

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada awal terjadinya kasus COVID-19, *World Health Organization* (WHO) menyatakan status penularan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern*. Namun, semenjak WHO mengubahnya menjadi status pandemi, maka Pemerintah berupaya untuk mencegah penyebaran infeksi COVID-19, dan juga mengantisipasi berbagai keadaan dengan segala kemungkinan (Kemdikbud, 2020). Berdasarkan Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di perguruan tinggi, selama masa pandemi COVID-19, Pimpinan Perguruan Tinggi Negeri (PTN) serta Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDikti) diminta untuk menyesuaikan pelaksanaan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Peraturan mengenai tata kerja dan mekanisme yang mengalami penyesuaian antara lain proses belajar mengajar, penelitian, dan pengabdian (seperti Belajar Jarak Jauh, *remote office*, dan lain lain) (Kemdikbud, 2020). Selain itu, kegiatan organisasi kemahasiswaan yang ikut serta khalayak ramai, baik di kampus maupun di luar kampus harus ditunda. Hal ini dikarenakan mahasiswa diwajibkan mengurangi mobilitas serta melakukan *social distancing*, *self-detection*, dan *self-quarantine* (Kemdikbud, 2020). Maka dari itu, seluruh kegiatan akademik termasuk sistem pembelajaran mahasiswa berubah menjadi pembelajaran jarak jauh.

Dibandingkan dengan populasi umum, mahasiswa mungkin lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental yang berasal dari pandemi. Banyak penelitian internasional telah mengidentifikasi mahasiswa sebagai kelompok berisiko tinggi untuk kondisi kesehatan mental (Eisenberg, dkk., 2013), terutama pada titik transisi kritis pendidikan mereka (Cvetkovski, dkk., 2019). Selama COVID-19, mahasiswa menghadapi stresor diluar stres kesehatan, ekonomi, dan sosial umum yang berdampak pada hampir semua orang. Proses pembelajaran di universitas sangat terganggu ketika perkuliahan dipindahkan secara online. Mulai dari kehidupan kampus terhenti, pengalaman pribadi dan intelektual formatif direnggut, dan mahasiswa semakin putus asa tentang dampak pandemi pada pilihan karir masa depan mereka dalam ekonomi dunia yang lumpuh saat menghadapi pandemi COVID-19. Tidak mengherankan, mahasiswa menunjukkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum selama pandemi (Naser, dkk., 2020).

Mahasiswa menurut Harjati (2008) yaitu mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam proses belajar, serta terdaftar pada salah satu kategori perguruan tinggi. Beberapa contoh dari kategori perguruan tinggi ini antara lain: akademi, politeknik, sekolah tinggi, institusi, universitas (Harjati, 2008). Menurut Hutami (2021), pembelajaran jarak jauh adalah suatu pendekatan pembelajaran yang pelaksanaannya tidak dengan cara bertatap muka secara langsung di kelas. Maka dari itu, mahasiswa melakukan pembelajaran secara *virtual* dengan menggunakan berbagai aplikasi yang dapat menunjang proses pembelajaran, seperti *zoom meeting*, *google meet*, *whatsapp*, dan lain-lain.

Konteks akademik sangatlah dipengaruhi oleh pembatasan penguncian di seluruh dunia (Zurlo, dkk., 2020). Karantina yang dialami mahasiswa selama pandemi menghambat kesempatan mahasiswa untuk merasakan kehidupan universitas. Karena penutupan besar-besaran di seluruh Universitas, semua kegiatan dan acara yang telah direncanakan terpaksa harus ditunda atau dibatalkan, kampus dan akomodasi mahasiswa terpaksa harus dievakuasi, semua interaksi formal dan informal bergeser menuju platform *online*, yang menyebabkan perubahan substansi pada kehidupan biasa mahasiswa (United Nations Educational, 2020).

Kurangnya kreativitas dalam sistem pembelajaran jarak jauh menimbulkan rasa jenuh dan bosan bagi mahasiswa. Mayoritas mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh dari rumah masing-masing merasa jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang mereka jalani (Syafii, 2016). Hasil dari survei yang dilakukan oleh Pimpinan Wilayah Ikatan Pelajar Nadlatul Ulama (IPNU) Jawa Timur menyatakan bahwa sebanyak 92,29% pelajar Jawa Timur ingin metode pembelajaran jarak jauh lebih kreatif dan inovatif (Syafii, 2016).

Terdapat beberapa perubahan signifikan dalam pembelajaran jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa. Diantaranya adalah terhambat akses terhadap referensi yang tidak bisa dicari di internet (Anastasia, 2020). Banyak jurnal, buku, maupun penelitian sebelumnya yang hanya tersedia di perpustakaan. Dengan adanya pembelajaran jarak jauh, maka akses kepada sumber-sumber penting untuk menyelesaikan tugas, terutama skripsi, tentu akan sangat terbatas (Anastasia, 2020). Selanjutnya, jika mahasiswa memiliki hubungan yang kurang baik dengan

keluarga, maka berada di rumah bisa membuat individu semakin merasa tertekan (Anastasia, 2020). Ketika individu semakin merasa tertekan maka kesejahteraan psikologis individu mulai terganggu.

Kesejahteraan psikologis berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan akademik dan non-akademik mahasiswa (Akmal & Kumalasari, 2021). Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang erat dengan individu lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, dan mampu merealisasikan potensi dalam diri secara berkelanjutan (Ryff, 1989). Ryff (1989) mengajukan model teoritis dari kesejahteraan psikologis, yang terdiri dari enam aspek berbeda dari *positive functioning*, yakni otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa juga berperan dalam menentukan pencapaian akademiknya. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki prestasi akademik yang lebih baik pula (Renshaw & Bolognino, 2016). Menurut Sahu (2020), COVID-19 berdampak negatif kepada proses dan hasil belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk gangguan pada emosi, mudah frustrasi, kecemasan, serta kesepian (Cao, dkk, 2020). Adapun berdasarkan pernyataan dari Nasrul, dkk. (2020), ketidakpahaman mahasiswa terhadap materi yang diajarkan, hambatan dalam jaringan, keluhan fisik seperti terlalu lama berada di depan layar, serta berkurangnya interaksi antar sesama mahasiswa menyebabkan kesejahteraan psikologis mahasiswa terganggu. Maka

dari itu, dapat disimpulkan bahwa perubahan-perubahan yang signifikan selama pandemi memiliki peran dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam proses pelaksanaannya, perkuliahan jarak jauh selama masa pandemi juga menimbulkan beberapa kendala. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis daring membuat mereka kurang paham akan materi-materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa (R.S. Purna, dkk., 2020). Kendala-kendala pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh dapat menimbulkan *stressor* yang kemudian memunculkan gejala-gejala stres pada mahasiswa. Stres merupakan kondisi tidak menyenangkan, yang kemudian menekan individu secara fisik dan psikologis, karena munculnya perubahan yang terjadi pada diri (Sitorus & Maryatmi, 2020). Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai hubungan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut membebani atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Atkinson (2000), stres dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungannya. Apabila individu menerima permintaan berlebihan yang tidak dapat dipenuhi, maka stress akan muncul dan dapat mengancam kesejahteraan fisik dan psikologis.

Jika dibandingkan dengan keadaan darurat sebelumnya, seperti wabah SARS, pandemi dianggap lebih meningkatkan stres dan gangguan psikologis pada individu. Beberapa contoh pengaruh dari stress terhadap kondisi psikologis dan kesehatan individu misalnya makan berlebihan (*binge eating*), minum minuman keras, merokok, depresi, cemas berlebihan, muncul perasaan ingin bunuh diri, serta

keseharian (MHF, 2018). Adapun menurut Xiang, dkk. (2020), dampak adanya pandemi terdiri dari depresi, kecemasan, serangan panik, gejala psikosis, delirium, dan bertambahnya angka bunuh diri. Beberapa dampak lain dari pandemi COVID-19 juga telah dibuktikan melalui beberapa penelitian (Brooks, dkk., 2020), seperti tingginya tingkat stres psikologis (Qiu, dkk., 2020), depresi (Wang, dkk., 2020), kecemasan (Horesh & Brown, 2020), serta ketakutan dan perilaku panik (Shigemura, dkk., 2020).

Berdasarkan asesmen yang dilakukan oleh beberapa peneliti dari Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran Bandung yang diikuti oleh 1.465 mahasiswa dari seluruh Indonesia, sebanyak 47% mahasiswa mengalami gejala depresi dikarenakan pandemi COVID-19 (Anastasia, 2020). Dari 47% mahasiswa yang mengalami gejala depresi, sebanyak 32% responden mengalami gejala depresi ringan, 12,1% gejala depresi sedang, serta 2,5% mengalami gejala depresi berat (Anastasia, 2020).

Sejalan dengan hal diatas, berdasarkan hasil penelitian dari tim Penelitian dan Pengembangan Lembaga Pemberdayaan Masyarakat terhadap mahasiswa Universitas Indraprasta (UNINDRA), 92.9% mahasiswa merasa cemas akan kurangnya ilmu yang didapatkan selama pembelajaran akibat perubahan sistem perkuliahan dari tatap muka menjadi jarak jauh atau daring. Adapun hasil dari penelitian ini sebagai berikut (Nevitasari, 2020).

- a. 92,9% mahasiswa menganggap pembelajaran jarak jauh tidak efisien dan mengakibatkan mahasiswa merasa cemas akan kekurangan ilmu yang didapatkan dari mata kuliah tertentu
- b. 86% mahasiswa kurang paham mengenai pembahasan saat diskusi dalam pembelajaran jarak jauh karena kemungkinan munculnya salah paham antar mahasiswa atau dengan dosen lebih tinggi
- c. 88,9% tugas saat pelaksanaan pembelajaran jarak jauh lebih banyak dibandingkan saat kuliah tatap muka
- d. 89,1% mahasiswa merasa bahwa banyak tugas yang diberikan dalam jangka waktu singkat, serta jadwal kelas *online* yang tidak sesuai akhirnya membuat mahasiswa merasa tertekan dan malas untuk mengerjakan hal lainnya
- e. 79,7% mahasiswa merasa kesal saat dosen memberikan info kuliah *online* secara dadakan, kemudian memberikan tugas dengan *deadline* di hari yang sama
- f. 89,1% mahasiswa merasa keberatan akan kebutuhan kuota internet yang lebih banyak dan tidak seimbang dengan pemasukan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang tidak menggunakan *wifi* di rumahnya
- g. 89% mahasiswa merasa panik saat terjadi kendala jaringan dan akses perkuliahan yang diikuti terputus saat mengikuti kuliah *online*
- h. 81,3% mahasiswa tidak dapat mengendalikan emosi saat dihadapkan dengan tugas yang banyak dengan *deadline* singkat, serta kurangnya konsentrasi
- i. 81,9% mahasiswa merasa pusing karena harus menggunakan *smartphone* dan komputer secara berlebihan agar tidak ketinggalan informasi.

Di Indonesia, memang sudah ada beberapa penelitian mengenai korelasi antara stres mahasiswa dan kesejahteraan psikologis selama pandemi COVID-19. Isdiyah (2020) meneliti mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi COVID-19. Selain itu, Gunawan dan Bintari (2021) telah melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. Adapun dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 telah diteliti oleh Fauziyyah, dkk. (2021). Akan tetapi, masih belum ada penelitian yang mendalami tentang pengaruh tingkat stres terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh tingkat stres terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Birditt, dkk. (2020) pada individu dewasa awal dan lansia membuktikan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara stres terkait pandemi dan kualitas hubungan negatif yang memprediksi kesejahteraan psikologis yang buruk. Menurut *stress-exacerbation model* (August, dkk., 2007), stres karena pandemi berkaitan erat dengan pelemahan kesejahteraan psikologis antar orang yang memiliki kualitas hubungan yang buruk (Birditt, dkk., 2015). Stres dan ikatan sosial sangat terkait dengan kesejahteraan psikologis. Tingginya tingkat stres dikaitkan dengan buruknya kesejahteraan psikologis (Juster, dkk., 2010). Maka dari itu, diprediksi bahwa stres dikarenakan pandemi akan menimbulkan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk (Birditt, dkk., 2020).

Hubungan antara kesejahteraan psikologis, depresi, dan stres juga dibuktikan didalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ceri & Ilhan (2020). Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa respons stres yang intens dapat berkembang diantara orang-orang selama krisis, dan kesulitan yang dihadapi dalam periode ini dapat memiliki efek negatif jangka pendek dan jangka panjang pada kesehatan mental (Gili, dkk., 2013). Karantina dan faktor terkait pandemi lainnya seperti kematian kerabat atau teman karena penyakit atau paparan gambar media terkait pandemi mungkin juga memiliki efek buruk pada kesehatan mental tenaga kesehatan profesional (WHO, 2020).

Studi yang dilakukan pada populasi orang dewasa telah menyoroti bahwa tindakan isolasi sosial mungkin berdampak negatif bagi kesehatan psikologis (Liu, dkk., 2020). Individu yang tengah menjalani karantina lebih cenderung menunjukkan gejala gangguan psikologis, seperti kecemasan, kemarahan, gangguan tidur, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Brooks, dkk., 2020).

Terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Clemente, dkk. (2016) untuk menilai prevalensi stres di antara sampel siswa sekolah menengah wanita Iran dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis. Hasil dari studi ini mengungkapkan bahwa stres memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Stres merupakan faktor risiko yang jelas menimbulkan masalah kesehatan mental. Akibatnya, stres yang tidak dikelola dapat memiliki dampak yang mendalam pada kesejahteraan fisik dan mental remaja, yang mengarah ke berbagai penyakit seperti depresi (Chandra & Batada, 2006). Tingkat stres yang lebih tinggi

dan pengaruhnya terhadap risiko mengembangkan masalah kesehatan mental lain di antara siswa perempuan ditemukan pada studi ini (Clemente, dkk., 2016). Hal serupa juga telah dibuktikan oleh Sitorus & Maryatmi (2020) yang meneliti mengenai “Hubungan antara Harga Diri dan Stres dengan *Psychological Well Being* pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat di Jakarta”. Hasilnya, ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Panti Asuhan Tanjung Barat. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa tingkat stres berpengaruh negatif dengan variabel kesejahteraan psikologis pada remaja (Anggraeni, 2011).

Penelitian dari Aulia & Panjaitan (2019) juga telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkatan stres mahasiswa tingkat akhir sarjana reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, dengan arah hubungan yang negatif. Penelitian terbaru dari Khairunnisa & Novliadi (2021) sejalan dengan penelitian sebelumnya, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres. Dapat dikatakan semakin tinggi kesejahteraan psikologis, maka tingkat stres mahasiswa semakin rendah.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan konstruk psikologis yang berhubungan erat dan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Kajian mengenai hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa sudah banyak dilakukan, namun kajian mengenai pengaruh dari stres terhadap kesejahteraan psikologis selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19 masih terbatas. Penelitian ini berfokus kepada mahasiswa,

yakni individu berusia dewasa awal. Hal ini sejalan dengan limitasi penelitian dari Birditt, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa perlu ada penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres dari berbagai variasi usia. Perbedaan partisipan ini menjadi tujuan penulis untuk menguji pengaruh stres mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus kepada tujuannya dan dapat dijabarkan dengan lebih spesifik, maka peneliti membuat batasan-batasan. Adapun batasan-batasan dalam penelitian ini adalah:

1.3.1 Mahasiswa Aktif

Partisipan yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun, yang sedang aktif dalam melakukan pembelajaran secara *online*. Menurut Siswoyo (2011), mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik negeri, swasta, ataupun lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi.

1.3.2 Stres

Berdasarkan *cognitive appraisal theory* dari Lazarus dan Folkman (1984), stres psikologis terjadi saat individu melihat tuntutan dari lingkungan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mereka sendiri.

1.3.3 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang erat dengan individu lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, dan mampu merealisasikan potensi dalam diri secara berkelanjutan (Ryff, 1989).

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah stres memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah stres memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atau pengetahuan khususnya bagi kajian ilmu psikologi yang meninjau mengenai pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama selama pandemic COVID-19.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi bagi penelitian yang dilakukan berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan stres

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Mahasiswa dapat lebih mengetahui dan sadar mengenai stres yang dialaminya, beserta kaitannya dengan kesejahteraan psikologis
2. Psikolog dapat mengetahui pengaruh stres mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga dapat memberikan intervensi yang tepat kepada klien yang mengalami stres selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19
3. Perguruan Tinggi dapat membangun strategi pembelajaran yang lebih baik, agar tidak memberatkan mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh, dan mahasiswa dapat membangun kesejahteraan psikologis yang lebih baik