

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat dari penelitian.

### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas sosial masyarakat perlahan kembali normal pasca pandemi covid – 19, termasuk pada dunia pendidikan salah satunya perguruan tinggi. Hal ini membuat pembelajaran mulai dilaksanakan kembali secara tatap muka. Kondisi perubahan pembelajaran ini tentunya perlu mendapat perhatian (Nur, 2022). Pembelajaran Semester Ganjil tahun akademik 2022/2023 baru saja dimulai. Perkuliahan perdana dimulai pada awal bulan September 2022. Perkuliahan tahun akademik 2022/2023 adalah kembalinya model pembelajaran klasikal secara luring (luar jaringan) setelah hampir dua tahun atau empat semester dilakukan secara daring (dalam jaringan) sebagai dampak dari penyebaran wabah virus Covid-19 (metrouniv.ac.id, 2022).

Peralihan metode pembelajaran dari *online* ke *offline* ataupun keduanya pasca pandemi Covid – 19 membuat individu mengalami perubahan yang sangat signifikan dari seluruh aspek kehidupan. Hasil survei yang dilakukan program pasca sarjana IAIN Metro terhadap 21 mahasiswa mengenai model pembelajaran yang diinginkan pasca pandemi covid-19 menunjukkan data bahwa sebanyak 16 mahasiswa atau 76,2% menginginkan pembelajaran tetap daring (*online*), sementara 5 mahasiswa atau 23,8% menginginkan pembelajaran dilaksanakan secara luring (metrouniv.ac.id, 2022). Adanya kendala – kendala seperti mahasiswa yang masuk pada tahun 2020 tidak memiliki pengalaman kuliah secara luring akan merasa terkejut dalam proses perubahan kegiatan belajar mengajar. Bahkan terdapat mahasiswa yang merasa kebingungan untuk mencari letak kelas dan menghadapi bagaimana perpindahan kelas tiap bergantinya mata kuliah (Hidayah & Rifqah, 2022). Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dan ketidakmampuan mahasiswa untuk

beradaptasi pada keadaan tersebut menyebabkan mereka mengalami stress akademik. (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Gadzella (1994) mendefinisikan stress sebagai kejadian atau kondisi (rangsangan) yang menuntut penyesuaian di luar keausan normal dalam kehidupan sehari-hari. Stress menimbulkan berbagai reaksi atau respon (fisiologis, emosional, atau perilaku) yang dapat menimbulkan kesulitan dalam mengatasinya bagi sebagian individu. Reaksi terhadap stressor juga dapat dilihat sebagai penilaian (pendekatan kognitif), yaitu mengevaluasi apakah stressor relevan atau tidak relevan dan apakah seseorang memiliki strategi untuk mengatasinya. Berfokus pada akademis, reaksi stress mendorong mahasiswa menunjukkan kecemasan, ketakutan, dan depresi yang tinggi.

Gadzella (1991) menjelaskan bahwa ada dua kategori besar dalam stress akademik, yaitu pertama, stressor akademik diantaranya *frustrations, conflicts, pressures, changes, dan self-imposed*. Salah satu dari stressor akademik yakni *chances* atau perubahan dapat digambarkan melalui apa yang di rasakan oleh mahasiswa saat ini yaitu masa transisi pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka langsung yang mengakibatkan para mahasiswa kehilangan rasa percaya diri serta kemampuan untuk beradaptasi kembali pada lingkungan yang ada. Selanjutnya, kategori kedua adalah reaksi stressor akademik diantaranya *physiological, emotional, behavioral, dan cognitive appraisal*. Seperti contohnya, mahasiswa merasa sulit untuk bertanya kepada dosen secara langsung hingga sulit memulai percakapan kepada teman sekelas dikarenakan malu yang mana hal ini juga dapat dikaitkan dengan salah satu kategori dari reaksi terhadap stress akademik yaitu reaksi emosional. Perubahan perilaku juga muncul pada mahasiswa yaitu mahasiswa lebih menarik diri dari lingkungan sekitar dan hal ini merupakan salah satu bukti dari reaksi perilaku pada stressor akademik.

Permasalahan yang timbul pasca pandemi Covid-19 ini tidak berhenti sampai disitu saja. Dikarenakan pembelajaran tatap muka yang diterapkan masih dalam skala terbatas, maka sebagian pelajar harus tetap melakukan pembelajaran secara *online* atau pembatasan aktivitas belajar yang

menyebabkan tingkat pemahaman pelajar terhadap materinya mengalami penurunan yang telah dibuktikan dari hasil penelitian oleh Ode (2021). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fadilla (2021) yang menyebutkan bahwa problematika dalam pembelajaran jarak jauh ini adalah pelajar sulit untuk memahami dan menguasai pembelajaran yang disampaikan oleh guru secara *online* serta siswa kurang termotivasi untuk belajar. Dilanjutkan oleh survei yang dilakukan oleh APPI (Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia), yang mengungkap bahwa muncul beberapa masalah, secara fisik maupun psikologis selama masa *online learning* atau pembelajaran secara *online* (LiniKampus, 2020). Masalah-masalah fisik yang dialami di antaranya adalah rasa lelah pada mata akibat paparan layar gadget, perih pada mata, ketegangan pada otot tubuh, kesulitan istirahat, hingga gangguan pola makan. Beberapa masalah tersebut menjadikan kondisi pada fisik terasa tidak nyaman, yang kemudian dapat mempengaruhi kondisi psikologis pada individu.

Berdasarkan hasil survey dan penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap, Harahap, dan Harahap (2020) pada 300 mahasiswa didapatkan hasil 39 mahasiswa (13% ) mengalami stress berat, 225 mahasiswa (75%) mengalami stress sedang dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stress rendah pada masa pandemi, beban mahasiswa menjadi lebih berat sehingga menyebabkan stress. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) didapatkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab tekanan mahasiswa pasca masa pandemi dengan berbagai macam permasalahan berbeda.

Stress akademik yang dirasakan pada mahasiswa ini mengakibatkan adanya gangguan pada kesejahteraan psikologis. Seperti yang telah disampaikan oleh Gunawan dan Bintari (2021) bahwa kehidupan yang tidak menyenangkan seperti kegiatan akademik pada masa pandemi ini dapat menyebabkan stress yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menemukan bahwa ketika mahasiswa mengalami stress yang tinggi, maka mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan suatu keadaan di mana individu telah mampu menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kekuatan maupun kelemahannya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, bisa mengarahkan perilaku diri sendiri, mampu mengendalikan lingkungannya, serta memiliki tujuan dalam hidupnya. *Psychological well-being* adalah sebuah istilah, yang mana istilah tersebut menggambarkan tentang pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*), sehingga dapat di ketahui gambaran kesehatan psikologis individu (Ryff, 1989).

Berdasarkan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, ada beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well-being* seseorang, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, dan stress yang merupakan salah satu diantara yang memengaruhi *psychological well-being* (Atkinson, 2000). *Psychological well-being* bagi individu sangat diperlukan terutama pada mahasiswa, agar kualitas dan potensi yang ada di dalam diri mahasiswa bisa dikembangkan dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan apa yang telah dinyatakan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) yang menjelaskan bahwa jika individu memiliki kesejahteraan yang tinggi dalam hidupnya maka ia akan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki kemandirian dan keberanian, serta memiliki tujuan yang ingin ia capai dalam hidupnya, dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif. Diperkuat oleh Ryff (1995) yang mengungkapkan bahwa *psychological well-being* bukan hanya merujuk pada kesehatan mental yang bersifat negatif saja, akan tetapi juga merujuk kepada bagaimana seorang individu dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagaimana individu yang berfungsi baik secara fisik, emosional maupun secara psikologis.

Individu yang memiliki tingkatan stress tinggi, cenderung lebih sensitif terhadap stressor yang ada, memiliki kemampuan kognitif yang rendah, tidak mampu untuk mengontrol emosi dengan baik, serta perilaku

sosial yang tidak baik, maka individu tersebut dapat dikatakan tidak mampu dalam menerima segala hal yang ada pada dirinya serta tidak dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, atau bisa dikatakan bahwa tingkat *psychological well-being*-nya rendah. Sebaliknya, individu dengan stress yang rendah yaitu individu yang memiliki kemampuan merespon stressor yang terjadi dengan lebih baik, memiliki kemampuan kognitif yang tinggi, dapat mengontrol emosi dengan baik, dan perilaku sosial yang baik, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut mampu mengembangkan potensi pada dirinya serta dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kekuatan maupun kelemahannya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, dapat mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengendalikan lingkungan sekitar, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta selalu tumbuh dan berkembang secara berkesinambungan, maka individu tersebut akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Dewanto, dalam Sahusilawane, 2015).

Kenyataannya mahasiswa yang mengalami stress akademik dapat ditandai dengan gejala fisik maupun psikologi. Gejala fisik yang timbul dapat berupa rasa perih pada mata yang diakibatkan oleh paparan radiasi gadget, rasa nyeri sendi, hingga terganggunya pola makan. Sedangkan gejala psikologis yang timbul dapat berupa kurangnya rasa percaya diri, adanya rasa cemas ketika berhadapan langsung dengan orang lain, hingga sulitnya memahami materi dikarenakan malu bertanya. Hal ini sejalan dengan teori yang ada. Salah satunya pada teori yang telah diungkapkan oleh Atkinson (2000) bahwa stress mengacu pada suatu peristiwa yang dianggap berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental individu. Kesejahteraan fisik berkaitan dengan kesehatan jasmani sedangkan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh individu terkait aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ulpa (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stress akademis dan kesejahteraan psikologis. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademis pelajar maka akan semakin rendah

kesejahteraan psikologis para pelajar, dan sebaliknya jika semakin rendah tingkatan stress akademis pelajar maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis para pelajar. Hal ini dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarina (2012) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan stress akademik, sehingga semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dialaminya. Pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Yusa (2021) didapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel stress akademik dengan variabel *psychological well-being* pada pelajar.

*Psychological well-being* dan stress merupakan topik yang penting dan saling terkait dalam kehidupan manusia, terlebih di masa pasca pandemi saat ini yang menjadi penyebab dari perubahan diberbagai aktivitas dan kegiatan yang dapat menimbulkan kemunculan stress karena rendahnya *psychological well-being* individu. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh *psychological well-being* terhadap stress akademik pada mahasiswa pasca pandemi Covid – 19.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Ulpa (2015) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara stress akademis dengan *psychological well-being*. Dilanjutkan dengan penelitian oleh Yusa (2021) yang juga mengungkapkan adanya hubungan antara stress akademik dengan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk (2021) menemukan bahwa stress akademik mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Selian, Hutagalung, dan Rosli (2020) menunjukkan bahwa adanya stress akademik dapat memengaruhi *psychological well-being* secara signifikan pada mahasiswa. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Nanda dan Paramita (2022) menyatakan variabel stress akademik pada mahasiswa berpengaruh pada *psychological well-being*.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi apakah terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap stress akademik pada mahasiswa di universitas X kota Bekasi pasca pandemi Covid – 19?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap stress akademik pada mahasiswa di universitas X Kota Bekasi pasca pandemi Covid – 19.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan agar dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Mampu memberikan gambaran permasalahan *psychological well-being* dengan stress akademik.
2. Mampu berguna sebagai bahan rujukan serta referensi bagi penelitian selanjutnya.
3. Mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terutama dalam ranah psikologi sosial.
4. Mampu memperluas informasi dan wawasan kepada mahasiswa tentang keberkaitan *psychological well-being* terhadap munculnya stress akademik.