

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Epidemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) pertama kali mewabah di China pada Desember 2019 dan menyebar hampir ke seluruh dunia (Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng., 2020). Dengan penyebaran tersebut, COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi global oleh *World Health Organization* (WHO) pada 11 Maret 2020 (Tee, Tee, Anlacan, Aligam, Reyes, Kuruchittham, & Ho., 2020). Tercatat hingga 19 Oktober 202 total kasus yang terkonfirmasi secara global mencapai 40.281.080 kasus dan di Indonesia mencapai 365.240 kasus (Worldometers, 2020).

Penyebaran yang terus berlanjut membuat pemerintah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19). PSBB meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Selain itu, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia juga mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19. Dalam surat edaran dijelaskan bahwa proses pembelajaran semua jenjang dilaksanakan secara daring untuk daerah kategori merah, *orange* dan kuning. Kecuali untuk daerah hijau diijinkan untuk melaksanakan pembelajaran secara langsung/luring. Selain peraturan dan surat edaran, terdapat juga himbauan dari pemerintah untuk *social*

distancing dan *physical distancing* dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19 (Kompas.TV, 2020).

Salah satu yang terdampak akibat adanya peraturan, surat edaran dan himbauan ini adalah mahasiswa. Dampak dari peraturan, surat edaran dan himbauan tersebut ialah proses pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi daring selama pandemi COVID-19. Kondisi ini mempengaruhi *psychological well-being* yang kemudian berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 menimbulkan masalah kesehatan mental bagi mahasiswa (Jiang, 2020; Li, Zhao, Ma, McReynolds, Lin, Chen, Wang, Wang, Zhang, Zhang, Fan, Liu., 2021; Savage, James, Magistro, Donaldson, Healy, Nevill, & Hennis., 2020). Menurut Zubayer, Rahman, Islam, Babu, Rahman, Bhuiyan, Khan, Chowdhury, Hossain, & Habib (2020) ini disebabkan oleh penyebaran virus yang terus berlanjut dan berlakunya peraturan pembatasan terkait pandemi. Berdasarkan survei YoungMinds (2020), 83% responden berpendapat bahwa kondisi mereka yang sudah ada menjadi lebih buruk akibat penangguhan kegiatan pendidikan yang bersamaan dengan hilangnya rutinitas dan hubungan sosial. Hasil penelitian Meo, Abukhalaf, Alomar, Sattar, & Klonoff (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terpisah secara emosional dari keluarga dan teman mereka serta terjadi penurunan kinerja kerja dan masa studi mereka secara keseluruhan.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan

pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). *Psychological well-being* yang baik ditandai dengan terpenuhinya seluruh dimensi yang ada. Menurut Ryff (2014) dimensi dari *psychological well-being* yaitu *purpose in life, autonomy, personal growth, environmental mastery, positive relationship with others*, dan *self-acceptance*.

Psychological well-being merupakan hal yang penting dalam hidup bagi individu. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan merasa nyaman, *capable*, bahagia, didukung dengan baik, puas dengan kehidupan serta dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia secara positif (Noviasari & Dariyo, 2016; Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington., 2012). Sedangkan seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang rendah akan merasa tidak nyaman, tidak bahagia, tidak didukung dengan baik, tidak puas dengan kehidupan serta tidak dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia secara positif.

Berdasarkan data awal yang peneliti peroleh melalui pertanyaan terbuka secara *online* dengan media *g-form* pada 28 orang mahasiswa dari beberapa Perguruan Tinggi di kota Padang, ditemukan bahwa pada masa pandemi COVID-19 mahasiswa mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan atau target jangka pendek yang sudah mereka susun. Pandemi COVID-19 membuat tujuan atau target tersebut menjadi banyak yang perlu disusun ulang. Sebelum pandemi mereka sudah menetapkan berbagai tujuan atau target tetapi karena pandemi mereka menjadi kesulitan dalam mencapai tujuan atau target tersebut dan hal ini berdampak terhadap akademik mereka. Kemudian mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri mereka selama pandemi COVID-19. Mereka

merasa tidak produktif dan tidak fokus dalam berkegiatan. Terkadang kesulitan ini berdampak kepada perkuliahan (akademik) mereka.

Lalu, mereka merasa terhambat untuk mengembangkan bakat dan potensi dalam diri mereka. Hal ini dikarenakan semua kegiatan dilakukan secara *online* sehingga menjadi terbatas dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Selanjutnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan situasi karena rendahnya kontrol diri yang dimiliki. Hal ini membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri yang berdampak pada akademik mereka. Terkait hubungan dengan orang lain, mahasiswa mengalami keterbatasan untuk berhubungan dengan orang disekitar mereka. Mereka sulit bertemu dengan teman-teman mereka pada saat pandemi, mereka hanya bisa berhubungan secara *online* yang terkadang menimbulkan kesalahpahaman. Serta mereka sulit menerima diri mereka sendiri dan terkadang mereka menyalahkan diri mereka sendiri ketika tidak bisa mencapai sesuatu dan merasa kurang terhadap diri mereka.

Berdasarkan uraian di atas ditemukan bahwa, mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masa pandemi COVID-19 atau mengalami masalah dengan *psychological well-being* mereka. Ini ditandai dengan mereka merasa tidak nyaman saat beraktivitas dan tidak puas dengan kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nasrul, Afnibar, dan Rahmi (2020) bahwa mahasiswa merasa tidak nyaman saat beraktifitas di masa pandemi COVID-19. Kondisi ini tentu saja mempengaruhi keberlangsungan hidup mereka. Seperti yang disampaikan oleh Eva, Shanti, Hidayah, & Basri (2020) bahwa *psychological well-being* dapat menjadi prediktor bagi individu dalam

aspek pribadi-sosial, akademik, dan karier. Sehingga ketika mereka tidak nyaman dan tidak bahagia saat beraktivitas maka akan mempengaruhi aspek tersebut.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Liwarti, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fransisca (2018); Kurniawan & Eva (2020); Rachmadhani (2020), menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Ketika dukungan sosial yang didapatkan semakin tinggi maka *psychological well-being* mahasiswa rantau juga semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, ketika dukungan sosial yang didapatkan semakin rendah maka *psychological well-being* mahasiswa rantau juga akan semakin rendah.

Selama pandemi COVID-19 dukungan sosial sangat dibutuhkan. Hal ini dikarenakan COVID-19 memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gejala depresi dan kecemasan. Hasil penelitian Qi, Zhou, Guo, Zhang, Min, Li, & Chen (2020) menemukan bahwa dukungan sosial yang rendah dan sedang dikaitkan dengan prevalensi yang tinggi terhadap gejala depresi dan kecemasan. Kemudian hasil penelitian Ye, Yang, Zeng, Wang, Shen, Li, & Lin (2020) menemukan bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang mengurangi resiko pengalaman stress terkait COVID-19. Wang, Cai, Qian, & Peng (2014) juga menemukan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik dapat memberikan strategi pemecahan masalah kepada individu dan mengurangi efek berbahaya dari pengalaman stress. Sehingga dengan adanya dukungan sosial akan membantu individu untuk menurunkan prevalensi depresi dan kecemasan.

Dukungan sosial menurut Cutrona & Russell (1987) merupakan proses pemeliharaan emosional, pembangunan harga diri, penyediaan informasi umpan balik, dan bantuan nyata kepada individu yang mendapatkan masalah atau tekanan dalam hidup. Dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber seperti pasangan atau kekasih, keluarga, teman, ataupun organisasi komunitas. Dukungan yang diberikan juga dapat beragam (Cutrona & Gardner, 2004; Uchino, 2004 dalam Sarafino & Smith, 2011), diantaranya dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informational, dan dukungan persahabatan. Berdasarkan data awal yang peneliti peroleh melalui pertanyaan terbuka kepada mahasiswa, ditemukan bahwa mereka mengaku membutuhkan keempat dukungan tersebut untuk bertahan pada masa pandemi COVID-19. Selain itu, berdasarkan data awal penelitian Winei (2021) ditemukan bahwa mahasiswa tidak mendapat dukungan sosial baik dari teman ataupun orang tua ketika menjalani perkuliahan daring.

Berdasarkan pemaparan di atas, ditemukan bahwa pemberian dukungan sosial berhubungan dengan *psychological well-being* mahasiswa. Ketika mahasiswa menerima dukungan sosial, maka muncul emosi positif. Emosi positif tersebut akan membantunya dalam menghadapi masalah dengan dapat memilih solusi yang tepat. Kemudian dukungan sosial tersebut akan memudahkan mereka untuk memperkuat persepsi tentang kemampuan mereka untuk memecahkan masalah dan meminimalkan stres. Selain itu, ditemukan juga bahwa saat pandemi dukungan sosial sangat dibutuhkan dan dukungan sosial berhubungan dengan *psychological well-being* mahasiswa. Namun, sejauh ini peneliti belum melihat adanya penelitian yang membahas hubungan dukungan sosial terhadap

psychological well-being mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas pengetahuan di bidang psikologi yang berhubungan dengan dukungan sosial dan *psychological well-being*, khususnya berkaitan dengan bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan kepada khalayak umum terutama mahasiswa mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.
- b. Memberikan pertimbangan kepada tenaga profesional dalam memahami bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran secara umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk mengetahui alur dari pembahasan skripsi ini. Adapun penulisannya sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan

Bab ini berisikan uraian singkat mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II: Tinjauan Pustaka

Bab ini berisikan penjabaran teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian seperti definisi, dimensi dan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dan *psychological well-being*, dinamika hubungan antara kedua variabel, kerangka pemikiran, dan hipotesa penelitian.

Bab III: Metode Penelitian

Bab ini berisikan metode penelitian, identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional variabel yang terdiri dari dukungan sosial dan *psychological well-being*, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, lokasi penelitian, alat ukur penelitian, prosedur penelitian dan metode analisis data.

BAB IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisikan data-data yang diperoleh di lapangan dan penjelasan mengenai hasil yang diperoleh.

BAB V: Penutup

Bab ini berisikan kesimpulan penelitian dan saran yang ingin peneliti sampaikan.

