

BAB 1

PENDAHULUAN

Bab ini berisi pendahuluan yang di dalamnya terdapat penguraian dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Situasi pandemi covid-19 membuat manusia „terkurung“ atau isolasi, sehingga sulit untuk keluar rumah dan bertemu dengan orang lain. Terjadinya Isolasi, dalam rumah dan dikombinasikan dengan rasa takut dan khawatir penularan, kecemasan, stigma, dan potensi kesalahan informasi yang berlebihan, menyebabkan stres dan dikaitkan dengan beban pada kesehatan psikologis, termasuk durasi karantina yang lebih lama kebosanan, persediaan yang tidak memadai, informasi yang tidak memadai, kerugian finansial (Li et al., 2021). Studi lain juga mengatakan pandemi covid-19, itu menimbulkan ancaman besar bagi hubungan antarmanusia yang dikarenakan adanya isolasi (Counted et al., 2020). Wabah global penyakit virus corona telah menciptakan serangkaian tantangan yang signifikan terutama pada kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan (Rosen et al., 2020) menjelaskan bahwa pandemi covid-19 adalah bencana modern terkini peristiwa global yang melibatkan ancaman bahaya atau kematian bagi sejumlah besar orang, menyebabkan hilangnya sumber daya, dan jaringan sosial, serta kemungkinan besar memiliki dampak pada kesehatan fisik, dan kesehatan mental.

Dampak dari kesehatan mental, pandemi covid-19 tidak diragukan lagi merupakan pemicu stres yang signifikan bagi banyak orang di seluruh dunia (Thomas & Barbato, 2020). Salah satu perubahan paling signifikan yang dibuat adalah penghentian sesi pengajaran secara langsung, dan sebagian besar diganti dengan daring (Abdulghani et al., 2020). Adanya perubahan yang signifikan membawa tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya kepada mahasiswa. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa selama pandemi terdapat efek kesehatan mental pada mahasiswa cukup meningkat (*The Healthy Minds Network & American College Health Association, 2020*).

Satu studi lain menemukan bahwa ketidakpastian tentang kondisi saat ini, telah menyebabkan tingkat stres pada mahasiswa di universitas, stres ini dapat menyebabkan efek yang tidak menguntungkan pada pembelajaran dan kesehatan psikologis mahasiswa (Sahu, 2020). Penelitian sebelumnya menemukan efek pandemi covid-19 pada kesehatan mental mahasiswa tahun pertama, mencapai angka kecemasan sedang-berat meningkat 39,8 persen dan tingkat depresi sedang-berat, meningkat dari 47,9 persen. Dengan sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sedang-berat dan hampir sepertiga mengalami depresi sedang, karena pandemi covid-19 mahasiswa juga mendapatkan tekanan baru pada sistem pembelajaran (Aslan et al., 2020).

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa sumber stres bagi mahasiswa sebelum adanya pandemi covid-19 kebanyakan berupa *daily hassles*. Beberapa contoh *daily hassles* yang ditemukan sering dialami mahasiswa termasuk: masalah dengan keluarga, teman, pacar, atau hubungan interpersonal lainnya (Ainscough et al., 2018). Studi juga mengamati stres yang relatif tinggi dialami oleh mahasiswa ketika sedang melaksanakan kegiatan pembelajaran (Sahile et al., 2021), kemudian masalah perjalanan sehari-hari, seperti jarak yang jauh antara rumah dan kampus, serta kondisi jalan yang macet. Stres dari *daily hassles* yang dialami dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada kehidupan mahasiswa. Beberapa dampak negatif yang telah ditemukan berbagai penelitian termasuk; mengalami penurunan performa akademik, melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas akademik, merasa kewalahan dengan semua hal yang harus ditangani (Ainscough et al., 2018).

Sumber stressor mahasiswa di perguruan tinggi selama pandemi covid-19 dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama: akademik, tekanan sosial, interpersonal, dan tekanan lingkungan. Beban kerja akademik (mewakili tekanan akademik), adanya jarak dengan teman karena pandemi (mewakili tekanan sosial dan interpersonal), terakhir adanya ketakutan akan tertular oleh virus covid-19 (mewakili tekanan lingkungan). Tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk, membuat dampak yang tidak menguntungkan bagi mahasiswa seperti kesehatan yang buruk, kecemasan, depresi, dan prestasi akademik yang buruk (Yang et al., 2021). Stres akademik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hubungan

dengan prestasi akademik (Support et al., 2020). Keadaan stres akademik tidak hanya dialami oleh mahasiswa S1, namun penelitian lagi juga mengatakan mahasiswa program magister memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan dan stres akut, dengan pikiran untuk bunuh diri karena pergeseran pembelajaran dan situasi krisis covid-19 (Seladorai & Mohamed, 2021).

Pertiwi (2016) menggambarkan permasalahan yang dialami mahasiswa magister pada salah satu universitas Bandung tiap semesternya. Adapun hal yang dialami merupakan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan materi perkuliahan, kemampuan bahasa asing yang terbatas, pembahasan perkara yang spesifik, berkurangnya teman seperjuangan sebab terpisah major, tuntutan menyelesaikan tugas yang banyak dengan kurun waktu yang terbatas, permasalahan yang dialami mahasiswa magister ini berpotensi untuk mengalami stres akademik. Serupa yang dikatakan Ben-zur serta Zeidner (2012), terdapat beberapa penyebab stres pada mahasiswa magister. Penyebab stres yang paling sering dijumpai ialah beban kerja yang besar, menyeimbangkan kehidupan akademik serta personal, khawatir tentang nilai, serta hubungan dengan dosen. Program magister bisa menjadi pengalaman pribadi yang bermanfaat tetapi sangat menuntut, dengan tingkat stres yang tinggi, kesehatan mental yang buruk dan kelelahan, kemungkinan karena kekurangan teman sebaya dengan siapa mereka berbagi kecemasan dan kekhawatiran akademis mereka.(Arnold et al., 2020).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 24 Januari 2022 terhadap mahasiswa magister yang sedang melaksanakan kuliah daring sambil bekerja, subjek mengungkapkan mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah daring, dan bekerja. Kegiatan kuliah daring tersebut dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan, sehingga sulit untuk mengatur perhatian antara pekerjaan dan juga waktu kuliah, mereka merasakan cemas, khawatir dan ingin menyerah. Hal ini sejalan dengan penelitian pada 13 September 2020 hingga tanggal 15 September 2020 kepada 35 mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja mengatakan bahwa 77,2% mahasiswa kesulitan membagi waktu antara bekerja dan menyelesaikan tugas kuliah selama masa pandemi (Sahrani, 2021). Kuliah daring juga membuat diskusi forum tidak efektif karena sering terkendala sinyal ataupun laptop yang eror, beban tugas yang berbeda dengan S1 juga

menjadi hambatan dan tantangan bagi mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja. Adanya teman seperjuangan membuat mereka merasa tenang, karena merasa ada yang memiliki situasi yang sama dengan mereka. Untuk bisa melewati berbagai tantangan tersebut tentunya mereka melakukan beberapa hal agar semuanya terlewati seperti membuat skala prioritas sebagai jalan untuk menentukan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

Bentuk dari stres akademik selama pandemi yaitu: kemampuan untuk fokus pada pembelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas, kesulitan dengan pembelajaran daring, kemudian akses yang tidak memadai, akses *wifi*, dan komputer yang tidak memadai. Kesulitan akademik, seperti kemampuan untuk fokus pada pekerjaan akademis, secara signifikan terkait dengan peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Kecojevic et al., 2020). Secara keseluruhan situasi belajar daring memiliki potensi kekhawatiran mengenai masa depan, dan penurunan prestasi akademik, kemudian ditemukan bahwa perempuan lebih rentan terhadap stres akademik (Wang et al., 2020). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa seseorang mempunyai stres akademik yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah (N. Glozah, 2013). Beberapa mengungkapkan bahwa peralihan pembelajaran secara daring tidak selancar belajar secara tatap muka hal ini tentu memengaruhi motivasi belajar (Molock & Parchem, 2020). Stres akademik meningkat pada saat pandemi covid-19 dikarenakan kesepian akibat dari isolasi sosial (Mosanya, 2021). Stres akademik menciptakan dampak negatif pada kesejahteraan, serta ketidakmampuan untuk mengelola tugas-tugas yang diberikan oleh dosen atau guru (Chandra, 2021).

Harapan berhubungan dengan stres, yang berfungsi seperti sumber daya, sumber daya ini melindungi individu dari stres, dan menurut Snyder harapan menunjukkan bahwa, harapan tinggi memandang keadaan sulit sebagai motivasi tantangan yang memungkinkan mereka mencapai tujuan mereka (Zhang et al., 2021). Penelitian lain juga mengatakan bahwa harapan dipandang sebagai sumber yang kuat dalam memberikan ketahanan atau *resilience* (Genç & Arslan, 2021). Harapan adalah bentuk kognisi yang diarahkan pada tujuan, dan keberhasilan dalam pencapaian akademik, yang merupakan tujuan penting bagi banyak

mahasiswa, harapan ditunjukkan untuk memprediksi keberhasilan dalam berbagai tujuan pada mahasiswa (Cheavens et al., 2019).

Mahasiswa yang memiliki sedikit harapan dalam hidup cenderung mempunyai tingkat kecemasan, terutama dalam situasi mengerjakan ujian. Alasan yang mendasari kecemasan itu terkait dengan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola *feedback* yang bersifat membangun untuk meningkatkan kinerja dan motivasi di masa depan terutama pada bidang akademik (Arooj & Ijaz, 2019). Seseorang yang memiliki harapan cenderung lebih banyak dalam menetapkan tujuan di hidupnya, serta dapat mengembangkan lebih banyak jalur yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan, serta mereka akan lebih yakin bahwa jalur yang mereka pilih akan menuntun mereka untuk mencapai tujuan mereka. Tujuan ialah segala sesuatu yang diinginkan individu untuk didapatkan, dilakukan, dialami, atau diciptakan (Feldman & Kubota, 2015).

Beberapa penelitian terbaru memperlihatkan bahwa hubungan antara harapan dan berbagai hasil psikologis, seperti prestasi akademik, kemudian adanya kemungkinan lulus dari universitas yang lebih tinggi (Drysdale & McBeath, 2014). Para peneliti juga telah mengenali bahwa harapan dapat difungsikan sebagai strategi koping yang terkait dengan ketahanan, serta kemungkinan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas cenderung lebih kecil, dan harapan menjadi peluang yang lebih tinggi untuk mencapai hasil yang menguntungkan dalam situasi kompetitif atau penuh tekanan (Drysdale & McBeath, 2014). Harapan memiliki dampak penting pada kemauan untuk belajar, adaptasi, serta kesejahteraan (Law & Guo, 2016). Bagi mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja, harapan diperlukan sebagai strategi koping untuk melewati hambatan atau kesulitan.

Dukungan sosial berperan dalam mengatasi perasaan tertekan, dan permasalahan yang dialami oleh individu (Astuti & Hartati, 2013). Salah satu dukungan sosial adalah teman sebaya. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memberikan kontribusi terutama terhadap gejala kecemasan, dan tekanan psikologis. Di lingkungan universitas dukungan teman sebaya memberikan efek yang positif terutama dalam menangani stres (Arenas et

al., 2021). Dukungan teman sebaya dapat meningkatkan kualitas kehidupan, harga diri, dan fungsi sosial. Melihat secara khusus pada lembaga pendidikan, dukungan teman sebaya terbukti meningkatkan harga diri, serta menurunkan, kesepian, dan kesejahteraan mental (Suresh et al., 2021). Bagi mahasiswa program magister kebutuhan mereka adalah mendapatkan dukungan dari sesama rekan, sebab menghadapi tantangan akademis yang sama, mereka dapat saling memberikan dukungan.

Pentingnya penelitian ini permulaan pandemi covid-19 telah menempatkan manusia dalam situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya, miliaran orang di seluruh dunia mendapati diri mereka terkurung di rumah mereka karena perintah untuk tinggal di rumah (Nimrod, 2020). Hal ini dirasakan oleh mahasiswa yang mengambil program magister, dan sambil bekerja di masa pandemi. Beban yang mereka tanggung cukup banyak, sehingga menimbulkan perasaan, cemas, dan khawatir, dan takut yang akhirnya menimbulkan stres. Berdasarkan studi pendahuluan mempunyai teman sebaya membuat mereka merasa tenang, hal ini membuktikan bahwa dukungan teman sebaya dibutuhkan oleh mahasiswa program magister, serta mahasiswa magister yang sedang kuliah sambil bekerja membutuhkan untuk dapat mengatur prioritas, maka dibutuhkan jalan alternatif lain dalam menyelesaikan pekerjaan dan juga tugas-tugas dari kampus. Masyarakat perlu mengetahui bahwa dengan adanya harapan, mahasiswa dapat mengelola stres dan mampu untuk bertahan dalam segala rintangan terutama dalam hal akademik, kemudian dukungan dari teman sebaya dapat membantu untuk melewati tantangan. Harapan dilihat oleh beberapa peneliti sebagai hal yang positif, sikap terhadap kehidupan dan kemampuan untuk memiliki pandangan optimis dikala keadaan yang penuh ketidakpastian seperti pandemi ini (Braun-Lewensohn et al., 2021). Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui peran masing-masing variabel terhadap stres di masa pandemi covid-19. Saat ini masih jarang penelitian yang menggunakan ketiga variabel tersebut pada mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti ingin melihat “Pengaruh Harapan dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Stres selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Magister yang Kuliah sambil bekerja di Bandung Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh harapan dengan stres di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja di Bandung Raya?

1.2.2 Apakah terdapat pengaruh dukungan teman sebaya dengan stres di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja di Bandung Raya?

1.2.3 Apakah terdapat pengaruh harapan, dan dukungan teman sebaya terhadap stres di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja di Bandung Raya?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1.3.1. Mengetahui pengaruh harapan, dan dukungan teman sebaya terhadap stres selama pandemi covid-19 pada mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja di Bandung Raya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

a. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi mengenai harapan, dan dukungan teman sebaya terhadap stres di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa magister yang kuliah sambil bekerja di Bandung Raya.

b. Bagi peneliti menambah pengetahuan penelitian mengenai stres, dukungan teman sebaya, dan harapan.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa dapat mengantisipasi dampak stres pada dirinya dengan membangun harapan, serta melakukan sharing kepada teman sebaya.