

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa pandemi Covid-19 di Dunia yang mulai merebak pada tahun 2020 tentunya membuat keadaan dan aktivitas sebagian besar di seluruh dunia berubah hampir secara total. Dilansir dari data statistik WHO hingga hari ini (09 Agustus 2021) sudah tercatat sebanyak 200.840.180 juta kasus yang terjadi di seluruh dunia dan 3.607.863 juta kasus di Indonesia yang berkemungkinan akan terus mengalami kenaikan (World Health Organization, 2021). Hampir semua sektor bidang merasakan dampak yang cukup signifikan atas terjadinya wabah Covid-19 ini, mulai dari bidang kesehatan, ekonomi hingga pendidikan.

Pemerintah juga terus melakukan upaya pencegahan dan tanggap untuk menanggulangi Covid-19 ini, termasuk salah satunya yaitu langkah Kemendikbud dengan kebijakannya mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) (Kemendikbud, 2020).

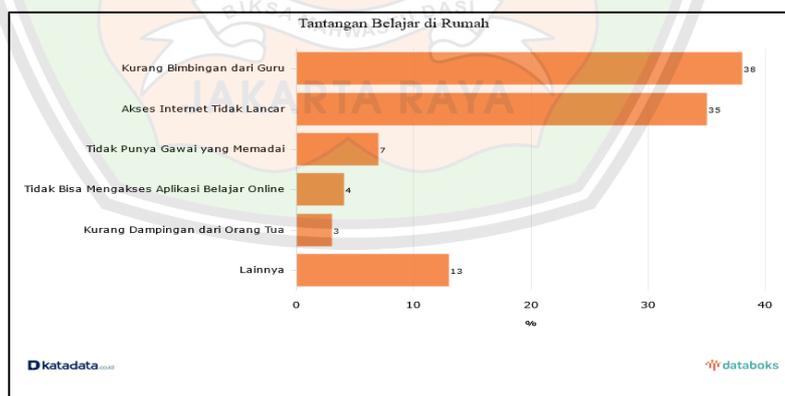
Sejak dikeluarkannya imbauan dan surat yang dikeluarkan oleh Presiden dan Kemendikbud, secara bertahap, kantor di Jakarta melaksanakan *work from home* (WFH) terhitung mulai Senin, 16 Maret 2021 (Kenshanahan, 2021). Termasuk juga lembaga pendidikan dari tingkat SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi di Indonesia mulai menerapkan sistem dalam jaringan atau daring untuk kegiatan belajar mengajar hingga proses penerimaan mahasiswa baru.

Metode daring ini dilakukan menggunakan internet dalam pelaksanaannya, baik untuk pertemuan kelas, mengumpulkan tugas, mengerjakan kuis hingga ujian dengan menggunakan berbagai *platform* atau

media pengajarannya seperti Rumah Belajar, Google Classroom, Kelas Pintar, dan lain sebagainya. Terdapat pula *platform* atau aplikasi untuk melakukan tatap muka saat pembelajaran berlangsung melalui *video conference* seperti Zoom Meeting, Google Meet, Cisco Webex Meeting dan Microsoft Teams, dll.

Menurut penelitian yang dilakukan Anugrahana (2020), menemukan kelemahan dari sistem pembelajaran daring ini yaitu kurang maksimalnya keterlibatan siswa. Keterlibatan siswa yang dimaksud adalah hasil keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran daring secara penuh dari awal sampai akhir pelajaran. Selain itu, faktanya terdapat beberapa permasalahan dalam pelaksanaan sistem pembelajaran daring ini di lapangan atas kendala yang mereka hadapi, seperti dari hasil survei yang dilakukan oleh UNICEF dari 18 hingga 29 Mei 2020 dan 5-8 Juni 2020 melalui kanal *U-Report* dari sejumlah 4.000 responden dari siswa berbagai jenjang pendidikan di 34 provinsi dengan rentang usia utama dari 14-24 tahun (UNICEF, 2020).

**Gambar 1. 1 Presentase Kendala Pembelajaran Daring**



Sumber : Survei U-Report Indonesia UNICEF (2020)

Dilansir dari barisan.co, hal yang serupa juga terdapat dari survei yang dilakukan oleh Rachbini Institute pada Mei 2021 kepada sejumlah mahasiswa di seluruh Indonesia, dari data yang telah dirilis hasil

menunjukkan bahwa dari 1.338 responden sekitar 38% mahasiswa masih memiliki sejumlah kendala dalam mengikuti pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.

Menilik dari penerapan metode daring atau *online* ini tentunya menimbulkan banyak dampak bagi mahasiswa baik positif maupun negatif. Ningsih (2020) menjelaskan dampak positif yang dirasakan dalam pembelajaran daring yaitu mahasiswa lebih peka terhadap teknologi pembelajaran, gaya belajar mahasiswa dapat diatur sendiri, efisiensi waktu, dan mahasiswa bisa belajar lebih tenang dan fokus.

Selain itu, pembelajaran daring memutus mata rantai penyebaran Covid-19 di Perguruan tinggi (Sadikin & Hamidah, 2020) dengan mengurangi interaksi fisik dan kerumunan massa di lingkungan kampus sebagai upaya pencegahan penularan virus corona jenis baru atau COVID-19. Mendikbud juga berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini siswa juga mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar. Selain itu, terdapat pula dampak negatif yang ditimbulkan dari pembelajaran daring ini, baik secara fisik maupun psikis (Fajar, 2020).

Adapun dampak negatif dari segi fisik yang dirasakan berdasarkan penelitian Pustikasai & Fitriyanti (2021) yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami stress dan kelelahan terutama saat menggunakan aplikasi *zoom*. Hal ini dikarenakan aplikasi *zoom* mempunyai resiko 2 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan *Google Classroom* dan *Whatsapp*. Lalu, dari segi psikis dampak yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa di Indonesia diantaranya adalah mahasiswa mengalami stress, serta kurang kreatif dan produktif saat pembelajaran daring (Argaheni, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Mardesci & Mardesci (2020) menyebutkan bahwa minat belajar yang dimiliki akan menurun jika pembelajaran daring ini terus meningkat. Selain itu Harahap et al., (2020) juga menyatakan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik pada kategori sedang. Faktanya, khusus di Indonesia atau beberapa perguruan tinggi yang mirip permasalahannya merasa belum siap menggunakan teknologi pembelajaran

dengan sistem daring atau online. Bahkan dengan diterapkannya sistem ini ditemukan ada mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stress dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Kusnaty et al., 2020).

Alvin (2007) menjelaskan gejala stress akademik yang dialami oleh mahasiswa yang terdiri dari : 1. Respon Mental / emosi; 2. Respon Fisik; 3. Respon Perilaku. Adapun respon mental diantaranya yaitu takut yang berlebih, cemas, dan mudah marah. Lalu pada respon fisik diantaranya yaitu sakit kepala, pola makan dan tidur yang tidak teratur, mudah lelah. Sedangkan pada respon perilaku diantaranya yakni perilaku gemetar, menggigit-gigit kuku dan bibir, berbicara cepat.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti sesuai gejala di atas terhadap mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dari 56 mahasiswa yang menjadi responden, 34 mahasiswa diantaranya mengalami 2-3 gejala stress akademik. Hasil survei mahasiswa yang mengalami gejala stress akademik dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 1. 1 Hasil Survei Pendahuluan Gejala Stress Akademik**

No	Gejala Stress Akademik	Pertanyaan	Hasil
1.	Gejala Mental	Saya merasa tidak senang dengan pembelajaran daring	30
		Saya tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen	25
		Saya sering merasa gelisah	24
2.	Gejala Fisik	Pola tidur saya tidak teratur selama mengikuti perkuliahan daring	27

		Saya mudah lelah selama mengikuti perkuliahan daring	28
		Saya mengalami sakit kepala selama perkuliahan daring	22
3.	Gejala Perilaku	Saya mengalami kesulitan selama perkuliahan daring	30
		Tugas yang diberikan terlalu banyak	32
		Kuliah online tidak memengaruhi fisik dan mental saya secara signifikan dibanding offline	11

Sumber : Survei Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (2021)

Berdasarkan hasil survei tersebut, diketahui juga bahwa terdapat 19 mahasiswa yang hanya mengalami 1 gejala dan 3 mahasiswa lainnya yang tidak terdapat gejala stress akademik. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada tanggal 21 Maret 2020, NA (19) juga mengalami gejala fisik dari stress akademik.

NA mengatakan bahwa ia sulit untuk memahami materi yang diterangkan oleh dosen, dan seringnya terkendala pada masalah sinyal jaringan internet saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung sehingga mengganggu proses pembelajaran. NA juga mengalami dampak yang signifikan dari perkuliahan daring ini bagi fisik dan mentalnya seperti waktu istirahat yang tidak cukup dan tekanan yang dihadapi saat pengumuman nilai bahwa tugas-tugas kuliah yang ia dapatkan merupakan kewajiban dirinya sebagai seorang mahasiswa yang harus tetap ia kerjakan walaupun tidak terlalu memahami.

Hal yang senada juga diungkapkan oleh D (20), mahasiswi jurusan hukum ini yang merasa sangat terbebani oleh perkuliahan daring ini. Ia menjelaskan bahwa kendala jaringan dan kuota yang sering error, terbatasnya interaksi antara teman kelas dalam mengerjakan tugas kelompok dan berdiskusi serta kurangnya variasi dari metode pengajaran dosen membuat dirinya yang memiliki gaya belajar visual merasa terhambat dalam memahami materi karena terbatasnya gerak ruang pembelajaran dan menjadi sering mengalami stress. Pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stress (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Masalah yang dihadapi mahasiswa ada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa di atas seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Serta berbagai tuntutan akademik lainnya yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stress akademik (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

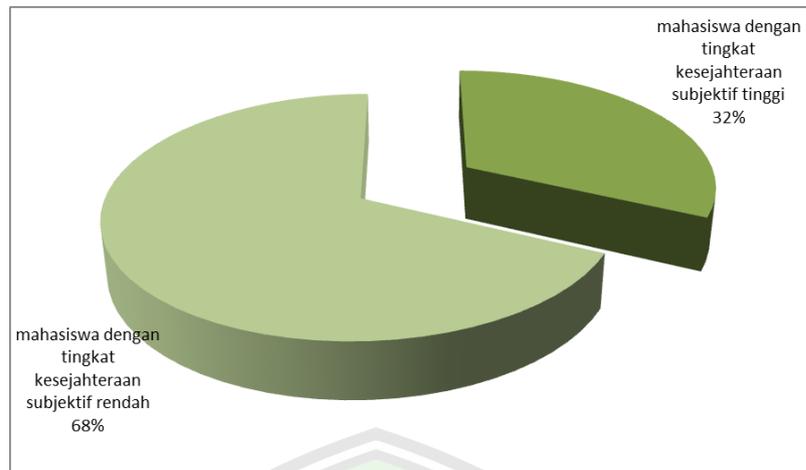
Menurut Rahmawati (2015) Stress akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian dan manajemen waktu. Selama menempuh jenjang pendidikan tentunya siswa akan selalu menghadapi *academic stressor* tersebut. Alvin (2007) mengungkapkan stress akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah

mengalami sakit dan penurunan daya tubuh. Hal ini juga berdampak kepada psikologis mahasiswa yang meliputi rasa percaya diri dan emosi yang tidak terkontrol dengan baik.

Kesejahteraan subjektif atau yang lebih dikenal dengan *subjective well-being* dikemukakan oleh Diener (2012) sebagai konsep luas yang mencakup seseorang yang mengalami emosi dan suasana hati yang menyenangkan dengan tingkat tinggi, rendahnya perasaan emosi dan suasana hati yang bersifat negatif, dan tingginya kepuasan hidup. *Subjective well-being* meliputi evaluasi subjektif tentang kepuasan hidup pada salah satu keadaan yang dialaminya saat ini. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik seperti menjadi lebih sehat, memiliki hubungan sosial yang baik, lebih produktif dalam bekerja dibanding dengan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah (Diener, 2020).

Kesejahteraan subjektif sangat penting bagi tiap individu karena memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan, termasuk bagi mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Heizomi et al. (2015) menunjukkan mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif yang rendah akan merasa kurang mengenai kepuasan hidupnya. Kitzrow (2003) mengemukakan kesejahteraan subjektif akan meningkat jika mahasiswa menerima pertolongan terhadap masalah psikologis mereka. Maka dari itu, pentingnya pengetahuan mengenai kemampuan manajemen stress bagi mahasiswa sangat diperlukan agar dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Hal ini juga diperkuat oleh hasil *screening* awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap sejumlah mahasiswa di wilayah Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Berikut merupakan data survei yang dilakukan peneliti kepada 32 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada Maret 2021.



**Gambar 1. 2 Presentase Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa**

Sumber : Survei Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (2021)

Berdasarkan *screening* awal dari konsep kesejahteraan subjektif menurut Diener (2012) di atas, didapatkan hasil sebanyak 32% mahasiswa mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah sebesar 68%.

Merujuk pada beberapa penelitian sebelumnya dan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa prosentase kesejahteraan subjektif mahasiswa pada kondisi saat ini cukup rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Park (2004) mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif yang rendah lebih dilaporkan cenderung mengalami depresi dan menunjukkan hubungan sosial yang maladaptif. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi akan memiliki kinerja yang baik di bidang akademis (Fitriyana, 2018). Selain itu juga, Heizomi et al., (2015) menjelaskan rendahnya kesejahteraan subjektif cenderung dapat menyebabkan gangguan mental pada mahasiswa.

Dengan berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh maupun hubungan antara stress akademik dengan kesejahteraan subjektif terhadap siswa maupun mahasiswa oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Namun, peneliti belum menemukan banyak penelitian mengenai stress

akademik dan kesejahteraan subjektif dalam situasi pandemi seperti ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali mengenai fenomena tersebut dengan judul penelitian “*Hubungan Stress Akademik Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan yang signifikan antara stress akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan stress akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memperkaya hasil penelitian-penelitian dengan tema kesejahteraan subjektif dalam kajian ilmu Psikologi Positif.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesadaran terkait stress akademik bagi dosen, mahasiswa maupun orang tua. Penelitian juga diharapkan dapat memberikan kontribusi *literature* bagi penelitian selanjutnya.

## 1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tentang stress akademik dan kesejahteraan subjektif, sebagai berikut :

1. Yovita & Asih (2018): "*The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates*". Subjek penelitian adalah 215 partisipan dengan karakteristik : mahasiswa tingkat pertama dari berbagai universitas di Jakarta yang belum pernah merasakan bangku perkuliahan sebelumnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cross-sectional*. Hasil penelitian dengan rumus product moment diperoleh hasil korelasi ( $r$ ) = 0.245 dengan  $p < 0.05$ , menunjukkan adanya pengaruh antara stress akademik dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif.
2. Denovan & Macaskill, (2016): "*Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students*". Penelitian ini diuji kepada 306 mahasiswa baru sarjana psikologi dari 92 universitas di Inggris pada waktu pertama yakni di 3 minggu pertama perkuliahan dan 259 mahasiswa baru pada waktu kedua yakni 6 bulan setelahnya dengan 192 orang mengikuti kedua tes tersebut. Hasil penelitian menunjukkan secara spesifik, stress terkait secara negatif terhadap kepuasan hidup (salah satu faktor kesejahteraan subjektif) pada waktu pertama dan kedua. Sesuai prediksi, stress juga terkait secara negatif terhadap afek positif (salah satu faktor kesejahteraan subjektif) pada waktu kedua, sedangkan afek negatif terkait secara positif dengan stress pada waktu pertama dan kedua.
3. Julika & Setiyawati, (2019): "*Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*". Subjek penelitian adalah sejumlah 132 mahasiswa perguruan tinggi dari berbagai program studi di Yogyakarta, dengan karakteristik partisipan laki-laki dan perempuan dengan usia dari 18-30 tahun. Hasil data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis regresi, dengan nilai  $F$  9.862

dan signifikansi  $p < 0.001$ . Nilai koefisien determinan sebesar 0.135, yang artinya variabel stres akademik dan kecerdasan emosional secara bersama-sama menyumbang sebesar 13,5% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dan 86,5% lainnya disumbangkan melalui faktor lain.

4. Wicaksono, Levina (2018): “Hubungan *Subjective Well-Being* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister”. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 43 orang dengan karakteristik : mahasiswa magister yang berada pada semester 2,3 dan 4. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara kepuasan hidup dengan stress akademik ( $r = -0,427$ ,  $p = 0,004$ ) dan antara *positive affect* dengan stress akademik ( $r = -0,406$ ,  $p = 0,007$ ). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kepuasan hidup dan *positive affect*, semakin rendah tingkat stress akademik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi positif antara *negative affect* dengan stress akademik ( $r = 0,498$ ,  $p = 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat *negative affect*, semakin tinggi tingkat stress akademik.
5. Sutalaksana & Kusdiyati (2020): “Hubungan Stres Akademik Dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian ini diujikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Bandung sebanyak 414 mahasiswa. Hasil penelitian yang diuji menggunakan teknik uji korelasi *spearman*, didapatkan nilai korelasi sebesar -0.131 dengan nilai  $p \text{ value} = 0.008$ . hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *subjective well-being* dan bersifat negatif, yang artinya bahwa semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Namun, dari hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara variabel stress akademik dengan *subjective well-being*.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terdapat perbedaan kondisi di lapangan dan jumlah sampel yang digunakan. Merujuk pada penelitian tersebut, maka keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.



