

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi COVID-19 menjadi hal yang sedang menarik perhatian seluruh dunia saat ini, selain telah memakan banyak korban jiwa, pandemi COVID-19 juga berdampak pada segala aspek kehidupan manusia, salah satu dampak terbesar di alami oleh dunia pendidikan dimana institusi pendidikan saat ini ikut memberlakukan kebijakan pemerintah dalam mengatasi persebaran COVID-19 dengan meniadakan pembelajaran yang dilakukan secara langsung dan menggantinya dengan daring. Dapat dikatakan bahwa pandemi COVID-19 mengubah secara keseluruhan metode pembelajaran yang dilaksanakan oleh universitas, dalam waktu yang sangat singkat universitas-universitas terpaksa untuk melakukan pembelajaran daring, 97% diantaranya telah mengadopsi pembelajaran daring (Dirjen Dikti, 2020).

Peralihan proses pembelajaran yang mendadak ini memaksa berbagai pihak untuk mengikuti dan mengubah proses pembelajaran yang ditempuh agar dapat berlangsung semestinya. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa pihak-pihak yang terkait tentunya mendapatkan beberapa kesulitan dalam proses pembelajaran yang berlangsung, salah satunya adalah mahasiswa. Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh peneliti, dari 63 responden mahasiswa di Indonesia yang mengisi kuisioner, 87,3% atau 55 diantaranya merasa pembelajaran daring tidak efektif karena komunikasi yang kurang interaktif, menghambat tugas dan praktikum, materi yang disampaikan tidak maksimal, kondisi eksternal yang kurang kondusif, tidak terlaksananya proses KBM atau hanya berupa pemberian tugas kepada mahasiswa.

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak siap dengan kondisi baru yang sedang dihadapi sehingga kondisi ini tentunya sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa. Sependapat dengan Kurniasari, dkk (2019), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah salah satu cirinya adalah mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman baru. Didukung oleh survey yang dilakukan oleh Zalaznick (2020), tentang kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi

menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stress atau kecemasan, 81% merasa kecewa atau kesedihan, 80% merasa kesepian atau terisolasi, 48% mengalami persoalan keuangan, dan 56% mengalami relokasi. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa tidak optimalnya kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa berkaitan dengan berbagai kondisi eksternal yang menyebabkan permasalahan psikologis sehingga mahasiswa yang bersangkutan mengalami hambatan dalam proses pembelajaran yang diikutinya.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan pencapaian penuh dalam potensi psikologis seseorang dan keadaan dimana individu dapat menerima keadaan dalam diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1995). Mahasiswa dituntut untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat berfungsi secara efektif dalam perannya dan menjalankan tugasnya. Namun sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang tidak optimal pada mahasiswa tersebut menyebabkan mahasiswa tidak dapat menjalankan peran dan tugasnya dengan semestinya.

Mengingat usia mahasiswa baru yang berada pada masa remaja akhir, dimana pada usia tersebut mahasiswa akan menghadapi banyak perubahan perkembangan, harus menyesuaikan diri dengan keadaan serta menghadapi tantangan baru karena adanya perubahan dari masa sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Pandemi COVID-19 menambah beban dan permasalahan baru yang memaksa mahasiswa harus menghadapi perubahan metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang dilakukan secara daring bukan pertama kali diterapkan karena adanya pandemi, beberapa institusi pendidikan sudah menerapkan perkuliahan daring sebelum adanya pandemi COVID-19, namun keberhasilan dari perkuliahan daring tidak semaksimal dengan metode yang dilakukan secara langsung.

Hasil penelitian Selingo (2014), mengungkapkan bahwa hanya 25% dari 50% peserta didik yang lulus dari program kuliah daring, rendahnya tingkat kelulusan ini berkaitan dengan perbedaan mendasar yang terjadi dalam proses perkuliahan tatap muka dan daring, dimana adanya keterpisahan antara dosen dan mahasiswa yang digantikan oleh teknologi. Dengan adanya perubahan metode pembelajaran yang

semula dilakukan secara langsung menjadi daring mengakibatkan mahasiswa juga harus mengubah segala kebiasaannya dalam proses pembelajaran, hal ini berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh seorang individu, dimana setiap peserta didik harus mampu untuk mengelola proses belajarnya sendiri.

Regulasi diri dalam pembelajaran dengan *setting* pembelajaran daring dikenal juga dengan istilah regulasi diri dalam belajar daring atau *self regulated online learning* (Arbiyah, 2016). Hasil penelitian Sulisworo (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa di Indonesia sebenarnya masih membutuhkan pendampingan untuk mengelola regulasi diri dalam belajarnya, namun selama pembelajaran daring menunjukkan bahwa tenaga pengajar justru lebih cenderung memberikan tugas yang lebih berat pada mahasiswa sehingga memungkinkan mahasiswa gagal dalam proses pembelajaran daring.

Selain regulasi diri dalam pembelajaran daring, pentingnya menghadirkan *mindfulness* pada kondisi yang memaksa setiap pihak untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran yang mendadak berubah ini menjadi perhatian bagi setiap individu untuk segera memfokuskan perhatian serta menerima segala aspek kehidupan yang berubah. *Mindfulness* sendiri merupakan sikap individu untuk melihat lebih dalam atau fokus pada pikiran, perasaan, dan aktivitasnya (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Individu yang memiliki *mindfulness* adalah individu yang memiliki kekuatan fisik dan mental, tidak mudah merasa cemas, tidak mudah depresi, memiliki pandangan hidup yang positif, memiliki relasi sosial yang baik dengan orang lain dan memiliki *self esteem* (Brown & Ryan, 2003).

Mahasiswa juga sebagai salah satu anggota di masyarakat yang diharapkan menjadi pioner dalam memerankan dirinya sebagai agen perubahan, mahasiswa dan masyarakat tidak dapat dipisahkan keberadaannya. Hal ini sependapat dengan Eva, dkk (2020) yang mengatakan bahwa pengaruh dukungan sosial pada mahasiswa tidak lepas dari budaya kolektif yang mengakar pada masyarakat Indonesia. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, dan orang lain yang berpengaruh dalam perkembangan pribadi individu yang bersangkutan. Cohen (2004), mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri, mencegah permasalahan psikologis serta mengurangi

tekanan seseorang. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang bersangkutan, menjadikan sumber kekuatan untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi saat ini.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kompleksnya permasalahan mahasiswa dalam proses kegiatan belajar di masa pandemi ini sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sehingga, berdasarkan latar belakang tersebut, disusunlah penelitian regulasi diri dalam pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, perubahan proses pembelajaran menyebabkan berbagai macam permasalahan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa sehingga hal ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologis oleh mahasiswa itu sendiri, perubahan-perubahan yang terjadi selama pembelajaran daring juga tentunya mempengaruhi bagaimana mahasiswa meregulasi diri dalam pembelajaran, *mindfulness* yang dimiliki serta dukungan sosial yang didapatkan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah regulasi diri dalam pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran regulasi diri dalam pembelajaran daring, *mindfulness*, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang psikologi pendidikan. Psikologi pendidikan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari tentang perilaku manusia dalam hubungannya dengan kegiatan pembelajaran dan pendidikan secara umum.

2. Manfaat praktis

- a) Pemerintah: hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pemerintah dalam mencari solusi untuk mengembangkan aspek pendidikan pada mahasiswa.
- b) Universitas: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan membantu universitas dalam pelaksanaan proses kegiatan belajar mengajar dan peningkatan aspek pendidikan.
- c) Subjek penelitian: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki serta membantu dalam meningkatkan kesadaran untuk memahami diri sendiri.
- d) Peneliti selanjutnya: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.