

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana atau S1 harus mengakhiri masa studinya dengan membuat skripsi sebagai syarat kelulusan. Pembuatan skripsi ini merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dengan wujud penelitian ilmiah yang selaras dengan studi yang dipelajarinya. Proses penyelesaian skripsi idealnya dilakukan mahasiswa selama satu semester pada semester tujuh ataupun pada semester delapan. Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi pada semester tersebut atau dengan kata lain tidak menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, hal ini terjadi karena adanya perbedaan pola pikir, regulasi diri, kepribadian dan keyakinan (Diah et al., 2020). Yesemine (2000) Mengungkapkan menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dituntut harus mempunyai optimisme yang tinggi, semangat hidup tinggi, mencapai prestasi optimal dan dapat berperan aktif dalam menangani masalah akademis maupun non akademis (dalam Listiyandini, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang dilakukan oleh Aulia dkk (2019) diperoleh hasil 71,3% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang dan 14,8% mahasiswa memiliki tingkat stres yang berat. Selain itu 47,2 % mahasiswa mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Dilansir dari Kompas.com menurut hasil survey yang dilakukan oleh Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Teddy Hidayat pada mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung didapat 30,5% mahasiswa mengalami depresi, 20% mahasiswa mempunyai pemikiran mengenai bunuh diri dan 6% melakukan percobaan bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian dan gantung diri (Susanti, 2019). Selain berita mengenai masalah skripsi, pada Desember 2018 dilansir dari Tirto.id terdapat dua mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung ditemukan tewas di tempat tinggal masing-masing. Menurut hasil identifikasi yang dilakukan oleh kepolisian didapat mahasiswa tersebut bunuh diri dikarenakan persoalan skripsi yang tidak kunjung selesai (Adam, 2019).

Dari kasus-kasus yang ditemukan mengenai masalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa skripsi merupakan hal yang menyulitkan, membebani, menjadi masalah dan membuat mereka merasa tertekan secara mental sehingga mengakibatkan stres yang akhirnya membuat

mahasiswa merasa hidupnya tidak sejahtera karena beban pengerjaan skripsi yang ditanggungnya (Aulia & Panjaitan, 2019).

Selain itu pada tahun 2020 ini beban mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi akan bertambah berat karena adanya pandemi COVID-19. Pandemi membuat depresi dan kecemasan dikalangan mahasiswa meningkat. Adanya pandemi COVID-19 memberikan konsekuensi yang negatif pada masalah psikologis mahasiswa seperti suasana hati yang buruk, kecemasan dan stres. Selain itu keadaan ini juga memberikan efek negatif pada semangat belajar mahasiswa karena harus melakukan pembelajaran secara daring, dimana pembelajaran secara daring ini membuat konsentrasi mahasiswa menurun dan juga meningkatkan perasaan kesepian dikalangan mahasiswa (Strauijs, 2020).

Dampak dari adanya pandemi COVID-19 pada kesehatan mental manusia sangat mengkhawatirkan. Adanya isolasi sosial, ketakutan akan adanya penularan, kehilangan anggota keluarga, hilangnya pendapatan dan pekerjaan. *Coronavirus disease* (COVID-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh varian baru dari coronavirus yang disebut dengan SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali ditemukan pada 31 Desember 2019 di Wuhan, Republik Rakyat China. COVID-19 merupakan penyakit yang mematikan dan memerlukan penanganan yang serius. Gejala paling umum yang dirasakan ketika terpapar COVID-19 yaitu: panas, batuk kering dan kelelahan (WHO, 2020).

Adanya pandemi membuat pemerintah Indonesia membuat kebijakan-kebijakan yang ketat untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 seperti adanya *social distancing*, PPKM, PSBB, harus menggunakan masker, mengikuti protokol kesehatan dan pengetatan pada aktivitas masyarakat. Dilansir dari Suara.com pada sektor pendidikan diberlakukan sistem pembelajaran jarak jauh dimana mahasiswa belajar di rumah masing-masing dengan sistem pembelajaran secara daring melalui berbagai *platform* seperti *WhatsApp*, *Zoom meeting*, *google meet*, *e-learning* dll (Aprilliani, 2021). Sistem ini juga membuat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi harus melakukan penelitian dan bimbingan skripsi secara daring.

Pembelajaran secara daring saat pandemi membuat mahasiswa mengalami kecemasan dan stres dimana mahasiswa dituntut harus selalu aktif dan berada di depan *gadget* menghadapi banyak tugas, selain itu harus menghadapi hambatan seperti koneksi jaringan yang tidak stabil, adanya tenggat waktu pengumpulan tugas yang tidak fleksibel, ketidakpastian waktu ujian, pengunduran wisuda dan harus tetap melakukan pekerjaan rumah saat sedang kelas daring sangat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Pembelajaran jarak jauh juga menguras emosi mahasiswa karena terisolasi dari teman-temannya sehingga menciptakan frustrasi, kemarahan, kebencian dan tingkat kecemasan yang tinggi (Sundarasen et al., 2020). Dampak lain dari pandemi adalah membuat mahasiswa menjadi kaku dalam melakukan interaksi dengan dosennya. Pembelajaran secara daring membuat kemampuan berkomunikasi mahasiswa menjadi tidak terlatih karena hanya berkomunikasi dengan dosen melalui media digital (Sadewo, 2022).

Dampak-dampak negatif dari adanya pandemi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sehingga fokus kajian pada penelitian ini adalah mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disaat pandemi COVID-19. Dimana kesejahteraan psikologis merupakan indikator dari keadaan sehat mental bagi seseorang sehingga penting untuk diteliti. Pada saat pandemi dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik agar terhindar dari perasaan stres, cemas dan kepanikan yang berlebih, sehingga imunitas individu akan meningkat (Isdiyah, 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika individu merasa adanya kesejahteraan dalam dirinya individu tersebut akan mampu bertahan dan dapat lebih memahami dan memaknai kesulitannya sebagai pengalaman dalam hidupnya (Vania & Dewi, 2014).

Apabila kesejahteraan psikologis mahasiswa tinggi maka akan membuat individu terhindar dari gejala ketidaksehatan mental, memiliki fungsi sosial yang positif, relasi interpersonal yang baik, memiliki kesehatan, kemampuan adaptasi dan kemampuan kognitif yang baik. Tingginya kesejahteraan psikologis dapat membuat individu menjadi lebih kreatif dan memahami apa yang dilakukannya. Sedangkan ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk maka ia akan mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensinya dengan baik (Astuti, 2017).

Ryff dan Keyes (1995) membagi kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi yaitu sejauh mana individu dapat memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan menerima dirinya apa adanya, mempunyai tujuan hidup, tumbuh dan berkembang secara personal dan dapat mengendalikan lingkungan dan menjadi individu yang mandiri (dalam Savitri & Listiyandini, 2017).

Kesejahteraan psikologis dapat membuat individu merasa memiliki kebahagiaan, terhindar dari stres, dan dapat mencapai prestasi dengan baik (Susan Misero & Freyani Hawadi, 2012). Individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan masalah dalam hidupnya.

Berdasarkan studi awal dengan metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada dua mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada saat pandemi pada Desember 2021 mahasiswa A menyatakan *“mengerjakan skripsi saat pandemi membuat saya merasa kondisi psikologis menjadi tidak baik, Saya sering merasa cepat lelah dari biasanya selain itu fokus saya juga terdistrak karena saat saya mengerjakan skripsi dirumah, saya juga dituntut untuk membantu pekerjaan rumah. Orangtua saya menganggap pembelajaran online lebih mudah dan membuat saya menjadi punya waktu untuk membantu mereka. Padahal menurut Saya tidak seperti itu. Saya juga merasa kesepian karena tidak ada teman dan tempat berkeluh kesah, dan karena hal tersebut saya menjadi stres dan mengalami gangguan psikologis yang membuat saya harus berobat ke psikolog”*.

Lain halnya dengan mahasiswa B yang menyatakan *“Saya merasa stres dan tidak efektif mengerjakan skripsi dirumah, saya kesulitan untuk mengambil data secara langsung. Pembimbing juga susah dihubungkan dan slow respon. Saya frustrasi dengan keadaan tersebut, imun saya pun menurun dan saya pernah diisolasi di rumah sakit karena terpapar covid. Karena saat ini sedang masa recovery saya tidak mengerjakan skripsi dulu karena takut stres dan drop lagi”*

Selain itu berdasarkan hasil penyebaran pada bulan Maret 2022 pada 52 mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada saat pandemi melalui *google form* didapati bahwa pandemi mempengaruhi pengerjaan skripsi pada mahasiswa. 27% mahasiswa merasa tidak fokus dan bingung mengerjakan skripsi pada saat pandemi karena harus melakukan penyesuaian dengan keadaan pandemi, 60% mahasiswa mengalami demotivasi sehingga menjadi malas dan prokrastinasi. Mahasiswa juga merasakan adanya kesulitan pada saat mengerjakan skripsi dimasa pandemi seperti 85% mahasiswa menyatakan sulit untuk melakukan bimbingan dengan dosen, 19% mahasiswa merasa pencarian referensi menjadi terbatas dan 29% merasa terhambatnya melakukan pengambilan data untuk skripsi.

Dari hasil studi awal juga didapat, mahasiswa merasakan adanya kondisi fisik dan psikologis yang menurun pada saat mengerjakan skripsi dimasa pandemi, sehingga mahasiswa merasa hal tersebut berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. 56% mahasiswa

mengalami stres, 25% mengalami gejala kecemasan, 17% mahasiswa mengalami *overthinking* sehingga membuat mahasiswa memiliki gangguan tidur, selain itu 15% merasa adanya perasaan sedih dan 17% merasa menjadi *mood swing*. Sebanyak 40% mahasiswa merasa mudah capek, lelah dan letih, 29% mahasiswa merasakan adanya kondisi fisik yang menurun seperti mudahnya terserang penyakit, badan pegal, mual yang kambuh, mata lelah, dll.

Berdasarkan hasil studi awal melalui wawancara dan penyebaran kuesioner peneliti menyimpulkan pandemi memberikan dampak yang negatif pada fisik maupun psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, selain itu mahasiswa juga banyak mengalami masalah terkait pengerjaan skripsinya dikarenakan adanya pembatasan aktivitas selama pandemi. Pengerjaan skripsi pada masa pandemi membuat mahasiswa memiliki stres yang tinggi dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Stres yang dialami mahasiswa dapat menurunkan kualitas tidur (F. T. Oktaviani et al., 2021).

Pandemi membuat mahasiswa beresiko mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, depresi dan kesepian. Sehingga perlu adanya tindakan preventif dan perencanaan layanan psikologis pada mahasiswa untuk mengurangi beban dan masalah psikologis (Villani et al., 2021). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Jannah dkk (2021) yang menyatakan adanya korelasi negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis, hal ini berarti semakin tinggi stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi disaat pandemi maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat dilakukan dengan cara menanggulangi stres pada mahasiswa tingkat akhir (Aulia & Panjaitan, 2019).

Scott (2020) mendefinisikan stres merupakan segala jenis perubahan yang dapat menyebabkan ketegangan fisik, emosional atau psikologis. Stres merupakan respon tubuh yang membutuhkan perhatian atau tindakan. Tingkatan stres pada individu dapat berbeda, begitupun cara merespon stres pada setiap individu dapat berbeda pula. Stres merupakan fenomena yang dapat dialami oleh setiap individu. Stres dapat membuat seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan. Besar kecilnya tingkat stres dan bagaimana konsekuensi fisiologis yang didapat tergantung dengan kemampuan individu mengatasi stressor (Fink, 2009). Stres terdiri dari dua tipe yaitu eustres yang merupakan stres yang positif dan memberikan motivasi dan dapat meningkatkan kinerja sementara itu distres

merupakan bentuk stres yang negatif dan berbahaya bagi individu (Gadzella & Masten, 2005).

Aulia & Panjaitan (2019) mengungkapkan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental adalah stres. Ketika individu tidak mampu mengatasi tuntutan dan situasi yang mengancam dan berbahaya maka individu tersebut akan merasa stres. Individu yang merasakan lebih banyak stres akan berakibat pada rendahnya kesejahteraan psikologis. Stres yang dialami oleh individu baik itu sedang maupun berat harus diantisipasi karena dapat menghasilkan masalah yang serius bagi kondisi fisik, psikologis maupun prestasi akademik. Untuk menghadapi permasalahan yang mengakibatkan stres pada mahasiswa saat pengerjaan skripsi dimasa pandemi COVID-19, diperlukan keahlian untuk dapat tetap bertahan dan tetap stabil agar mahasiswa bisa melakukan adaptasi dengan berbagai tuntutan sehingga dapat terhindar dari kemungkinan yang buruk (Diah et al., 2020). Keahlian adaptasi ini disebut juga dengan istilah resiliensi.

Resiliensi merupakan keberhasilan seseorang dalam beradaptasi ketika mengalami peristiwa sulit. Seseorang dengan resiliensi yang baik akan dapat menangani masalahnya dan lebih cepat pulih dari keadaan yang membuatnya terbebani dan mampu membuat keputusan ketika dalam keadaan yang sulit (Zautra et al., 2010). Selain dapat mengontrol dan mengendalikan stressor, resiliensi dapat pula meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sood & Sharma, 2020). Keadaan yang membuat stres dapat memberikan hasil yang positif ataupun negatif, tergantung bagaimana individu tersebut mengolah stressor yang dialaminya. Individu yang resilien dapat menjaga dan mengolah dengan baik stressor dalam keadaan yang menyusahakan dan menyulitkan dan senantiasa menjaga kesehatan fisik dan psikologisnya. Ryff & Singer (2003) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi biasanya mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologisnya. Mereka juga mampu untuk pulih lebih cepat dari peristiwa yang membuatnya tertekan.

Siebert (dalam Sukma, 2020) mengungkapkan kesejahteraan psikologis sangat berkaitan dengan resiliensi seseorang dimana keduanya sama-sama bertujuan untuk membuat kondisi seseorang yang telah mengalami pengalaman buruk menjadi lebih baik. Menurut Kermott et al (2019) Resiliensi dapat membantu mengurangi konsekuensi negatif dari stres. Resiliensi berkorelasi positif dengan kesejahteraan hidup dan berkorelasi negatif dengan tingkat stres. Individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki kesejahteraan hidup yang lebih

tinggi dan tingkat stres yang rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi yang rendah.

Dalam penelitian sebelumnya, Fredrickson (dalam Malkoc & Yalcin, 2015) menemukan bahwa resiliensi mempunyai peran yang penting pada kesejahteraan psikologis dan resiliensi dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan merasa lebih memiliki kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi saat pandemi memerlukan resiliensi yang baik agar dapat mengendalikan stressor yang ada sehingga akan merasa memiliki kesejahteraan psikologis.

Penelitian dengan judul *Resilience, stress and psychological well-being in nursing students: A systematic review* dengan hasil penelitian adanya tingkat resiliensi yang sedang, adanya tingkat stres yang tinggi dan adanya kesehatan psikologis yang negatif pada mahasiswa keperawatan. Resiliensi, stres dan kesejahteraan psikologis sangat berhubungan. Sehingga apabila resiliensi seseorang tinggi dan tingkat stresnya rendah maka akan berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis (Li & Hasson, 2020).

Berdasarkan hasil kajian-kajian dari studi sebelumnya dapat disimpulkan bahwa adanya resiliensi dapat meredam dan mengatasi stres yang terjadi sehingga kesejahteraan psikologis individu menjadi lebih stabil. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini akan membahas mengenai bagaimana stres mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh resiliensi. Hal ini dilakukan karena penelitian mengenai pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis dengan dimediasi oleh resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi masih terbatas, selain itu penelitian ini juga dilakukan ketika adanya pandemi COVID-19. Penelitian juga dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang mengerjakan skripsi. Alasan pemilihan mahasiswa UIN adalah berdasarkan hasil studi awal penelitian, peneliti menemukan masalah-masalah yang selaras dengan masalah penelitian yang diangkat oleh peneliti. Sehingga pada penelitian ini akan meneliti tentang, “Pengaruh Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Resiliensi Sebagai Mediator Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19?
2. Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis dengan resiliensi sebagai mediator pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis dengan resiliensi sebagai mediator pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian yang dapat dicapai dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang pengetahuan psikologi khususnya pada psikologi sosial dan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan resiliensi, stres, dan kesejahteraan psikologis.
2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan untuk peneliti sendiri. Selain itu diharapkan menjadi masukan yang berguna untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan bagaimana tingkat stress dan pengaruh dari resiliensi. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat umum.

