

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang Masalah

Pandemi *corona virus and diseases* (COVID) sejak akhir tahun 2019 telah banyak merubah tatanan dunia dalam berbagai sector (Strielkowski, 2020). Proses pembelajaran yang awalnya dilakukan melalui tatap muka secara langsung, selama pandemic ini harus mengikuti aturan pemerintah yaitu dilakukan secara daring guna mencegah penularan virus COVID-19. Beberapa kelebihan dari pembelajaran daring yaitu membuat kegiatan belajar mengajar menjadi lebih dijangkau dari berbagai waktu dan tempat (Shukla, Dosaya, Nirban & Vavilala, 2020). Penggunaan media daring juga memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet. (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Selain adanya kelebihan dari pembelajaran daring juga terdapat berbagai kendala juga muncul dalam penerapannya. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai. Kendala-kendala yang juga dihadapi oleh siswa seperti paket internet yang habis dengan tugas kuliah yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stress akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang baru tersebut membuat mereka mengalami stress akademik (Hastini *et al*, 2020).

Menurut Szalavitz (2011) angka kejadian stress pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71%. Penelitian Taufik & Ifdil (2013) menyatakan tingkat stres akademik siswa di Kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa di kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Litbang Kompas, sebanyak 28,3% siswa mengalami stres jika sistem ini berlangsung lama (Mediana, 2020). Lalu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas (Fakhri, 2020). Melalui data tersebut dapat dilihat apabila sistem belajar daring menyebabkan potensi stres pada siswa meningkat, terutama siswa sekolah menengah tingkat akhir. Hal ini sesuai dengan pernyataan Burzynska & Contreras (2020) yang menyatakan bahwa akhir masa sekolah terukur sebagai potensi stres karena siswa berada pada fase kegelisahan menentukan karier atau jurusan di perguruan tinggi. Serta stres meningkat karena harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosionalnya (Raharjo & Sari, 2020).

Kondisi baru ini menuntut mahasiswa untuk melakukan *self change*. (Dharsana, 2015:3) menyatakan bahwa *Self Change* merupakan kebutuhan untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru, mencari pengalaman baru, dan mengubahnya setiap hari. Perubahan-perubahan

tersebut yang akan membentuk perilaku yang baru. Lingkungan juga sebagai hal penting dalam membentuk dan memelihara tingkah laku dimana tingkah laku tersebut tidak berdiri sendiri di lingkungan tersebut untuk menghasilkan konsekwensi, tetapi juga dikontrol oleh konsekwensi lain. Ada tiga elemen yang harus dikhususkan didalam pendeskripsian dari interaksi antara suatu organisme dan lingkungan yakni kesempatan terjadinya respon, respon itu sendiri dan konsekwensi-konsekwensi yang menguatkan. Hal inilah yang dapat mencegah terjadinya stress akademik pada mahasiswa (Dharsana, 2015:269).

Menurut Skinner 1971 (dalam dharsana 15,269) Behaviorisme atau tingkah laku, tidak ada respon yang bisa diterka/dikontrol hanya peluang dari respon yang mirip yang mungkin diproduksi untuk menghasilkan sebuah respon atau akibat. *The self* (diri) dikembangkan oleh riwayat lingkungan dan dipertahankan atau dihilangkan oleh kontingensi-kontingensi penguatan saat ini. Kontingensi-kontingensi lingkungan menentukan bagaimana orang mempersepsikan dan mengetahui serta lingkungan juga membentuk kesadaran yang merupakan produksi social. (Dharsana, 2015:277) Dengan membiarkan kebiasaan-kebiasaan baru berkembang dalam situasi yang sama maka kebiasaan-kebiasaan lama mungkin akan menghilang. Istilah “inhibisi resiprokar” meliputi semua situasi dimana penarikan suatu respon menyebabkan sebuah reduksi kekuatan sebuah respon menyebabkan sebuah reduksi kekuatan secara serempak. Misalnya sebuah respon yang antagonistic

(bertentangan) dengan kecemasan dapat dibuat terjadi dengan cara menghadirkan stimulus yang menyebabkan terjadinya kecemasan / stress sehingga terdapat penekanan sempurna atau sebagian akibatnya ikatan antara stimulus dengan respon kecemasan/stress akan melemah. Dengan mahasiswa yang memiliki kemampuan *Self Change* yang tinggi maka akan sangat mudah mahasiswa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dan lingkungan yang baru, sehingga akan terbebas dari stress.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengembangan modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stres akademik akibat COVID-19 mahasiswa STIKes Wira Medika Bali”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Stress akademik mahasiswa semakin meningkat
2. Kemampuan untuk beradaptasi dalam proses pembelajaran kurang
3. Tingkat *Self Change* mahasiswa rendah

1.3. Pembatasan Masalah

Upaya yang dilakukan untuk menghindari kekeliruan yang terjadi akibat luasnya ruang lingkup penelitian, maka dibmenurunkan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Stress akademik mahasiswa
2. Proses pembelajaran
3. *Self Change*

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan dan latar belakang masalah dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi unsur-unsur tahapan dari pengembangan modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali?
2. Bagaimana validitas isi dari modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali?
3. Bagaimana validitas empirik isi modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali?
4. Bagaimana keberterimaan modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui dan mendeskripsikan unsur-unsur tahapan dari pengembangan modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali.
2. Mengetahui dan mendeskripsikan validitas dari isi modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali.
3. Mengetahui dan mendeskripsika validitas empirik isi modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali.
4. Mengetahui dan mendeskripsikan keberterimaan modul bimbingan konseling kalsikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19 Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam bidang pengembangan ilmu Bimbingan Konseling diperguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis.

2.1 Bagi Mahasiswa,

Dapat meningkatkan kemampuan *Self Change* terhadap kegiatan pembelajaran during selama masa pandemi COVID-19.

2.2 Bagi Dosen

Dapat menjadi panduan dalam membantu mahasiswa mengmenurunkan stress akademik akibat penerapan pembelajaran secara during.

2.3 Ketua STIKES Wira Medika Bali

Dapat memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk pencegahan stres akademik mahasiswa.

2.4 Bagi Peneliti Berikutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi yang berhubungan dengan Bimbingan Konseling untuk pencegahan stres akademik mahasiswa.

1.7. Produk Penelitian

Produk dalam penelitian ini adalah berupa modul bimbingan klasikal *self change* menurunkan stress akademik akibat COVID-19

Mahasiswa STIKES Wira Medika Bali

