namun juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa (Rajab et al., 2020). Dalam hal ini, mahasiswa sangat membutuhkan bimbingan tentang bagaimana menanggapi suatu permasalahan agar tercipta kualitas diri yang ingin dicapai. Disinilah permasalahan yang akan diteliti oleh penulis yaitu pada permasalahan terkait bimbingan akademik dengan memberikan pelatihan *Problem focused coping* serta pengaruhnya terhadap kecemasan dan stres mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan atas ketertarikan penulis terhadap munculnya stres dan kecemasan pada mahasiswa serta pentingnya strategi coping agar proses pembelajaran online dapat dimanfaatkan secara maksimal, serta memberikan informasi melalui proses bimbingan akademik terkait pengelolaan stres dan kecemasan melalui strategi coping agar mahasiswa lebih menyadari dan peduli dalam meminimalisir tekanan psikis dalam menghadapi permasalahan selama pembelajaran secara online. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Problem focused coping* Terhadap Kecemasan dan Stres mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran online”.

B. Perumusan Masalah

Pengenalan metode *Problem focused coping* kepada mahasiswa melalui bimbingan akademik sangat penting mengingat kemungkinan adanya masalah kesehatan mental yang muncul pada mahasiswa selama pembelajaran online. Pengenalan metode *Problem focused coping* ini bertujuan agar dapat

mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam menghadapi masalah selama pembelajaran online sebagai upaya mengatasi permasalahan psikososial berupa kecemasan dan stres. Oleh karena itu peneliti merumuskan pertanyaan penelitian: Bagaimana pengaruh metode *Problem focused coping* Terhadap Kecemasan dan Stres mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran online.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Mengetahui pengaruh *Problem focused coping* Terhadap Kecemasan dan Stres mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online.

2. Tujuan Khusus Penelitian

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui pengaruh *Problem focused coping* terhadap Kecemasan mahasiswa selama pembelajaran online.
- b. Mengetahui pengaruh *Problem focused coping* terhadap stress mahasiswa selama pembelajaran online.
- c. Mengetahui pengaruh bimbingan akademik terhadap kecemasan mahasiswa selama pembelajaran online.
- d. Mengetahui pengaruh bimbingan akademik terhadap stres mahasiswa selama pembelajaran online.
- e. Bagaimana efektivitas pengaruh *problem focused coping* dengan bimbingan akademik terhadap kecemasan dan stres mahasiswa selama pembelajaran online.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan pendidikan keperawatan dalam mengatasi kecemasan dan stres dengan melakukan bimbingan menggunakan metode *Problem focused coping* pada mahasiswa yang ada di Institusi Pendidikan Keperawatan.

2. Aspek Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melatih kemampuan coping mahasiswa dengan menerapkan metode *problem focused coping* sehingga dapat mengatasi kecemasan dan stres yang terjadi pada mahasiswa.

b. Dosen Pembimbing Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi dosen pembimbing akademik dalam melakukan layanan bimbingan akademik individual atau kelompok dengan menerapkan metode *problem focused coping* pada kecemasan dan stres yang terjadi pada mahasiswa.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *problem focused coping*, kecemasan dan stres.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1. Penelitian Terkait

N o.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Sampel Penelitian	Intervensi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Ghane et al., 2016)	<i>Effectiveness of Problem-Focused Coping Strategies on the Burden on Caregivers of Hemodialysis Patients</i>	menggunakan desain <i>randomized controlled trial</i> .	Sebanyak 76 pengasuh pasien hemodialisis terdaftar dan secara acak ditugaskan ke kelompok intervensi atau kelompok kontrol, dengan 38 pengasuh di setiap kelompok	Kelompok intervensi menerima empat sesi pelatihan tentang strategi koping yang berfokus pada masalah, tetapi kelompok kontrol tidak menerima intervensi apapun	menunjukkan bahwa rata-rata skor beban pengasuh pada kelompok intervensi berkurang secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P < 0,001$)	Memberikan pelatihan tentang strategi koping yang berfokus pada masalah untuk menguji efektifitasnya	Metode, sampel, dan variabel dependen penelitian
2.	(Tampubolon & Saragih, 2022)	<i>Relationship Between Problem Focused Coping And Anxiety When Dealing With The</i>	Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian non eksperimen dengan rancangan	Seluruh karyawan Grand Mutiara Hotel Berastagi. Besar sampel ditentukan dengan menggu	Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner yang dibagikan kepada	Uji statistik Chi-square menunjukkan nilai $p < 0,001$, menunjukkan hubungan yang signifikan antara koping	Meneliti tentang <i>problem focused coping</i> dan kecemasan	Metode dan sampel penelitian

		<i>Covid-19 Pandemic For Employees Of Grand Mutiara Hotel Berastagi In 2021</i>	penelitian korelasional dan pendekatan Cross-Sectional	nakan quota sampling, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang	responden	yang berfokus pada masalah dan kecemasan		
3.	(Idris & Pandang, 2018)	<i>Efektivitas Problem focused coping</i> Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika	Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain <i>true experimental, pretest-posttest control group design</i>	Siswa kelas VIII SMP sebanyak 38 orang, 19 orang kelompok kontrol dan 19 orang kelompok eksperimen.	Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah teknik problem-focused coping	Penerapan teknik problem-focused coping menghasilkan penurunan tingkat stress belajar pada kelompok eksperimen.	Pemberian teknik <i>problem focused coping</i> dan meneliti pengaruhnya terhadap tingkat stres	Sampel dan tempat penelitian
4.	(Mujahidah et al., 2019)	<i>Decreasing Academic Stress Through Problem-Focused Coping Strategy For Junior High School Students</i>	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>quasi-experimental with a non-equivalent control group</i>	populasi partisipan sebanyak 180 siswa. Jumlah sampel seluruhnya 10 siswa, terdiri dari 5 siswa sebagai anggota kelompok	Bimbingan kelompok menggunakan strategi <i>problem-focused coping</i> pada kelompok eksperimen, pada kelompok	strategi <i>problem-focused coping</i> berpengaruh terhadap penurunan stres akademik dengan taraf signifikansi 5% (sig. = 0,042, p < 0,05)	Metode penelitian, meneliti pengaruh <i>problem focused coping</i> terhadap tingkat stres	Sampel dan tempat penelitian

			eksperi men dan 5 siswa sebagai anggota kelomp ok kontrol	kontrol meneri ma perlaku an konvens ional dari sekolah				
5.	(O. Ogoma, 2020)	<i>Proble m- focused Coping Control s Burnou t in Medical Student s: The Case of a Selecte d Medical School in Kenya</i>	Survei dan desain korelasi onal	Seratus delapan puluh dua (182) mahasis wa kedokte ran dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehat an di Univers itas Negeri di Kenya	Survei untuk mendap atkan informa si jumlah mahasis wa kedokte ran yang mengal ami burnout. Korelas i untuk menent ukan kekuata n dan arah hubung an antara kompon en koping (yaitu, PFC, EFC, dan AVOID)	Koping yang berfokus pada masalah menguran gi kelelahan p<0,05 pada siswa sedangkan koping yang berfokus pada penghinda ran dan yang berfokus pada emosi memperb uruknya	Menelit i tentang <i>proble m focused coping</i>	metode , sampel , dan variabe l depend en peneliti an