

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia tidak hanya mempengaruhi sistem kesehatan maupun pergerakan ekonomi yang ada, akan tetapi juga mempengaruhi sistem pendidikan yang selama ini berjalan. Guna memutus penyebaran virus ini, pemerintah memutuskan untuk memberlakukan pembelajaran secara daring yang tertuang dalam Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Menteri Agama (Menag), Menteri Kesehatan (Menkes), dan Menteri Dalam Negeri (Mendagri) tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Perubahan yang terjadi mengakibatkan adanya keharusan beradaptasi bagi mahasiswa terhadap sistem baru yang memiliki berbagai tantangan, diantaranya adalah kuota internet yang harus mencukupi, jaringan internet yang stabil, penyampaian materi kuliah yang kurang jelas jika dibandingkan dengan kuliah tatap muka, serta jadwal akademik yang mundur atau tertunda (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021).

Saat ini di berbagai universitas, termasuk di UMKT tengah menerapkan metode pembelajaran daring menggunakan berbagai *platform* diantaranya *Zoom* dan *Google Meet*. Beberapa media pembelajaran daring seperti ini sudah tidak asing bagi mahasiswa, terutama mahasiswa baru dikarenakan selama pandemi COVID-19 kegiatan belajar mengajar diadakan secara daring. Akan tetapi media pembelajaran baru seperti *Openlearning*

masih terdengar asing bagi mereka sehingga diperlukan penyesuaian dalam penggunaan *platform* tersebut.

Chandratika dan Purnawati (dalam Permata & Widiasavitri, 2019) menyatakan bahwa pada semester awal perkuliahan, seorang mahasiswa dapat diasumsikan sedang mengalami perubahan lingkungan dari masa SMA menuju jenjang perkuliahan sehingga mereka diharuskan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Penyesuaian terhadap lingkungan yang baru serta penyesuaian pembelajaran dengan metode daring serta *platform* baru dirasa cukup membuat mahasiswa merasakan takut dan khawatir akan proses kuliah mereka sehingga mengalami tekanan baik secara fisik maupun psikologis dan mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa.

Murphy, dkk. (dalam Nurchayati, 2016) menyatakan bahwa kualitas hidup atau *quality of life* adalah persepsi seorang individu akan kemampuan, keterbatasan, gejala dan kemampuan sosial dalam hidup pada suatu sistem budaya serta sistem nilai tertentu sesuai fungsi dan peranan individu tersebut. Jofre, dkk. (dalam Nurchayati, 2016) mengungkapkan bahwa kualitas hidup menjadi penting untuk dimonitor karena kualitas hidup adalah dasar seseorang mendeskripsikan konsep kesehatan dirinya serta berhubungan dengan mortalitas dan morbiditas. Hal ini berkaitan dengan mahasiswa tahun pertama yang sedang dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa sehingga mereka dapat memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan pada masa anak-anak karena tekanan hidup mereka yang dirasakan lebih besar seperti tekanan akademik, emosional, dan sosial (Rogi,

Siagian, & Rombot, 2020).

Kualitas hidup mahasiswa merupakan gabungan dari berbagai bentuk kepuasan akan kebutuhan seorang mahasiswa yang pada akhirnya akan mempengaruhi keseimbangan aktivitas mahasiswa tersebut di kampus (Endarwati, Rahmawaty, & Wibowo, 2016). Ketika mahasiswa mengalami kecemasan akan proses perkuliahan mereka dan mereka merasakan tekanan baik secara fisik dan psikologis untuk mencapai prestasi akademik yang baik, hal ini akan mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa tersebut. Kualitas hidup yang buruk dapat menyebabkan seseorang frustrasi, khawatir, kesal, dan ketakutan. Sedangkan seseorang yang memiliki kualitas hidup yang baik akan memiliki rasa percaya diri yang besar, lebih bersyukur sehingga mencapai kebahagiaan, serta memiliki antusiasme yang tinggi akan masa depannya (Rogi, Siagian, & Rombot, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Mahdi dan Khairunnisa (2020) menunjukkan hasil bahwa dari 30 mahasiswa yang menjadi responden penelitian, 2 mahasiswa (6,67%) memiliki kualitas hidup dengan kriteria buruk, 10 mahasiswa (33,33%) kriteria cukup, 13 mahasiswa (43,33%) kriteria baik, dan 5 mahasiswa (16,67%) kriteria sangat baik.

Menurut Ethel dan Muchlis (dalam Rizky & Sianturi, 2021), tingkat cemas yang berlebih dan tidak sejalan dengan kehidupan akan mempengaruhi kualitas hidup menjadi rendah sehingga kesulitan untuk meningkatkan kualitas hidup. Permata dan Widisavitri (2019) mengungkapkan bahwa kecemasan yang berlebih akan berdampak negatif

dikarenakan mahasiswa mengalami tekanan psikologis, berkurangnya konsentrasi, serta penurunan perhatian sehingga mahasiswa mendapatkan hasil yang kurang baik. Thinagar dan Westa (2017) juga menyatakan bahwa kecemasan ini harus segera diatasi karena berbagai efek yang ditimbulkan seperti menurunnya konsentrasi mahasiswa pada proses pendidikan dan pengaruhnya pada prestasi belajar mahasiswa yang rendah sehingga berujung pada depresi. Depresi ini apabila berlanjut akan sangat berbahaya karena dapat berujung pada perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) hingga bunuh diri.

Marthoenis, dkk. (2018) menyatakan persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah antara 15% sampai 64,3% dalam sebuah universitas. Christianto, dkk. (2020) mengungkapkan hasil penelitian bahwa 74,8% mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami kecemasan ringan, 20,7% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 4,5% mahasiswa mengalami kecemasan berat yang sebagian besar penyebab kecemasan ini diantaranya adalah kuliah daring (*online*) dan relasi pertemanan. Pratiwi dan Sari (2021) juga mengungkap hasil bahwa 68,2% mahasiswa yang berkuliah di masa pandemi COVID-19 menunjukkan emosi negatif yang mengarah kepada kecemasan. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Zwagery (dalam Cahyani & Putrianti, 2022) pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 juga mengungkapkan hasil bahwa 43,4% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 43,3% mengalami kecemasan sedang, dan 13,2% sisanya mengalami kecemasan ringan.

Nurcozman (dalam Nabila, dkk., 2021) mengungkapkan bahwa penyebaran informasi hoaks mengenai pandemi COVID-19 secara masif turut memberikan dampak negatif bagi kecemasan, karena berita yang belum terbukti kebenarannya dapat menyebabkan masyarakat menjadi cemas, panik, hingga melakukan hal-hal di luar akal sehat. Fauziyyah, Awinda, & Besral (2021) juga menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari menyebabkan stres dan kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, kebijakan yang terus berubah menyesuaikan kondisi pandemi COVID-19 juga dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Pratiwi dan Sari (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama Pandemi COVID-19 disebabkan oleh munculnya rasa khawatir akan masa depan, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, serta terhambatnya aktivitas akademik perkuliahan. Kecemasan yang berlebih akan memberikan dampak buruk bagi pikiran dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang sehingga menimbulkan berbagai penyakit (Annisa, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis yaitu wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 Januari 2022 terhadap 5 orang mahasiswa UMKT tahun pertama didapatkan beberapa hasil. Pertanyaan pertama mengenai bagaimana proses adaptasi terhadap sistem belajar, responden menyatakan bahwa mereka merasa kesulitan untuk beradaptasi terhadap sistem pembelajaran yang diterapkan. Kemudian, dalam pertanyaan mengenai kesulitan seperti apa yang dihadapi, responden menilai sistem dan

media pembelajaran yang digunakan adalah hal yang baru bagi mereka. Selain itu, perkuliahan yang dilaksanakan secara daring juga menyebabkan mereka kurang bersosialisasi dengan teman-teman kuliah sehingga mereka merasa sulit untuk mendapatkan akses informasi yang lebih mengenai perkuliahan sehingga seringkali mereka merasakan takut atau khawatir akan perkuliahan yang mereka jalani.

Stuart (2006) menyatakan bahwa kecemasan berbeda dengan rasa takut di mana rasa takut adalah penilaian secara intelektual yang muncul akibat adanya bahaya, sedangkan kecemasan adalah respon secara emosional atas penilaian bahaya tersebut. Sandjaja, dkk. (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah pengalaman subjektif tentang rasa gelisah dan ketegangan mental yang muncul akibat reaksi umum dari ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Khan (dalam Permata & Widiasavitri, 2019) mengatakan bahwa prevalensi kecemasan mahasiswa tahun pertama dan kedua lebih tinggi dibandingkan tahun selanjutnya. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Walean, dkk. (2021) di mana kecemasan yang dialami mahasiswa pada pandemi COVID-19 lebih banyak pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua.

Hasil penelitian yang dilakukan Sriwiyati dan Yulianti (2021) menunjukkan hubungan yang signifikan serta bersifat negatif antara kecemasan dan kualitas hidup masyarakat di masa pandemi COVID-19, yaitu semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kualitas hidup masyarakat dan semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kualitas

hidup masyarakat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suryavanshi, dkk., (2020) juga menemukan hasil bahwa kecemasan dan depresi sedang hingga berat yang dialami oleh profesional kesehatan selama pandemi COVID-19 berdampak negatif bagi kualitas hidup mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa UMKT Tahun Pertama”. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tahun pertama yang menjadi subjek penelitian sehingga hal tersebut menjadi keterbaruan serta kekhasan penelitian, di mana penelitian sebelumnya dengan judul yang sama menggunakan masyarakat secara umum sebagai subjek penelitiannya.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah sebelumnya maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan kualitas hidup mahasiswa UMKT tahun pertama?”.

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan negatif antara kecemasan dan kualitas hidup Mahasiswa UMKT tahun pertama.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah sebagai masukan bagi ilmu pengetahuan dan menambah wawasan khususnya dalam bidang keilmuan psikologi tentang hubungan antara kecemasan terhadap kualitas hidup mahasiswa UMKT tahun pertama.

## 2. Manfaat praktis

### a. Pada subjek penelitian

Manfaat bagi subjek penelitian ini adalah subjek akan mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang dialami memiliki kaitan dengan kualitas hidup sehingga subjek akan lebih menyadari pentingnya kualitas hidup yang baik.

### b. Masyarakat pada umumnya

Manfaat yang akan diterima oleh masyarakat pada umumnya dari penelitian adalah diketahuinya hubungan antara kecemasan terhadap kualitas hidup mahasiswa sehingga kajian mengenai fenomena ini dapat diperdalam. Selain itu, hasil penelitian juga akan disebarluaskan kepada masyarakat umum sehingga menjadi lebih sadar untuk terus menjaga kualitas hidup mereka.

### c. Untuk penelitian selanjutnya

Manfaat dari penelitian ini untuk penelitian selanjutnya adalah dapat dijadikan sumber acuan data penelitian maupun sumber referensi pada penelitian mengenai kecemasan maupun kualitas hidup khususnya pada subjek mahasiswa sebagai keterbaruan dan kekhasan penelitian ini. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan perlakuan atau intervensi yang cocok diberikan bagi kecemasan pada mahasiswa.