

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 seluruh dunia digemparkan atas penemuan kasus COVID-19 tepatnya di Wuhan, China. Kasus ini menyebar sangat cepat hingga seluruh dunia. Di Indonesia, 2 kasus COVID-19 pertama diketahui pada tanggal 2 Maret 2020. Tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) telah mengumumkan kasus COVID-19 sebagai keadaan darurat baik dalam sisi kesehatan, sisi sosial dan ekonomi. Keadaan ini oleh WHO dinyatakan sebagai situasi Pandemi Global (WHO, 2020). Angka Kasus COVID-19 di dunia menurut WHO (2021) pertanggal 7 Januari 2021 terdapat kasus konfirmasi sebanyak 85.509.194 kasus dan 1.868.622 kematian diseluruh dunia. Pada tanggal 7 Januari 2021 di Indonesia telah dikonfirmasi terjadi penambahan kasus baru sebanyak 9.321 orang dengan total 797.723 kasus terkonfirmasi, sedangkan angka kematian bertambah 224 orang menjadi 23.520 orang. Semakin lama kasus positif COVID-19 semakin bertambah dan meningkat membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk mengurangi penularan COVID-19 yaitu metode belajar mengajar yang biasa dilakukan secara online dengan bertatap muka berubah menjadi metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau *E-learning* (Herliandry, Nurhasanah, *et al.*, 2020). Hingga saat ini kegiatan PJJ masih berlangsung dengan menggunakan berbagai *platform* yang tersedia untuk menunjang kegiatan PJJ sudah banyak berbagai macam *platform* yang gratis dan mudah untuk diakses oleh pelajar.

Sesuai arahan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) akan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang “Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)”, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPNVJ) kegiatan belajar mengajarpun dilaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan metode *online* sesuai dengan arahan surat tersebut.

Pandemi COVID-19 telah berdampak buruk pada kesehatan mental masyarakat yang bahkan dapat menyebabkan krisis psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi tidak hanya pada pekerja medis, tetapi juga pada warga negara, dan perubahan psikologis tersebut dipicu oleh ketakutan, kecemasan, depresi, atau ketidakamanan pada masyarakat (Salari *et al.*, 2020). WHO (2019) menyebutkan bahwa hampir 264 juta penduduk di dunia mengalami stress dan depresi. Menurut WHO juga setiap tahunnya terdapat 800.000 orang atau dalam 40 detik terdapat 1 orang yang meninggal karena bunuh diri, di Indonesia angka bunuh diri mencapai 1,6-1,8% per 100.000 jiwa (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI Tahun 2018 didapatkan hasil bahwa tingkat deperesi pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 6,2%. Tingkat depresi di DKI Jakarta dengan kelompok usia  $\geq 15$  tahun sebesar 5,9% (Pusdatin, 2019).

Menurut *Centre for Studies on Human Stress* (CSHS), stres adalah respon pada tubuh kita ketika tubuh kita mendapatkan sebuah tekanan dari suatu peristiwa kehidupan. Penyebab stres pada setiap orang cenderung berbeda dan bervariasi sesuai dengan situasi sosial dan ekonomi, lingkungan tempat tinggal, susunan genetik dan mengalami keadaan yang tidak terduga yang ternyata dapat mengancam perasaan diri mereka (CSHS, 2019). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) juga menyebutkan bahwa zaman sekarang stres sudah menjadi bagian dari kehidupan dari seorang manusia, dimana keadaan ini bisa menyerang siapa saja dan terkena dimanapun.

Nevitasari (2020) menyebutkan berdasarkan hasil kuesioner pada mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI ditemukan bahwa mahasiswa UNINDRA mengalami stres selama PJJ, salah satu akibatnya adalah banyaknya tugas yang mereka terima sehingga mengalami penumpukan. Sejalan dengan penelitian (Ph, Livana, 2020) bahwa pada PJJ ini memberikan beban pada tugas pembelajaran yang dirasa berlebih, ketika dibandingkan dengan waktu yang diberikan untuk mengerjakannya cukup singkat sehingga mengakibatkan stres pada peserta didik dan juga tugas pembelajaran merupakan penyebab stress pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 ini.

Dalam hasil jajak pendapat U-Report terdapat 638 responden yang mengisi, sebanyak 82% yang mengisi pada kelompok usia 15-24 tahun dan 2 % pada

kelompok usia 25-30 tahun. Didapatkan sebanyak 317 responden (53%) merasa adanya tekanan pada mereka selama pandemi untuk tetap produktif. 33 % responden menyatakan akibat stres yang mereka rasakan berakibat pada penurunan daya konsentrasi saat melaksanakan PJJ (UNICEF, 2020). Penelitian oleh (Harahap *et al.*, 2020) pada 300 mahasiswa ditemukan sebanyak 225 (75%) mahasiswa memiliki stres akademik sedang selama PJJ. Fauziyyah *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa rata-rata angka stres mahasiswa selama PJJ di Indonesia adalah 55,1% dan diluar Indonesia adalah 66,3%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Firstika *et al.*, (2020) dengan sampel 107 mahasiswa terdapat 61 (57%) mahasiswa keperawatan Universitas Riau mengalami stres berat pada PJJ.

Stres dapat berdampak cukup serius yaitu membahayakan fisik dan mental seseorang. Kementerian Kesehatan RI (2018) menyebutkan dampak stres pada remaja terbagi dua yaitu dampak pada tubuh dan perasaan. Dampak pada tubuh mahasiswa mudah merasa lelah, sukar beristirahat, mengalami pusing, nyeri pada bagian bahu, leher dan perut. Lalu, dampak pada perasaan seperti mudah merasa sedih, khawatir, mudah marah dan sulitnya fokus dalam belajar.

Argaheni (2020) menyebutkan bahwa terdapat dampak PJJ terhadap mahasiswa buruk maupun baik, yaitu: a) kegiatan pembelajaran ini masih membingungkan para mahasiswa b) mahasiswa pada pelaksanaan PJJ menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, c) mahasiswa cenderung mengalami penumpukan konsep sehingga kurang bermanfaat, d) terjadinya masalah stress pada mahasiswa, e) terjadinya peningkatan kemampuan literasi bahasa pada mahasiswa. PJJ atau *e-learning* masih sangat baru di Indonesia, banyaknya dosen dan mahasiswa yang jarang bahkan belum pernah melakukan metode pembelajaran ini sebelumnya. Kegiatan yang biasa dilakukan dengan tatap muka terpaksa dengan segala kondisi untuk dilakukan secara daring, sehingga hal ini bisa menjadi beban tersendiri yang membutuhkan adaptasi bagi beberapa pihak (Rania, 2020). PJJ ini menjadi tantangan untuk semua pihak baik dari sektor pendidikan.

Menurut WHO (2019) faktor pada kesehatan mental tidak hanya karena faktor individu seperti kemampuan dalam mengelola pikiran, perilaku, perasaan, dan hubungan individu dengan individu lain, tetapi juga disebabkan oleh faktor sosial budaya, ekonomi, politik dan lingkungan seperti kebijakan nasional, kondisi

kerja, dan dukungan masyarakat. Ada juga penyebab lain yaitu stres, genetika, asupan gizi, infeksi perinatal dan paparan ancaman lingkungan (WHO, 2019). Mahasiswa memiliki respon stres yang berbeda-beda sehingga terdapat stressor atau penyebab stress yang bermacam-macam. Rachmadi (2014) menyebutkan bahwa stressor atau penyebab stres terdiri dari beberapa yaitu fisik, psikologis, keluarga, sosial, spiritual, masalah keuangan atau ekonomi dan akademik. Smet dalam (Aditama, 2017) juga menambahkan bahwa adanya stressor individu yaitu faktor yang sudah dari awal ada pada dalam diri mahasiswa seperti usia, jenis kelamin, genetic, suku. (Hamzah and Hamzah, 2020) menyebutkan adanya hubungan yang berarti antara variabel usia dan variabel beban perkuliahan dengan kejadian stres akademik di mahasiswa.

Kejadian stres sering terabaikan dan banyak orang yang menganggap kejadian ini merupakan hal umum dan kurang peduli akan tingkatan stress yang jika dibiarkan akan makin menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius. Pada mahasiswa terutama pada situasi PJJ dapat meningkatkan tingkat stres mereka dan hal ini akan mempengaruhi kinerja akademisnya. Saat ini UPN Veteran Jakarta juga sedang melaksanakan PJJ sesuai dengan arahan oleh pemerintah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 mahasiswa UPN Veteran Jakarta didapatkan bahwa 19 mahasiswa (95%) merasa jenuh dengan kegiatan PJJ, 17 (85%) mahasiswa merasa PJJ berdampak pada keadaan mental mereka dan hal-hal PJJ berdampak pada beban kuliah yang dirasa lebih berat, interaksi sosial yang berkurang, kesulitan dalam akademik dan ekonomi.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ?

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang telah dijelaskan bahwa angka stress masih cukup tinggi ditambah lagi saat ini tengah berada pada situasi pandemi COVID-19 yang membuat banyak aktivitas harus dilakukan didalam rumah salah satunya yaitu kuliah dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Perbedaan cara

pembelajaran membuat mahasiswa menjadi stress dan penyebab stress yang dialami oleh tiap orang berbeda-beda.

Oleh karena itu, rumusan masalah maka perlu dilakukan penelitian mengenai “faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh pada tahun 2021?”

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh pada tahun 2021.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik individu (jenjang pendidikan, fakultas, angkatan) mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021
- c. Mengetahui distribusi frekuensi faktor individu (usia dan jenis kelamin) terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021
- d. Mengetahui distribusi frekuensi faktor dukungan keluarga terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021
- e. Mengetahui distribusi frekuensi faktor interaksi sosial terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021
- f. Mengetahui distribusi frekuensi faktor ekonomi (uang saku, UKT) terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021
- g. Mengetahui distribusi frekuensi faktor akademik (jadwal kuliah, IPK, tuntutan tugas yang diberikan) terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021

- h. Mengetahui hubungan antara faktor individu (usia dan jenis kelamin) terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021
- i. Mengetahui hubungan antara faktor dukungan keluarga terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021
- j. Mengetahui hubungan antara faktor interaksi sosial terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021
- k. Mengetahui hubungan antara faktor ekonomi (uang saku, UKT) terhadap tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021
- l. Mengetahui hubungan antara faktor akademik (jadwal kuliah, IPK, tuntutan tugas yang diberikan) terhadap tingkat stress mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021
- m. Mengetahui faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa Pembelajaran Jarak Jauh tahun 2021

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian, terdapat dua jenis manfaat penelitian yaitu teoritis dan praktis. Manfaat teoritis untuk perkembangan pengetahuan ter-khusus di bidang kesehatan masyarakat mengenai “faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021”. Sedangkan manfaat praktisnya dalam penelitian ini, bermanfaat untuk:

##### **I.4.1 Manfaat Bagi Pembuat Kebijakan**

Pembuat kebijakan dapat menjadikan hasil penelitian menjadi bahan untuk merencanakan kebijakan atau program mengenai tingkat stress sehingga kegiatan upaya pencegahan dan pengendalian stress pada masyarakat bisa dilaksanakan.

#### **I.4.2 Manfaat Bagi UPN Veteran Jakarta**

Pihak kampus dapat mengetahui kondisi kesehatan mahasiswa UPN Veteran Jakarta terkait tingkat stres dan faktor apa saja yang berhubungan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar data bagi pihak Universitas untuk membuat kebijakan terkait upaya pencegahan dan pengendalian stres di lingkungan kampus UPN Veteran Jakarta.

#### **I.4.3 Manfaat Bagi Peneliti lain dan pembaca**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan juga menjadi bahan referensi bagi penelitian lain ataupun pembaca mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021. Serta dapat memberikan gambaran penelitian lanjutan menggunakan data sekunder.

### **I.5 Ruang Lingkup**

Situasi pandemi COVID-19 yang memaksa banyak aktivitas untuk dilakukan didalam rumah salah satunya yaitu kuliah dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), perbedaan cara pembelajaran membuat mahasiswa menjadi stres dengan penyebab yang berbeda-beda. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa UPN Veteran Jakarta pada masa pembelajaran jarak jauh tahun 2021. Penelitian ini dilakukan dengan desain analitik dengan studi *cross-sectional* (potong lintang). Populasi studi adalah mahasiswa aktif UPN Veteran Jakarta. Pengambilan sampel dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dimana sampel yang diambil sesuai dengan kriteria dengan jumlah sampel adalah 393 orang. Pengumpulan data penelitian diperoleh dari data primer dengan penyebaran kuesioner *online* dengan platform *Google form*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran karakteristik responden, analisis bivariat untuk melihat hubungan dari masing-masing variabel dengan tingkat stres mahasiswa, dan analisis multivariat untuk melihat hubungan yang paling kuat dengan tingkat stres mahasiswa menggunakan regresi logistik ganda.