

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Pandemi adalah kondisi di mana terjadi penyebaran penyakit atau virus di suatu wilayah geografis yang luas dan akan memengaruhi semua sektor lokasi geografis tersebut. *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan bahwa COVID-19 sebagai sebuah pandemi. Pandemi ini membuat pemerintah dan masyarakat Internasional semakin waspada terhadap penyebaran virus korona (Bouey & Dong, 2020). Berdasarkan data WHO diperoleh bahwa COVID-19 telah memiliki 98.794.942 kasus positif yang terkonfirmasi di 216 negara di seluruh dunia (Update: 25-01-2021). Virus ini juga telah memasuki wilayah di Indonesia sejak awal Maret hingga saat ini 12 Mei 2020 terdapat 999.256 kasus positif terkonfirmasi tersebar di 34 provinsi dan 415 kabupaten/kota (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia, 2020). Banyaknya aspek yang terdampak saat ini dan salah satu yang memiliki dampak serius terjadi dalam sektor pendidikan, yaitu pada siswa, guru serta lembaga pendidikan yang ada di seluruh dunia (Mailizar, Almanthari, Maulina, & Bruce, 2020).

Efek dari pandemi ini mengakibatkan sekolah, perguruan tinggi dan universitas di seluruh dunia menutup kampus mereka, sehingga para peserta didik dapat mengikuti protokol menjaga jarak (Toquero, 2020). Presiden Joko Widodo juga meminta kepada seluruh masyarakat untuk mulai mengurangi aktivitas di luar rumah dengan menerapkan kerja dari rumah, belajar dari rumah dan ibadah di rumah (Deti, 2020). Akibatnya Indonesia sebagai salah satu negara yang terkena dampak telah menetapkan kebijakan penting untuk menghentikan penyebaran infeksi, salah satunya adalah melalui kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Surat Edaran no.4 tahun 2020 yang isinya agar pelaksanaan proses belajar mengajar dilakukan dari rumah atau juga bisa disebut pembelajaran jarak jauh/*daring*, guna memutus mata rantai penyebaran COVID-19 (Nasional, 2020). Demikian juga yang tercantum dalam (Kemendikbud, 2020) tentang pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi harus dilaksanakan melalui perkuliahan secara dalam jaringan (*daring*) yang dulunya dilaksanakan secara tatap muka atau konvensional.

Pembelajaran daring merupakan salah satu jenis pembelajaran yang menggunakan teknologi sebagai media perantara peserta didiknya, dapat dilaksanakan tanpa adanya kontak tatap muka antara pengajar dan peserta ajar yang biasanya menggunakan media atau aksesoris komputer berbasis internet yang artinya fleksibel dan mudah digunakan semua orang, kapanpun dan dimanapun (Thorne, 2003). Secara legal formal, dijelaskan mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 109/2013 Pasal 2, disebutkan bahwa tujuan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) adalah untuk menjalankan layanan pendidikan tinggi kepada kelompok masyarakat yang sedang tidak dapat untuk mengikuti pendidikan secara tatap muka, dan memperluas akses serta memudahkan layanan pendidikan tinggi dalam pembelajaran. Dengan demikian maka dapat diartikan bahwa PJJ merupakan sebuah sistem pendidikan yang memiliki ciri terbuka, belajar mandiri dan belajar tuntas dengan menggunakan Teknologi, Informasi dan Komunikasi (TIK) dan/atau menggunakan teknologi lainnya, dan/atau berupa pembelajaran terpadu perguruan tinggi (Sari, Rifki & Karmila, 2020). Perubahan sistem pembelajaran tersebut merupakan sebuah keputusan yang harus dijalankan oleh pihak Universitas, karena harus dapat beradaptasi sesuai perubahan yang terjadi saat pandemi ini.

Pihak universitas di tengah pandemi COVID-19 harus tetap melaksanakan proses belajar mengajar dengan menerapkan PJJ. PJJ ini menjadi sebuah tantangan bagi setiap universitas untuk dapat menjalankan tujuan pendidikannya (Sari, 2020). Penelitian yang dilakukan Sadikin & Hamidah (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran secara *daring* juga memberikan pengaruh positif terhadap efektivitas pembelajaran pada mahasiswa dimana dapat menumbuhkan kemandirian belajar serta mampu untuk dapat memunculkan tanggung jawab dan otonomi dalam belajar sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan, mengevaluasi, mengatur dan mempertahankan motivasi dalam belajar agar dapat meningkatkan kepuasan mahasiswa terhadap pembelajaran. Bertentangan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Widiyono (2020) menunjukkan bahwa dikarenakan adanya perubahan ke sistem pembelajaran secara *Online* memberikan gambaran umum tentang kurang optimalnya pemahaman materi dan banyaknya tugas yang diberikan kepada para mahasiswa sehingga mengakibatkan proses perkuliahan yang

kurang efektif dikarenakan kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap materi yang disampaikan.

Berbagai permasalahan muncul akibat kondisi tersebut yang memunculkan emosi negatif. Emosi negatif merupakan sebuah perasaan yang kurang menyenangkan dan dialami oleh seseorang sehingga memengaruhi bagaimana ia bersosialisasi dengan individu lainnya (Yuliani, 2013). Emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak memiliki semangat dan bentuk emosi yang sering berubah ubah. Akibat yang timbul dari banyaknya emosi negatif tersebut yang terjadi secara bersamaan dan berubah ubah menimbulkan berbagai macam dampak yang mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa (Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, 2020). Penelitian yang dilakukan Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong & Zheng (2020) kepada 7.143 partisipan mahasiswa, ditemukan bahwa terdapat 24,9% mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat Covid-19 dan terbagi dalam 0,9% partisipan mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang, dan 21,3% kecemasan ringan. Penyebab kecemasan yang dialami para partisipan adalah karena tinggal di daerah perkotaan, stabilitas pendapatan keluarga, tinggal bersama orang tua, memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi Covid-19. Stresor terkait Covid-19 meliputi stresor ekonomi, efek kehidupan sehari-hari, dan keterlambatan dalam kegiatan akademik secara positif terkait dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi. Sebuah artikel memunculkan survei terkait kesehatan mental mahasiswa saat pandemi dan menjabarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stres atau kecemasan, 81% merasakan kecewa ataupun sedih, 80% merasa kesepian atau terisolasi, 48% mengalami masalah keuangan dan 56% mengalami relokasi (Zalaznick, 2020). Berdasarkan survei tersebut telah menunjukkan bahwa pandemi ini memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Saat terjadinya pandemi ini juga mengubah segala aktivitas yang dilakukan oleh para mahasiswa. Akibat yang ditimbulkan akibat pandemi dapat menjadi sebuah persoalan yang baru yang harus dihadapi oleh mahasiswa seperti ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, munculnya rasa cemas akan tertular virus, tantangan menyelesaikan tugas kuliah dan efek ekonomi (Nurchahyo & Valentina, 2020). Penjelasan tersebut dapat menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 ataupun keadaan yang diakibatkannya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis manusia.

Kesejahteraan psikologis merujuk kepada apa yang dirasakan individu terhadap hal-hal yang dirasakan atau dijalankannya setiap hari. Dimana di dalam prosesnya mengalami perubahan yang dimulai dari kondisi psikis negatif hingga positif, misalnya dari kecemasan dan kekhawatiran sampai ketenangan dan penerimaan hidup (Dyla & Rahmi, 2020). Dalam konteks pada masyarakat Indonesia penerimaan berarti mencakup keadaan diri sendiri maupun keadaan hidup yang dirasakannya dan memiliki rasa bersyukur sehingga dapat dilihat bahwa memiliki spiritualitas yang baik. Konsep penerimaan diri yang dimaksud adalah tentang kemampuan individu untuk menerima keadaan hidupnya dan mampu untuk menerima tantangan dalam hidup yang sedang menghadapinya sehingga mampu untuk memenuhi kesejahteraan psikologisnya. (Maulana, Khawaja, & Obst, 2019). Aspek hubungan sosial yang positif pada masyarakat Indonesia terdiri dari dukungan instrumental dan emosional yang saling memberi dan menerima satu sama lain di dalam anggota keluarga, sehingga berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologi. Oleh karena itu perlu untuk menekankan kepada kedua sisi mengenai hubungan yang timbal balik di antara sesama individu. Karenanya perlu untuk menjaga hubungan sosial yang positif yang tidak hanya ditunjukkan dengan menerima dukungan sosial saja tetapi juga menunjukkan keinginan agar dapat memberikan dukungan kepada individu lainnya. (Landiyanto dkk., 2011; Rahayu, 2016; Maulana dkk., 2019).

Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja agar dapat menumbuhkan emosi yang positif, mendapatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi berperilaku negatif, serta dapat mengendalikan emosi (Fadhillah, 2016). Penelitian yang dilakukan Satpathy & Ali (2020) mengenai kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa manajemen tingkat akhir saat pandemi di India, menemukan bahwa terdapat tingkat kecemasan, depresi dan stres pada mahasiswa saat terjadinya pandemi. Temuan yang didapat pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa 43% mahasiswa mengalami depresi, 16% mahasiswa mengalami kecemasan, 11% mengalami stres dan sisanya tidak mengalami keadaan tersebut. Dampak dari pandemi tersebut menunjukkan bahwa pandemi menimbulkan munculnya emosi negatif yang membuat mahasiswa menunjukkan penurunan kualitas kesejahteraan psikologisnya sehingga tidak dapat berfungsi secara maksimal. Kesejahteraan psikologis juga merupakan sebuah keadaan psikologis pada setiap individu untuk

dapat berfungsi secara baik dan positif (Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016). Seligman (2006) menjelaskan jika terjadi peningkatan dalam kepuasan hidup dan kesejahteraan dapat dilakukan dengan terlibat secara penuh di dalam kehidupannya serta terpenuhinya kebutuhan psikologisnya sehingga dapat untuk mengembangkan potensi diri agar dapat merasakan kebahagiaan secara lebih bermakna dan tercapainya kesejahteraan secara psikologis.

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah optimisme karena individu yang optimis merasa lebih puas dengan kehidupannya akibat adanya nilai positif yang tertanam di dalam dirinya sehingga individu tersebut dapat menerima keadaan dirinya sendiri baik berupa hal baik atau buruk. Menurut Patton, Bartrum & Creed (2004), optimisme diyakini dapat memengaruhi perasaan, sikap, pemikiran, dan perilaku orang dalam keadaan tertentu. Optimisme tersebut sangatlah di perlukan agar segala tindakan yang di lakukan mendapatkan hasil yang terbaik, optimisme juga diartikan sebagai keyakinan bahwa kejadian di masa yang akan datang memiliki nilai positif (Scheier & Carver, 1985), sedangkan kegagalan atau kejadian buruk yang dialami hanya berlangsung sementara (Seligman, 1995). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa optimisme merupakan keyakinan individu tentang nilai positif yang akan terjadi pada masa yang akan datang serta menganggap kejadian buruk yang dialami hanya bersifat sementara. Optimisme juga tentang pengharapan akan adanya masa depan yang lebih baik dimana individu tersebut mengharapkan hasil positif terhadap usaha yang dilakukannya untuk mencapai tujuan agar sesuai apa yang diharapkannya. Namun tidak semua orang memiliki pemikiran seperti itu, tetapi banyak dari individu ketika menghadapi masalah justru berpikir sebaliknya karena orang yang pesimis biasanya meyakini bahwa kejadian buruk yang dialami dapat berlangsung lama, memengaruhi semua kegiatan dan bersumber pada diri sendiri (Seligman, 2006).

Dilihat dari penyebabnya, optimisme dapat berasal dari luar dan dalam diri seseorang (Scheier & Carver, 1987). Beberapa hal yang memengaruhi optimisme, ada yang berasal dari dalam dan ada yang berasal dari luar dirinya. Vinacle (dalam Shofia, 2009) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi pola pikir optimis yaitu faktor etnosentris berupa relasi sosial & faktor egosentris berupa kepribadian.

Optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh individu (Nasa, 2012) bahwa adanya sesuatu yang baik dimasa depan akan terjadi (Smith, 2015) yang mana akan menyebabkan seseorang memiliki harapan bahwa dengan kerja keras makan keinginannya akan tercapai (Rokhim, 2013) dan optimisme merupakan sebuah kekuatan psikologis seseorang dalam mencapai masa depannya (Kusumadewi, 2011). Gambaran tentang optimisme juga diartikan sebagai sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi masa depan. Keyakinan tersebut mendukung agar individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Carver & Scheier, 1998).

Keyakinan yang diperoleh tersebut tidak muncul secara tiba-tiba melainkan hasil dari suatu proses yang melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungannya yang seiring waktu akan menjadi bagian dari kepribadian, kebiasaan untuk berpikir positif serta realistis saat memandang sebuah masalah (Shapiro, 1998), dan keyakinan pada kekuatan yang dimiliki diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah (Dunovold, 1997). Kepribadian, pemikiran positif dan keyakinan pada kekuatan seseorang memengaruhi keyakinan seseorang akan kehidupan masa depan. Sudah menjadi hal yang lumrah terjadi belakangan ini mengingat sulit dan beratnya situasi yang sedang di hadapi karena akibat pandemi yang sedang berlangsung membuat para remaja seperti kehilangan harapan akan kondisi di masa depan yang akan membaik. Dimana seharusnya di kondisi seperti ini kita sangat perlu untuk tetap berpikir positif dan meyakini di dalam diri bahwa situasi seperti ini pasti tidak akan berlangsung selamanya dan kesulitan yang dihadapi akan segera berlalu. Shaheen, Andleeb, Ahmad & Bano (2014) menyatakan individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi maka akan memiliki harapan positif mengenai setiap permasalahan yang dihadapinya, sehingga individu tersebut cenderung tidak terkena gangguan mental dan fisik karena tidak mengalami ketegangan ataupun kecemasan.

Menurut Seligman (2006), optimisme adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Hadirnya pandemi ini tentunya menimbulkan kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi selanjutnya jika ini terus berlalu tanpa adanya kepastian akan segera usai. Tentunya akibat hal tersebut muncul pikiran pikiran negatif yang jika tidak segera ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan *stres* yang dapat memengaruhi segala kegiatan yang sedang di lakukan. Oleh karenanya untuk dapat

mengatasi pikiran negatif tersebut perlunya untuk memiliki harapan dan sikap yang positif dalam menghadapi pandemi ini, hal tersebut menurut Goleman (2002). Sikap selalu memiliki harapan yang baik atau positif untuk segala sesuatu dan mengharapkan hasil yang menyenangkan disebut optimisme. Feist dan Feist (2010) menjelaskan sebagai sebuah kebiasaan berpikir positif, cara yang positif serta realistis ketika memandang sebuah masalah. Berpikir positif adalah salah satu bentuk berpikir agar dapat meraih hasil terbaik pada keadaan terburuk. Dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya, orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapi, (Peale dalam Alwisol, 2011). Mahasiswa yang optimis dapat lebih berhasil daripada yang pesimis sehingga dapat memiliki prestasi yang lebih, dapat terhindar depresi, dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta lebih berhasil dalam mencapai tujuan akademik yang lebih baik (Yunissa, 2012).

Penelitian kesejahteraan psikologis dipelopori oleh Ryff pada tahun 1989. Ryff (1989) menjelaskan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan terhadap terpenuhinya kriteria atas fungsi fungsi pada psikologi positif. Seseorang dapat berkembang sebagai manusia yang seutuhnya sehingga dapat memiliki manfaat pada lingkungan di sekitarnya. Semakin tingginya kesejahteraan psikologi seseorang maka tantangan yang akan dihadapinya akan berubah menjadi kesempatan dalam menunjukkan aktualisasi dirinya (Ilhamuddin, Muslihati & Handarini, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Nuha & Hertinjung (2019) diperoleh hasil terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2015) yang di peroleh hasil bahwa optimisme memiliki peran langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan menemukan tidak adanya peran religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Ratnaningsih (2017) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Salah satu faktor dalam kesejahteraan psikologis yaitu kognitif, yang memiliki arti bahwa seseorang yang memiliki penerimaan terhadap dirinya dan memiliki

martabat, optimis, motivasi, bersikap umum pada kehidupan dan tantangan sebagai sebuah variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis (Perez, 2012). Perlunya pandangan positif di dalam diri manusia untuk menghadapi situasi apa pun agar dapat diterapkan pada pikiran masing masing remaja yang sedang mengkhawatirkan tentang keadaan di masa depannya. Sehingga walaupun di masa kesulitan saat pandemi yang sekarang dirasakan tetapi dengan adanya pandangan yang positif serta harapan akan keadaan sosial dan lingkungan dapat membantu individu memiliki optimisme yang tinggi agar mereka dapat menghadapi tantangan serta kondisi yang baik di masa depan. Chang dan McBride (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015), menyatakan bahwa optimisme berkaitan dengan hasil positif yang diharapkan seseorang seperti memiliki moral yang baik, memiliki prestasi yang memuaskan, dan adanya keinginan untuk menyelesaikan masalah yang muncul. Jadi optimisme dapat dikatakan sebuah keyakinan diri dan harapan dari individu agar mencapai tujuan hidup di masa depan.

Sejalan dengan pernyataan Maulana dkk.(2019) mengenai kesejahteraan psikologis yang menyatakan bahwa dalam dimensi penerimaan terdapat diri sendiri tanpa syarat, serta penerimaan terhadap kondisi kehidupannya dengan tetap mengedepankan pemikiran yang positif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa meskipun sedang menghadapi pandemi yang membuat rendahnya kesejahteraan psikologi pada mahasiswa yang belum dapat menerima kondisi dirinya saat ini. Selain itu dalam dimensi hubungan sosial menyebutkan bahwa adanya kebutuhan individu untuk saling berinteraksi dengan orang yang penting dalam kehidupannya, dukungan sosial positif yang diberikan tentunya harus hubungan yang bersifat timbal balik di antara sesama individu sehingga mahasiswa dapat untuk terus berpikir positif dan memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan hidup di masa depan. Dimana pada penelitian sebelumnya tidak dibahas dalam kondisi saat terjadinya pandemi yang mungkin akan berpengaruh terhadap hasil penelitian. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)”, karena penulis ingin mengetahui mengenai bagaimana hubungan serta manfaat dari optimisme dengan kesejahteraan psikologi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologi pada Mahasiswa yang melakukan Pembelajaran jarak jauh?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologi pada Mahasiswa yang melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis: Dalam segi ilmiah, penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang optimisme dengan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh dan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi
- 2) Manfaat Praktis: Dalam segi praktis, penelitian ini dapat dijadikan menambah pengetahuan dan bahan bacaan agar dapat berguna peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai Optimisme dan kesejahteraan psikologi