

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu menyajikan pendahuluan penelitian, yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penulisan skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesejahteraan psikologis adalah konsep yang berkaitan dengan aktivitas kehidupan sehari-hari yang mengarah pada pencapaian emosi pribadi yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Bagi mahasiswa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting karena merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar dan perkembangannya. Kesejahteraan psikologis mencakup perspektif dari konsep pengembangan pribadi (*personal development*) dari Erikson, kecenderungan dasar hidup (*basic life tendencies*) dari Buhler, Proses eksekutif kepribadian (*executive processes of personality*) dari Neurgarten, kematangan (*maturity*) dari Allport, orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*) dari Rogers, aktualisasi diri (*self-actualization*) dari Maslow, Individuasi (*Individuation*) dari Jung, kesehatan mental (*mental health*) dari Jahoda, dan *will to meaning* dari Frankl (Ryff & Singer, 2006).

Gagasan tentang fungsi manusia yang positif dari filosofi eksistensial dan utilitarian serta psikologi klinis, perkembangan, dan humanistik diperiksa oleh Carol D. Ryff. Perspektif itu diintegrasikan untuk membuat model multidimensi kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2006). Kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan diri tanpa syarat (*self-acceptance*), membentuk hubungan intim dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian dalam pengambilan keputusan (*autonomy*), kemampuan individu untuk mengelola lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu terus menerus mencapai aktualisasi diri (*personal growth*) (Ryff & Keyes, 1995).

Secara konseptual kesejahteraan psikologis termasuk ke dalam lingkup kajian Bimbingan dan Konseling, salah satunya adalah bidang pribadi dan sosial, sesuai dengan Permendikbud nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah yaitu adanya Bimbingan dan Konseling

pribadi dan sosial yang menggiring pada pencapaian potensi optimal disetiap fase perkembangan dan untuk mencapai kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupannya, sehingga konsep kesejahteraan psikologis penting diaplikasikan dalam layanan Bimbingan dan Konseling (Yuliani, 2018).

Kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Mengutip pendapat dari Merryman, D et al., (2015), sebagai konselor/ calon konselor perlu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada konseli termasuk memperhatikan kesejahteraan psikologis konseli yang dilayani (Purwaningrum, 2016). Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mengarahkan individu menjadi pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaannya, mengubah tantangan yang dihadapi menjadi peluang untuk mengaktualisasikan dirinya. Melengkapi pemetaan secara yuridis (Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008), sosok utuh kompetensi konselor di Indonesia secara akademis dan profesional digambarkan sebagai pribadi yang memiliki keterampilan untuk: a) mengenali secara mendalam konseli yang hendak dilayani, b) menguasai khasanah teoritik dan prosedural termasuk teknologi dalam Bimbingan dan Konseling, c) menyelenggarakan layanan Bimbingan dan Konseling yang memandirikan, dan d) mengembangkan profesionalisme yang berkelanjutan (Ditjen DIKTI, 2007). Berdasarkan hal tersebut menjadi perhatian bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling.

Berhubungan dengan kejadian pada bulan Desember tahun 2019 yang membuat dunia terombang-ambing pada berbagai bidang kehidupan yaitu munculnya Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Virus yang bermula di Tiongkok, Wuhan, terus menyebar ke seluruh penjuru dunia. Pada 2 Maret 2020 Presiden Republik Indonesia bapak Joko Widodo mengumumkan pertama kali ditemukan dua kasus infeksi Covid-19 di Indonesia (Putri, 2020). Kasus infeksi Covid-19 di Indonesia terus bertambah dari kejadian tersebut hingga akhirnya pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan diantaranya adalah pembatasan sosial berskala besar, *physical distancing*, new normal, hingga yang terkini adalah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Pada 3 April 2020,

ditetapkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka Percepatan Penanganan Covid-19, sebagai berikut: 1) peliburan sekolah dan tempat kerja, 2) pembatasan kegiatan keagamaan, 3) pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum, 4) pembatasan kegiatan sosial budaya, 5) pembatasan moda transportasi, dan 6) pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan (kemlu.go.id).

Pandemi Covid-19 menimbulkan masalah yang berujung pada gangguan kesehatan mental karena penyebarannya yang cepat dan tingkat kematian yang tinggi. Hal ini disebabkan adanya adat-istiadat baru yang diberlakukan, salah satunya pembatasan sosial. Meningkatnya gangguan kesehatan mental berdampak langsung tidak hanya pada petugas kesehatan, tetapi juga pada masyarakat. Masalah umum yang sering terjadi di antaranya kecemasan, depresi, dan gejala trauma akibat Covid-19. Pada Juli 2020, seorang pasien Covid-19 di Surabaya, Jawa Timur, bunuh diri dari lantai 6 rumah sakit karena depresi akibat 7 kali swab dan hasilnya selalu positif (Ridlo, 2020). Kasus ini menggambarkan pandemi Covid-19 telah menyebabkan gangguan kesehatan mental pada tahap yang mengkhawatirkan.

Pada era new normal, kegiatan yang asalnya dihentikan atau dibatasi dibuka kembali dengan berbagai aturan yang kini diterapkan pada beberapa bidang kehidupan telah mengubah kebiasaan lama. Sebagai upaya penghentian laju penyebaran virus, masyarakat diminta untuk berdiam diri di rumah, mengurangi kegiatan di luar rumah, dan melakukan berbagai kegiatan di rumah. Melakukan berbagai kegiatan di rumah dengan berbagai peraturan baru, membatasi pertemuan dan tinggal di rumah dalam waktu yang cukup lama tentu berpengaruh terhadap kesehatan mental. Terjadinya pandemi covid-19 juga menyebabkan orang-orang mengalami kecemasan yang mengakibatkan terjadinya stres, mudah marah, emosional, merasa tidak berdaya, dan psikosomatis.

Menyoroti kejadian-kejadian yang terjadi, perlu diketahui kecenderungan kesejahteraan psikologis terlebih banyak perubahan-perubahan yang dialami pada masa pandemi Covid-19 menuju Era *New Normal*, seperti pembelajaran secara daring, berbagai peraturan yang harus diterapkan sebagai kebiasaan seperti menggunakan masker, membawa tempat makan sendiri, menjaga jarak, dan membawa handsanitizer. Berada di rumah sekaligus belajar dari rumah membuat

seluruh peran pada individu dimainkan secara bersamaan. Pada individu dengan status mahasiswa, kuliah dari rumah membuat peran individu dimainkan secara bersamaan dan berfungsi penuh yaitu sebagai seorang anak, mahasiswa, saudara kandung (kakak/adik) yang mengharuskan individu mengasuh adik, dan atau menemani juga membantu kakak, mengerjakan pekerjaan rumah membantu orang tua, bekerja, mengajar, mengerjakan tugas-tugas, dan tekanan-tekanan dari luar seperti masalah pertemanan maupun ekonomi dalam satu waktu.

Penerapan pembelajaran daring juga memicu munculnya keluhan psikologis di kalangan mahasiswa. Keluhan psikologis dapat berupa kecemasan, ketakutan, ketidakamanan, atau ketakutan yang lebih besar terhadap ancaman yang timbul dari ketakutan yang tidak diketahui secara pasti. Hal tersebut dapat mengganggu pembelajaran dengan mengurangi kemampuan untuk memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan untuk menghubungkan satu hal ke hal lain (Syamsurijal & Sarwan, 2021). Berkaitan dengan hal tersebut pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI terjadi fenomena mahasiswa yang pada awalnya aktif di kelas saat pembelajaran normal menjadi mahasiswa pasif saat pembelajaran daring, beberapa mahasiswa hilang kabar dan mengajukan cuti setelah melaksanakan pembelajaran secara daring, dan banyak mahasiswa yang mengeluh di sosial media mengenai pembelajaran daring.

Penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan psikologis memiliki banyak kelebihan dan beberapa keterbatasan. Penelitian terdahulu banyak dilakukan untuk mengetahui korelasi kesejahteraan psikologis dengan faktor kepribadian, faktor sosiodemografi, faktor biologis seperti rasa sakit dan kecacatan, mengembangkan intervensi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis, dan menguji alat ukur kesejahteraan psikologis. Keterbatasan penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan psikologis pada dewasa awal mendorong peneliti untuk mendeskripsikan kecenderungan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (dewasa awal). Penelitian yang akan dilakukan yaitu melihat kecenderungan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yaitu mahasiswa. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu yaitu sasaran penelitian kepada dewasa awal sedangkan penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan kepada remaja dan dewasa akhir atau lansia. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka

penting untuk dikaji mengenai kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam pembelajaran daring.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Perubahan yang dialami pada masa pandemi Covid-19 seperti pembelajaran secara daring, berbagai peraturan yang harus diterapkan, berada di rumah sekaligus belajar dari rumah membuat seluruh peran pada mahasiswa dimainkan secara bersamaan dan berfungsi penuh yaitu sebagai seorang anak, mahasiswa, saudara kandung (kakak/adik), mengerjakan pekerjaan rumah membantu orang tua, bekerja, mengajar, mengerjakan tugas-tugas, dan tekanan-tekanan dari luar seperti masalah pertemanan maupun ekonomi dalam satu waktu. Penerapan pembelajaran daring pun tidak sedikit memicu munculnya keluhan psikologis pada mahasiswa.

Mahasiswa sebagai calon guru Bimbingan dan Konseling perlu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada konseli termasuk memperhatikan kesejahteraan psikologis konseli yang dilayani, maka mahasiswa Bimbingan dan Konseling perlu terlebih dahulu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, dikembangkan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Seperti apa kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam pembelajaran daring di era *new normal*.
- 2) Seperti apa kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling setiap angkataannya (angkatan 2018, 2019, 2020, 2021) dalam pembelajaran daring.
- 3) Seperti apa kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling berdasarkan jenis kelaminnya dalam pembelajaran daring.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum penelitian adalah untuk menghasilkan data empirik kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan

dan Konseling dalam pembelajaran daring. Tujuan khusus penelitian menghasilkan fakta empirik tentang:

- 1) Kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling setiap angkataannya (angkatan 2018, 2019, 2020, 2021) dalam pembelajaran daring.
- 2) Kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling berdasarkan jenis kelaminnya dalam pembelajaran daring.

1.4 Manfaat Penelitian

Proses dan hasil penelitian dapat memberikan beberapa manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

1.4.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

- 1) Memberikan sumbangan informasi dan keilmuan mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berarti bagi lembaga, khususnya lembaga pendidikan tingkat perguruan tinggi dan perorangan yang terkait terutama berkenaan dengan pengaruh pembelajaran daring di era *new normal*.
- 2) Memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembang layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
- 3) Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi dan pertimbangan terhadap penelitian yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan psikologis.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian bermanfaat secara praktis dalam Bimbingan dan Konseling sebagai berikut.

- 1) Unit Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dapat dijadikan acuan dalam membuat program Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
- 2) Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan program pembinaan mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri atas lima bab, yaitu Bab I Pendahuluan yang membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penulisan skripsi. Pada Bab II disajikan kajian pustaka mengenai konsep dasar kesejahteraan psikologis dalam Bimbingan dan Konseling meliputi pengertian kesejahteraan psikologis, aspek kesejahteraan psikologis, faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, manfaat kesejahteraan psikologis, pengertian dewasa awal, tugas perkembangan mahasiswa sebagai orang dewasa, aspek perkembangan mahasiswa sebagai orang dewasa, penelitian terdahulu, dan posisi teoretis. Bab III metode penelitian yang membahas desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Bab IV disajikan temuan dan pembahasan penelitian dengan pola pemaparan tematik. Bab V simpulan dan rekomendasi, menyajikan simpulan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.