

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara-negara di seluruh dunia termasuk Indonesia sudah terkena dampak dari wabah COVID-19, World Health Organization atau WHO menyatakan bahwa keadaan ini sebagai pandemi (Andiarna & Kusumawati, 2020). Hal ini mempengaruhi kebijakan baru untuk diterapkan di Indonesia (Khasanah et al., 2020). Seluruh aktivitas yang melibatkan banyak orang harus dihindari agar COVID-19 tidak menyebar. Hal ini membuat setiap individu harus meminimalisirkan aktivitas yang dilakukan di luar. Mulai dari bekerja sampai kuliah dilakukan secara daring atau dari rumah untuk menghindari kontak fisik antara mahasiswa, dosen, dan staf universitas (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran mengenai pelaksanaan pembelajaran daring untuk mencegah penyebaran COVID-19. Dengan adanya peraturan tersebut, maka ditetapkan semua kegiatan belajar mengajar berubah menjadi pembelajaran daring tidak terkecuali perkuliahan di universitas. Oleh karena itu, universitas mengubah sistem perkuliahan menjadi jarak jauh atau daring (Nizam sebagaimana dikutip dalam Andiarna & Kusumawati, 2020). Pembelajaran daring pada awalnya adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari jarak jauh dan memanfaatkan jaringan internet berbasis komputer. Perkembangan selanjutnya terhadap pembelajaran daring adalah komputer dan sudah digantikan oleh telepon seluler, dan pembelajaran dapat dilakukan melalui telepon seluler tersebut (Kuntarto, 2017). Pembelajaran daring ini juga dilakukan oleh mahasiswa yang sedang berkuliah ditingkat perguruan tinggi atau universitas.

Mahasiswa mampu melakukan pembelajaran daring karena menurut Siswoyo (sebagaimana dikutip dalam Nuraini, 2014) mahasiswa memiliki tingkat

kecerdasan yang tinggi, dan dapat berpikir kritis, mahasiswa menggunakan kemampuan dengan efisien yang sudah dimiliki pada dirinya. Maka dari itu, mahasiswa dapat melakukan pembelajaran daring dengan baik. Tetapi dengan pergantian cara belajar dan mengajar di masa pandemi ini membuat mahasiswa merasakan beberapa dampak negatif, berbagai penelitian melaporkan dampak negatif yang dirasakan mahasiswa seperti stres (Caesaria, 2021), cemas (Nevitasari, 2020), persepsi negatif (Harsari & Pitaloka, 2020), serta rendahnya kepuasan yang dirasakan mahasiswa terhadap kampus (Harususilo, 2021). Temuan tersebut sejalan dengan hasil survei awal yang peneliti lakukan pada 36 mahasiswa UPJ yang juga mengindikasikan hal yang sama selama masa pandemi COVID-19 yang menunjukkan, 25% merasa tidak puas dengan hidupnya, 36,1% merasa kualitas kehidupan mereka rendah, 33,3% merasa stres, dan 16,7% merasa cemas.

Senada dengan hasil survei awal yang peneliti lakukan, hal yang sama juga terjadi pada studi yang dilakukan oleh Livana et al., (sebagaimana dikutip dalam Jannah & Santoso, 2021) bahwa stres yang mahasiswa rasakan terjadi akibat dari banyaknya tugas pembelajaran yang harus dikerjakan. Stres merepresentasikan ketidakpuasan terhadap pengalaman hidup terkait *stressor* yang individu rasakan. Stres biasanya ditandai dengan kondisi emosi negatif yang lebih dominan dibandingkan dengan emosi positif.

Rasio perbandingan antara emosi positif dan negatif ini yang dimaksud oleh Diener (2009) sebagai salah satu indikator kepuasan hidup yang merupakan salah satu dimensi *subjective well-being* (SWB). Seseorang dapat dikatakan memiliki SWB yang tinggi adalah ketika perasaan yang dirasakan individu cenderung lebih besar ke perasaan senang dibandingkan dengan perasaan yang tidak senang. Individu yang dianggap memiliki SWB yang rendah adalah ketika individu merasakan ketidakpuasan akan hidupnya, lebih sering merasakan emosi negatif dalam hidupnya, seperti lebih sering meluapkan amarah dan merasakan kecemasan, serta rasa gembira yang cenderung sedikit dirasakan individu (Diener et al., sebagaimana dikutip dalam Eid & Larsen, 2008). Kehidupan sehari-hari mahasiswa sebelum terjadinya pandemi COVID-19 dapat dikatakan bebas tanpa ada peraturan yang membatasi, tidak seperti keadaan sekarang dengan adanya pandemi COVID-

19. Jika kegiatan sehari-hari yang dilakukan mahasiswa seperti kuliah dan kegiatan yang biasa dilakukan bersama teman terpaksa tidak dilakukan dalam beberapa waktu ke depan maka akan memicu emosi negatif (Perwira et al., 2020) Menurut Australian Psychological Society (2020) ketika interaksi sosial terhambat muncul rasa kelelahan karena tidak bisa melakukan apa-apa, merasa muak, cemas, sulit untuk fokus, kurangnya motivasi dalam melakukan aktivitas lainnya. O'Connor juga menemukan bahwa SWB pada mahasiswa dipengaruhi oleh penilaian mereka mengenai kualitas kehidupan yang meliputi keadaan kehidupannya, kesehatan, kebutuhan perekonomian mahasiswa, dukungan keluarga maupun teman dan tugas akademis (Anderson et al., 2020). Temuan O'Connor ini mengindikasikan bahwa penilaian tentang *subjective well-being* kehidupan individu yang menjadi dasar *quality of life* (QoL) tersebut. Sebuah studi yang dilakukan oleh Keyes dan Magyar-Moe (sebagaimana dikutip dalam Anderson et al., 2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat SWB tinggi akan lebih produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Kedua penelitian di atas mengisyaratkan bahwa QoL dan SWB saling mempengaruhi satu sama lain, belum jelas apakah QoL yang mempengaruhi SWB atau sebaliknya.

QoL didefinisikan oleh WHO (2012) sebagai penilaian individu terhadap seberapa baik kualitas hidupnya, dari beragam dimensi kehidupan atas kualitas kehidupannya, salah satunya adalah dimensi psikologis yang meliputi kondisi perasaan atau emosi individu (positif atau negatif), saat semakin banyak perasaan positif yang dirasakan individu dibandingkan dengan perasaan negatif maka semakin baik dimensi psikologis dari QoL. Terkait dengan SWB dan QoL yang rendah pada mahasiswa diakibatkan oleh stres yang dialami selama masa pandemi, ada beberapa penelitian yang menunjukkan perbedaan pada jenis kelamin. Terdapat inkonsistensi terkait antara jenis kelamin dengan SWB maupun QoL. Penelitian Diener (sebagaimana dikutip dalam Sari, 2019) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Tetapi, perempuan memiliki cenderung merasakan emosi yang negatif dan emosi yang positif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dapat dikatakan bahwa masih terdapat inkonsistensi terhadap SWB pada jenis kelamin. Penelitian Eddington dan Shuman

(sebagaimana dikutip dalam Sari, 2019) menemukan fakta yang menarik tentang jenis kelamin dan SWB. Laki-laki cenderung lebih jarang mengekspresikan emosi dan depresi dibandingkan perempuan, laki-laki jarang mencari bantuan dibandingkan perempuan yang sering mencari bantuan seperti konseling untuk mengatasi gangguan tersebut. Namun perempuan dan laki-laki memiliki tingkat perasaan kebahagiaan dengan sama. Shuman juga mengatakan bahwa perempuan mempunyai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan perempuan mengakui akan perasaan tersebut dan laki-laki menyangkal perasaan tersebut (Sari, 2019). Penelitian Habibah (2018) melaporkan bahwa adanya ketidakkonsistenan antara QoL dan jenis kelamin, Palmore dan Kivet (sebagaimana dikutip dalam Habibah, 2018) melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara QoL pada laki-laki dan perempuan. Ferring et al., (sebagaimana dikutip dalam Habibah, 2018) justru melaporkan bahwa ada perbedaan QoL pada laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti memiliki minat untuk meneliti “Pengaruh *Subjective Well-being* Terhadap *Quality of Life* Mahasiswa Reguler Perempuan dan Laki-laki di Universitas Pembangunan Jaya di Masa Pandemi .” Peneliti memilih tema tersebut karena tema ini masih jarang dibahas sebelumnya apalagi di masa pandemi dan pada mahasiswa, peneliti ingin melihat apakah ada perbedaan saat sebelum pandemi dan saat pandemi pada laki-laki dan perempuan. Peneliti memilih untuk menggunakan mahasiswa reguler UPJ sebagai subjek penelitian ini karena mahasiswa reguler belum lama melakukan pembelajaran daring dan ada indikasi mahasiswa merasakan persepsi negatif di masa pandemi ini, maka peneliti ingin melihat apakah dengan persepsi negatif yang dirasakan mahasiswa UPJ akan membuat tingkat SWB dan QoL menurun.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah, untuk melihat apakah ada pengaruh *subjective well-being* terhadap *quality of life* pada mahasiswa reguler perempuan dan laki-laki di Universitas Pembangunan Jaya di masa pandemi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *subjective well-being* terhadap *quality of life* pada mahasiswa reguler perempuan dan laki-laki di Universitas Pembangunan Jaya dimasa pandemi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

- A.** Manfaat teoretis dari penelitian ini akan mengkonfirmasi pendapat Diener mengenai komposisi aspek kognitif dan afektif pada mahasiswa perempuan dan laki-laki dan apakah SWB mampu mempengaruhi QoL.
- B.** Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan, Kesehatan Mental dan Psikologi Positif

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini akan memberikan petunjuk tentang apa yang dapat dilakukan oleh pihak universitas untuk meningkatkan *quality of life* mahasiswa.

