

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia saat ini dihadapkan dengan wabah COVID-19. Kondisi ini terjadi sejak akhir tahun 2019. WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai masalah kedaruratan kesehatan dunia sejak tanggal 30 Januari 2020 (Isbaniah et al., 2020). Sekitar 185 juta penduduk global telah terinfeksi COVID-19 serta terdapat 4 juta lebih penduduk di Indonesia yang terinfeksi (Yulianingsih, 2021). Hal ini mengakibatkan pandemi COVID-19 sebagai fenomena baru yang telah mengubah tatanan kehidupan. Bahkan, dampak pandemi COVID-19 dirasakan telah mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini juga berimbas pada sektor pendidikan (Isbaniah et al., 2020).

Terkait dengan perkembangan wabah COVID-19, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah mengeluarkan dua surat tentang pencegahan dan pengendalian virus. Salah satu isinya adalah mewajibkan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran daring (Kemendikbud, 2020). Pembelajaran daring merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di lingkungan institusi pendidikan. Perubahan sistem pendidikan ini akan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa jika tidak dilakukan secara tepat (Fauziyyah, 2021).

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan yang menghasilkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Pada tataran implementasi pembelajaran daring, diperlukan dukungan perangkat *mobile* seperti komputer, laptop dan *smartphone* yang dapat memberikan akses informasi kapan dan dimana saja (Sadikin & Hamidah, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan pembelajaran daring tidak berjalan dengan baik. Salah satu faktor yang sangat terlihat adalah lingkungan belajar dan karakteristik. Kedua faktor tersebut membuat pembelajaran daring terasa kurang menyenangkan. Banyak mahasiswa kurang memahami materi, lebih banyak tugas mandiri dan kesulitan untuk melakukan praktikum (Putri, 2020).

Dosen pun menjadi lebih sulit untuk mengawasi mahasiswa karena keterbatasan media, mungkin ada mahasiswa yang tidur atau bahkan tidak menyimak sama sekali materi yang diberikan. Selain itu, sinyal internet menjadi penghambat berlangsungnya proses pembelajaran (Putri, 2020).

Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dijalani mahasiswa selama pembelajaran daring menjadi salah satu akibat munculnya stres. Gejala dari stres antara lain sulit untuk tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik (Wahyuni, 2018). Penelitian Harsari dan Pitaloka yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya juga menunjukkan adanya persepsi negatif selama PJJ, mahasiswa merasa adanya kesulitan komunikasi dengan mahasiswa lain ataupun dosen dan menghambat interaksi sosial mahasiswa (Harsari & Pitaloka, 2020). 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.

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada emosional, kognitif, fisiologis hingga perilaku individu. Jika masalah kecemasan dan stress yang dimiliki oleh mahasiswa tidak segera ditangani dapat memunculkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi (Jannah & Santoso, 2021). Stres merupakan representasi dari emosi negatif yang lebih dominan dibandingkan emosi positif. Berlandaskan fenomena yang didapat, pembelajaran daring seringkali menyebabkan kecemasan dan stres pada mahasiswa, hal tersebut akan berdampak pada *subjective well-being* individu yang diartikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap hidupnya yang meliputi afek negatif dan positif.

Kesejahteraan subjektif melibatkan penilaian dua komponen: kognisi dan emosi. Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi ditandai dengan penilaian kognitif berupa kepuasan hidup yang tinggi dan penilaian emosional yang ditandai dengan afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah (Diener et al., 2015). *Subjective well-being* sangat penting bagi kehidupan individu. Sebab individu

yang memiliki tingkat SWB yang tinggi akan menunjukkan kebahagiaan, optimis, kreatif, kerja keras, kemampuan mengatur emosi, kemampuan penyelesaian masalah dengan baik dan tidak mudah putus asa, sebaliknya individu yang memiliki SWB rendah beranggapan bahwa peristiwa yang dialami sebagai hal yang tidak menyenangkan dan menimbulkan kemarahan, kecemasan hingga beresiko terjadinya depresi (Setiawan, 2016).

Penelitian O'Connor (sebagaimana dikutip dalam Anderson et al., 2020) menyatakan orang dewasa memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibanding mahasiswa. SWB pada mahasiswa dipengaruhi oleh situasi hidup, kesehatan fisik, teman lama dan teman baru, sumber finansial, tugas-tugas akademis, dan dukungan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian Keyes dan Magyar-Moe (sebagaimana dikutip dalam Anderson et al., 2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Pandangan individu mengenai bagaimana kualitas hidup yang dimiliki dalam hidupnya dikenal dengan *quality of life*.

World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) mendefinisikan QOL sebagai pandangan individu mengenai kualitas hidup sehari-hari ditinjau dari aspek emosi, sosial, fisik hingga konteks budaya yang berlaku dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatian orang. Billington (sebagaimana dikutip dalam Anderson et al., 2020) mendefinisikan QOL sebagai posisi individu di kehidupan berdasarkan konteks budaya dan nilai dimana individu hidup dengan kekhawatiran, harapan, tujuan dan standar.

Kualitas kehidupan mahasiswa dilihat dari kepuasan terpenuhinya kebutuhan dan apakah dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Penelitian Wu dan Yao menyebutkan bahwa kualitas hidup mahasiswa membuat mereka bekerja lebih keras karena tugas dan kewajiban yang lebih tinggi (Endarwati et al., 2016). Ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa menurut Sirgy yaitu kualitas kehidupan akademik, sosial dan fasilitas perguruan tinggi yang disediakan (Sunjoyo, 2020).

Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri seperti halnya mahasiswa tingkat awal memiliki tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan

kegiatan perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir juga memiliki tantangan dengan penulisan tugas akhir. Sejalan dengan penelitian Baskoro (sebagaimana dikutip dalam Mahdi & Khairunnisa, 2020) penyebab utama dalam penyusunan skripsi yaitu sulitnya mencari literatur yang sesuai dengan topik yang diteliti, dan kesulitan untuk menemui dosen pembimbing dapat menghambat proses bimbingan. Banyaknya tuntutan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan mahasiswa rentan stres. Ketika mahasiswa berada pada tingkat akhir kualitas hidup mereka menurun karena harus mengerjakan tugas akhir.

Agung dan Budiani (sebagaimana dikutip dalam Mahdi & Khairunnisa, 2020) menyebutkan bahwa reaksi stres dapat bersifat negatif ataupun positif. Reaksi stres positif misalkan mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensi-referensi tambahan, mencoba menghindari dari aktivitas yang dianggap dapat menunda dan sebagainya. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa juga dapat berkembang menjadi reaksi negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres yang berakibat pada kualitas hidup yang semakin buruk.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan SWB. Diener (2009) menyatakan bahwa ada hubungan positif antara usia dengan kesejahteraan subjektif. Usia yang lebih muda lebih puas dengan kesejahteraan subjektif mereka daripada orang tua mereka. Karya awal oleh Siedlecki et al., (2013). Subjek dewasa awal, menengah, dan akhir ditemukan tidak memiliki pengaruh yang signifikan antara SWB dan usia. Hal ini sesuai dengan penelitian Livina yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup dan usia (Livina, 2019).

Berdasarkan fenomena yang telah didapatkan dari penelitian Hapsari di Universitas Pembangunan Jaya yang menyebutkan adanya persepsi negatif pada mahasiswa selama proses pembelajaran jarak jauh dan penelitian lainnya yang juga menjelaskan adanya permasalahan bahwa mahasiswa *quality of life* dan *subjective well-being* yang rendah selama pandemi, peneliti memutuskan untuk meneliti "*Quality of life* sebagai Prediktor *Subjective Well-being* Mahasiswa Reguler Universitas Pembangunan Jaya Berdasarkan Usia di Masa Pandemi

COVID-19” alasan peneliti memilih tema ini karena belum banyak penelitian tentang *subjective well-being* dan *quality of life* yang dilakukan saat masa pandemi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “pengaruh antara *quality of life* terhadap *subjective well-being* mahasiswa reguler Universitas Pembangunan Jaya berdasarkan usia di masa pandemi COVID-19.”

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *quality of life* sebagai prediktor *subjective well-being* mahasiswa reguler Universitas Pembangunan Jaya berdasarkan usia di masa pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perkembangan penelitian di ranah *subjective well-being* dan *quality of life* terutama di sudut pandang psikologi, serta memberikan kesempatan untuk meneliti di masa depan dan diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam bentuk teori dalam memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi terutama dalam *subjective well-being* dan *quality of life* pada mahasiswa selama proses pembelajaran jarak jauh.

