

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Virus Corona atau *Serve Acute Respiratory Syndrome* (SARS) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena virus ini disebut Covid-19, virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru hingga kematian. Kasus pertama penyakit ini terjadi di Wuhan, China, pada akhir Desember 2019. Covid-19 menular antar manusia dengan sangat cepat dan menyebar ke puluhan negara termasuk Indonesia, hanya dalam beberapa bulan.<sup>1</sup> Penyebaran Covid-19 yang terjadi pada tahun 2020 ini pada awalnya sangat berdampak pada dunia ekonomi yang mulai lesu, tetapi saat ini juga berdampak pada dunia pendidikan di Indonesia. Pemerintahan pusat telah mengeluarkan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan. Hal ini dilakukan untuk mengantisipasi menyebarnya virus corona karena semakin meluas. Salah satu kebijakan di bidang pendidikan yang diambil pemerintah dalam menghadapi virus corona ini adalah kuliah *online*.

Penyesuaian kebijakan di bidang pendidikan pada masa pandemi Covid-19 ini mempengaruhi kebijakan pada perguruan tinggi. Hal ini dapat dilihat dari surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran Secara *Online* dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19). Selanjutnya surat Edaran Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Nomor 302/E.E2/KR/2020 tertanggal 31 Maret 2020 tentang Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan yang berbunyi seluruh pimpinan Perguruan Tinggi dapat memantau dan membantu kelancaran mahasiswa dalam melakukan pembelajaran dari rumah (Kemdikbud, 2020; Dirjen Pendidikan Tinggi

---

<sup>1</sup><https://www.alodokter.com/virus-corona>, diakses pada 14 Oktober 2020 pukul 20.00 WIB.

Kemdikbud, 2020).<sup>2</sup> Sejumlah perguruan tinggi telah menindaklanjuti edaran tersebut dengan meliburkan perkuliahan tatap muka, dan menggantinya dengan kuliah *online*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten (UIN SMH Banten) merupakan salah satu Universitas yang menerapkan kebijakan kuliah *online*.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan pengaruh yang besar dalam proses pembelajaran khususnya di perguruan tinggi. Telah terjadi pergeseran dalam proses pembelajaran dimana kuliah tidak hanya dilakukan secara tatap muka tetapi juga secara *online* melalui media komunikasi seperti komputer dan internet. Kuliah *online* merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dengan memanfaatkan internet sebagai metode penyampaian dan interaksi. Kuliah *online* merupakan pembelajaran yang memanfaatkan keunggulan komputer sebagai media perantara pengajar dan agar mahasiswa mudah berkomunikasi.

Kondisi pandemi Covid-19 saat ini mengakibatkan seluruh Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta tidak dapat melaksanakan pembelajaran dari yang awalnya tatap muka menjadi *online*. Kuliah *online* memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengajukan pertanyaan atau mengemukakan pendapat secara tidak langsung. Kuliah *online* memanfaatkan bahan ajar yang bersifat mandiri yang dapat diakses siapa saja dan kapan saja melalui teknologi internet. Kuliah *online* memungkinkan mahasiswa dapat melakukan kegiatan belajar secara mandiri, tanpa terikat oleh waktu dan tempat karena dapat diakses melalui internet. Program pembelajaran *online* dapat menumbuhkan sikap positif terhadap materi dan proses belajar.

Proses belajar yang kurang efektif menjadikan mahasiswa mengalami banyak keluhan termasuk mahasiswa semester VI di kelas A dan E di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dengan adanya kuliah *online* akibat dari pandemi

---

<sup>2</sup>Selamet Riadi, dkk, "Persepsi Mahasiswa Prodi S1 Geografi FISIP ULM Terhadap Kuliah Online Di Masa Pandemi Covid-19", Jurnal Pendidikan, Sosiologi Antropologi, Vol. 2, No. 2 (Mei 2020), Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, Indonesia. h. 219.

Covid-19 ini, memungkinkan ketidaknyamanan mahasiswa pada saat perkuliahan semakin meningkat.

Hal ini mengakibatkan pengalihan secara sementara menjadi kuliah *online* dari kediaman masing-masing. Pelaksanaan ini memberikan output dan dampak secara pro dan kontra. Penelusuran menggunakan evaluasi *google classroom* sebagai media informasi perkuliahan diangkat 2017, 2018, 2019 dan 2020. Sebelum pandemi Covid-19 melanda, tatap muka memberikan pengaruh efektivitas penyampaian materi oleh pengajar. Hal ini berupa penjelasan materi dan latihan, pembelajaran dihubungkan ke implementasi dunia kerja, kerap soal yang diberikan dikemas sebuah permainan interaktif, ataupun penjelasan tidak hanya terpaku pada bahan ajar presentasi pengajar. Beberapa dari langkah ini tidak sepenuhnya didapatkan mahasiswa ketika perkuliahan *online*. Sebagian pengajar hanya memberikan materi semata tanpa penjelasan.

Kebijakan pembelajaran secara *online* selama pandemi Covid-19 menjadi solusi utama agar proses pembelajaran tetap dapat berlangsung.<sup>3</sup> Kuliah *online* bukan kendala, begitu banyak aplikasi yang bisa digunakan untuk membantu proses pembelajaran *online*, diantaranya: *E-learning*, Zoom Meeting, WhatsApp, dan Google Meet. Banyak manfaat yang diperoleh pembelajaran menggunakan aplikasi *online*. Penggunaan aplikasi *online* ini pun dapat digunakan oleh prodi dalam kegiatan pengumpulan data mahasiswa, dosen, dan yang lainnya. Namun banyak sekali mahasiswa yang mengalami stres karena mengeluhkan proses perkuliahan dilakukan secara *online*. Mulai adanya kebosanan dengan sistem, banyaknya tugas yang diberikan dosen, dan tidak sedikit juga mahasiswa yang mengeluhkan sinyal internet karena tidak stabil ketika sedang mengikuti perkuliahan secara *online*, sehingga banyak materi yang tidak dipahami akibat terputusnya jaringan internet dan adanya kerinduan untuk berjumpa dengan kawan-kawan serta ingin merasakan kuliah tatap muka yang menurut mereka sangat membantu memahami materi secara efektif.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup><https://jurnal.unmer.ac.id/> diunduh pada 14 Oktober 2020 pukul 22.15 WIB.

<sup>4</sup>[www.lpmprogress.com](http://www.lpmprogress.com), diakses pada 14 Oktober 2020 pukul 22.20 WIB.

Pembelajaran secara *online* bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan mahasiswa agar terhindar dari Covid-19. Meski telah disepakati, pembelajaran *online* masih menimbulkan kontroversi bagi tenaga pengajar. Pembelajaran *online* hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membantu mahasiswa memahami materi pembelajaran secara *online* dianggap sulit. Selain itu, kemampuan teknologi dan ekonomi setiap mahasiswa berbeda-beda. Tidak semua mahasiswa memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran secara *online*, koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota internet yang mahal menjadi penghambat pembelajaran *online*. Namun, pembelajaran harus terus berlanjut, setiap penyelenggara pendidikan memiliki kebijakan masing-masing dalam menyikapi aturan ini. Beberapa institusi pendidikan tinggi maupun swasta memberikan subsidi kuota internet kepada mahasiswa demi terselenggaranya pembelajaran *online*.<sup>5</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar kata “stres”. Kata tersebut sering diucapkan apabila melihat seseorang dengan keadaan tertentu. Kata stres tersebut kadang diartikan sebagai rasa tertekan, bingung, bahkan panik. Sebenarnya, stres itu tidak selamanya akan menimbulkan hal-hal yang negatif. Orang yang terkena stres dengan intensitas yang kecil dapat menjadi pendorong atau motivasi bagi seseorang agar dapat bergerak ke arah yang lebih baik.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam atau biasa yang disebut dengan stres. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Cara individu dalam menyikapi kondisi stres pun berbeda-beda antara individu yang satu dan individu yang lainnya. Hal itu tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan hidupnya. Stres dapat ditimbulkan karena; *Pertama* oleh karakteristik bawaan yang merupakan predisposisi keturunan dan keterbatasan psikologis individu. *Kedua* dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti kondisi dan situasi tempat tinggal serta pengalaman

---

<sup>5</sup>Hutomo Atman Maulana, dkk. “Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi”, Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. XIV, No. 1, (September 2020), h. 19.

masalah individu. Dengan demikian stres dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar individu.

Dalam pengertian umum, stres adalah suatu stimulus yang sama akan direspon secara berlainan oleh individu yang berbeda. Artinya, tidak semua stimulus akan direspon menjadi stres oleh semua individu. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam menyikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Selain itu tingkat kepekaan (*sensitivitas*) dan daya toleransi individu terhadap stimulus yang dapat menimbulkan stres juga ikut berpengaruh. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap stres yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan stres, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan stres.<sup>6</sup>

Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya yaitu merasakan ketidaknyamanan. Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar disebut dengan stres dalam belajar. Stres dalam belajar adalah perasaan-perasaan yang dihadapi seseorang ketika ada tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud berhubungan dengan belajar dan kegiatan kuliah.

Stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya.<sup>7</sup> Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk mahasiswa. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain. Tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi, kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal maupun harapannya sendiri; faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar, tugas-tugas perkuliahan, tugas pencapaian nilai, prestasi akademik, dan

---

<sup>6</sup><https://eprints.uny.ac.id/3706/1/06Sukadiyanto.pdf>, diunduh pada 14 Oktober 2020 pukul 19.15 WIB.

<sup>7</sup>Ria Islamiyah, "Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Perawat di Puskesmas Banjar Agung" (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, 2020). h. 22.

kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, serta mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik.

Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya. Stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan.

Stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan.

Gejala stres yang muncul pada mahasiswa semester VI terdapat tiga aspek, *pertama* gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. *Kedua* gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). *Ketiga* gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat.<sup>8</sup>

Stres juga bisa menimbulkan suatu kekacauan apabila dalam dirinya tidak bisa mengendalikan keadaan tersebut karena stres itu sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, terkadang manusia itu kurang percaya diri dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalahnya. Masalah yang dialami mahasiswa saat ini adalah stres karena kuliah *online*, disaat pandemi Covid-19 mahasiswa semester VI di kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten banyak mahasiswa

---

<sup>8</sup>Witriin Gamayanti, dkk, "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi", Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 5, No. 105 (November 2020) UIN Sultan Gunung Djati, h. 115-116.

yang mengalami keluhan dan mengalami stres. Mereka merasa stres karena tugas kuliah *online* lebih banyak dari kuliah tatap muka dan dengan waktu kuliah *online* terlalu singkat sehingga mereka tidak bisa memahami materi secara jelas, serta jaringan internet yang menghambat mahasiswa untuk mengikuti kuliah *online*. Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, dan tidak bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik maupun mental.<sup>9</sup>

Jika stres pada mahasiswa timbul dalam waktu yang berkepanjangan maka akan berdampak buruk pada mahasiswa, mereka akan malas belajar, malas mengikuti kuliah *online* dan itu akan menghambat proses pembelajaran.

Oleh karena itu, stres yang terjadi pada mahasiswa semester VI kelas A dan E, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten apabila tidak segera ditangani dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa dan mahasiswa menjadi malas untuk mengikuti perkuliahan *online*. Kondisi ini baik secara langsung maupun tidak langsung dapat menghambat pembelajaran mahasiswa.

Dari permasalahan tersebut, bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester VI di kelas A dan E berhak mendapatkan penanganan agar dapat mengurangi stres yang terjadi akibat kuliah *online*. Untuk mengurangi stres mahasiswa bisa melakukan kegiatan tersendiri di rumah (masak-masak, olahraga, menekuni hobi, dan lain-lain), dan mengikuti acara webinar agar mahasiswa tidak terlalu jenuh untuk melakukan kuliah *online*. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar beban yang dirasakan mahasiswa sedikit berkurang serta mereka bisa lebih semangat dalam melakukan kuliah *online* tanpa merasakan beban yang dialaminya. Dalam pemilihan teknik ini dianggap sesuai dalam memberikan penguatan dalam diri mahasiswa agar dapat mengurangi stres yang terjadi pada mahasiswa semester VI di masa pandemi Covid-19 akibat kuliah *online* serta ada suatu perubahan dalam diri mahasiswa mengenai permasalahan tersebut.

---

<sup>9</sup><https://www.aldokter.com/stres>, diakses pada 14 Oktober 2020 pukul 23.00 WIB.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VI di Masa Pandemi Covid-19 di kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti mencoba menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) karena menurut penulis pendekatan konseling ini cocok dalam mengurangi stres pada mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) penulis ingin mencoba mengurangi stres yang terjadi pada mahasiswa semester VI di kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten agar membuat mereka berpikir menjadi lebih rasional.

## **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, penulis membahas mengenai Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Penurunan Tingkat Stres mahasiswa Semester VI di Masa Pandemi Covid-19. Agar pembahasan tidak terlalu meluas serta mempermudah dalam memahami skripsi ini, maka penulis hanya membahas bagaimana kondisi stres mahasiswa semester VI, bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan pada mahasiswa semester VI, dan bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap stres mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi stres mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
2. Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan pada mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan



Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?

3. Bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap stres mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap stres mahasiswa semester VI di masa pandemi Covid-19 di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, adapun tujuan khususnya yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi stres mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan pada mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap stres mahasiswa semester VI di Kelas A dan E Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan

”Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa semester VI di masa pandemi Covid-19”.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Subjek

Secara praktis penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran terhadap mahasiswa semester VI yang mengalami stres di masa pandemi Covid-19, dan semoga penelitian ini memberikan manfaat serta dapat mengurangi tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa.

### b. Penulis

Memperoleh pengalaman dalam upaya menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengurangi stres mahasiswa semester VI di masa pandemi Covid-19.

## F. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan proposal skripsi ini, penulis membaginya dalam lima bab. Tiap bab mempunyai pembahasan dan penekanan mengenai topik sebagai berikut:

Bab ***Pertama***, pendahuluan. Pada bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab ***Kedua***, membahas tentang teori dan kerangka pemikiran yang berisi; paparan teori dengan menguraikan penjelasan mengenai macam variabel dan penjelasan tentang mengapa dan bagaimana teori-teori yang ada itu dimanfaatkan dalam kegiatan penelitian yang dilakukan, penjelasan mengenai stres, gejala stres, dampak stres, penyebab stres, cara mengurangi stres, dan menjelaskan tentang stres mahasiswa semester VI di masa pandemi Covid-19 akibat kuliah *online*. Serta hipotesis yang merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang harus diuji kebenarannya.

Bab ***Ketiga***, metode penelitian yang merugikan secara rinci mengenai; waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, jenis metode penelitian yang telah dilakukan, dan analisis data.

Bab ***Keempat***, pembahasan hasil penelitian yang berisi; uraian mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan, dan analisis temuan-temuan hasil penelitian sesuai dengan etika ilmiah.

Bab ***Kelima***, penutup yang berisi; kesimpulan dan saran.