



Hubungan Antara Harapan Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tingkat Awal di Masa Pandemi Covid-19

Shafa Karina Nugraha*, Rahmah Hastuti
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
*shafakarinanugraha@gmail.com

Abstrak

Covid-19 mulai muncul dari Wuhan pada akhir tahun 2019 dan mengakibatkan berbagai perubahan kebijakan di seluruh dunia. Semua perubahan tidak terduga ini dikombinasikan dengan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan baru meningkatkan kemungkinan menurunnya kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal yang sedang melalui masa transisi. Untuk mencapai kesejahteraan subjektif pada diri mahasiswa, maka diperlukan suatu proses yang dapat menggerakkan mahasiswa untuk mencapai tujuannya. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat awal, proses ini digunakan dalam melakukan transisi akademik dan sosial secara daring. Proses dalam menjalankan kehidupannya ini disebut sebagai *hope*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hope* dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat awal dalam konteks pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti akan menggunakan metode *purposive sampling* untuk pemilihan sampel. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 145 responden. Terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu *adult hope scale* (Snyder, 1991), *satisfaction with life scale* (Diener et al., 1985), dan *scale of positive and negative experience* (Diener et al., 2009).

Kata kunci: Harapan, Kepuasan Hidup, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa Awal, Pandemi Covid

Pendahuluan

Pada akhir Desember 2019, *corona virus disease* (Covid-19) muncul dari Wuhan, dan mengakibatkan wabah tersebut menyebar di banyak kota di Tiongkok (Wu et al., 2020). Virus ini pertama kali berasal dari kelelawar lalu melalui perantara yang belum diketahui, ditularkan kepada manusia (Singhal, 2020). Pada 30 Januari 2020, ketika kasus pertama dilaporkan di Eropa dan Amerika Serikat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menamai penyakit ini sebagai Covid-19 dan menyatakannya sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian global (Tuason et al., 2021). Hingga saat ini, virus tersebut masih berada di sekitar masyarakat dan mengakibatkan perubahan tatanan kehidupan masyarakat dalam segala aspek.

Virus ini mengakibatkan berbagai perubahan kebijakan di seluruh dunia. Interaksi antar individu menjadi berkurang intensitasnya dikarenakan terdapat kebijakan karantina kewilayahan (Siahaan, 2020). Selain itu, terjadi penutupan sekolah demi memutuskan rantai penyebaran virus corona. Data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menunjukkan bahwa dalam skala internasional terdapat setidaknya 290,5 juta siswa yang aktivitas belajarnya terganggu akibat penutupan sekolah (Purwanto et al., 2020). Penutupan sekolah ini menggantikan sementara pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran secara dalam jaringan/daring, yang dilakukan dari rumah masing-masing (Hermanto & Srimulyani, 2021).

Bagi lulusan sekolah menengah atas (SMA) yang melalui studi lanjut diperkuliahan, kebijakan baru membawa tuntutan yang lebih besar dalam beradaptasi. Transisi dari SMA ke perguruan tinggi melibatkan perpindahan ke struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal; interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang lebih beragam; dan peningkatan fokus pada pencapaian dan penilaian (Santrock, 2019). Bagi mahasiswa, periode tahun pertama perkuliahan dianggap sebagai masa yang paling menantang (Feldt et al., 2011).



Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres karena lingkungan akademik, budaya, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi (De Coninck et al., 2019). Dalam salah satu survei, peningkatan jumlah mahasiswa tahun pertama dilaporkan memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi. 41 persen mahasiswa tahun pertama mengatakan mereka sering atau kadang-kadang merasa kewalahan dengan semua yang harus mereka lakukan, 12 persen mengindikasikan mereka depresi, dan 34,5 persen melaporkan merasa cemas (Eagan & others, 2017). Dalam konteks pandemi ini, masa transisi yang dialami siswa SMA yang baru akan memasuki perkuliahan, menjadi lebih berat karena individu juga memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan sistem belajar daring dan membangun hubungan dengan individu lain secara daring.

Padahal di luar statusnya sebagai mahasiswa, merekapun sebagai masyarakat dalam lingkungan sosial mengalami dampak dari berbagai perubahan yang terjadi akibat pandemi. Semua perubahan tidak terduga ini dikombinasikan dengan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan baru meningkatkan kemungkinan tekanan psikologis. Berinteraksi secara daringpun menimbulkan tekanan tambahan pada kesehatan mental individu. Kurangnya sistem dukungan sosial atau keterputusan dengan masyarakat meningkatkan kemungkinan individu menjadi lebih rentan (Jakhar & Kharya, 2020). Gejala dari kurangnya dukungan sosial atau hambatan interaksi secara langsung dapat bervariasi dari gangguan tidur, ketakutan akan penyakit yang menular, kecemasan, serangan panik, gejala obsesif, depresi hingga perilaku paranoia, dan keputusan atau hilangnya harapan (Jakhar & Kharya, 2020). Padahal harapan dipandang sebagai sumber yang kuat dalam mengelola situasi yang menyebabkan stres atau situasi yang tidak menyenangkan (Genç & Arslan, 2021). Harapan yang lebih tinggi terkait dengan tingkat stres yang rendah dan gejala depresi yang lebih rendah pula (Waynor et al., 2012). Individu yang penuh harapan terlihat gigih dalam mengejar tujuan mereka dan melakukan tindakan yang efektif bahkan ketika mereka menghadapi kesulitan (Genç & Arslan, 2021). Teori harapan yang dikemukakan oleh Snyder (2000) disebutkan bahwa harapan akan meningkatkan kesejahteraan subjektif ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengejar tujuannya atau berhasil melewati masa sulit.

Dalam konteks pandemi, kesejahteraan subjektif menjadi hal yang sangat penting. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi telah terbukti secara alami mampu menafsirkan peristiwa yang tidak pasti atau tidak terduga dengan cara yang positif (Diener & Ryan, 2009). Kemampuan untuk menafsirkan peristiwa dengan cara yang positif menjadi hal yang penting dan berharga karena kemampuan tersebut dapat bertindak sebagai penguat individu dari peristiwa yang tidak terduga, seperti pandemi Covid-19 ini.

Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat awal pada masa pandemi covid-19 ini sangat erat kaitannya dengan *hope*. Diener (1984) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah evaluasi menyeluruh individu mengenai kehidupan mereka dan pengalaman emosional mereka. Individu menilai kehidupan mereka dalam penilaian kognitif dan afektif yang mereka rasakan. Dalam kehidupan mahasiswa, individu memberi penilaian terhadap kehidupannya selama menjadi mahasiswa tingkat awal di masa pandemi covid-19. Untuk mencapai kesejahteraan subjektif pada diri mahasiswa, maka diperlukan juga suatu proses yang dapat menggerakkan mahasiswa untuk mencapai tujuannya. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat awal, proses ini digunakan dalam melakukan transisi akademik dan sosial secara daring. Proses dalam menjalankan kehidupannya ini disebut sebagai *hope*.

Snyder (2000) mendefinisikan harapan sebagai kemampuan menetapkan tujuan, menghasilkan cara untuk mencapai tujuan tersebut, dan memiliki motivasi untuk mencapainya. Dalam melalui proses transisi dari SMA ke perguruan tinggi secara daring, tidak jarang mahasiswa menemukan permasalahan seperti sulitnya mengenal sifat orang hanya melalui komunikasi secara daring atau sulitnya memahami materi yang dijelaskan oleh dosen. Akan tetapi, dengan adanya harapan ini mahasiswa tetap bergerak demi mencapai hasil akademis



yang memuaskan maupun menjalin hubungan pertemanan. Jika individu berhasil meraih tujuan yang sudah ditetapkan, maka kesejahteraan subjektif mahasiswa pun akan mengalami peningkatan. Harapan memberi keyakinan pada diri mahasiswa bahwa mereka dapat melalui proses transisi ini dengan baik dan lancar.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal tahun ajaran 2021/2022 pada universitas di daerah Jakarta. Penelitian ini tidak membatasi ras, agama, maupun suku. Secara umum, partisipan yang diikutsertakan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut; (a) mahasiswa tingkat awal, tahun ajaran 2021/2022, (b) dewasa awal yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (c) berada pada rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, (d) mahasiswa aktif yang mengikuti pembelajaran daring akibat adanya pandemi Covid-19, dan (e) berkuliah di perguruan tinggi negeri atau swasta di daerah Jakarta. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* untuk pemilihan sampel. *Purposive sampling* dilakukan karena terdapat kriteria partisipan penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti untuk memenuhi tujuan penelitian (Dharma, 2011). Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti bermaksud menggunakan metode perhitungan dari Hair et al. (2010). Persyaratan minimal yang dibutuhkan untuk sampel adalah lima kali jumlah indikator penelitian dan rasio yang digunakan adalah 5:1. Terdapat 29 indikator dalam penelitian ini, sehingga besar sampel untuk penelitian ini adalah 145 responden.

Terdapat tiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu *adult hope scale* (Snyder, 1991), *satisfaction with life scale* (Diener et al., 1985), dan *positive and negative experience* (Diener et al., 2009). *Adult hope scale* memiliki 12 butir dan menggunakan skala likert 1 s/d 8 yang menunjukkan bahwa skala 1 (sangat tidak setuju) menunjukkan rendahnya harapan mahasiswa tingkat awal. Sementara skala 8 (sangat setuju) menunjukkan tingginya harapan mahasiswa tingkat awal. *Satisfaction with life scale* memiliki 5 butir dan menggunakan skala pengukuran likert 1 s/d 7 yang menunjukkan bahwa skala 1 (sangat tidak setuju) menunjukkan rendahnya kepuasan hidup mahasiswa tingkat awal. Sementara skala 7 (sangat setuju) menunjukkan tingginya kepuasan hidup mahasiswa tingkat awal. *The positive and negative experience* memiliki 12 butir dan menggunakan skala pengukuran likert 1 s/d 5 yang menunjukkan bahwa skala 1 (sangat jarang atau hampir tidak pernah) menunjukkan jaranginya frekuensi perasaan yang ada pada butir muncul pada mahasiswa tingkat awal. Sementara skala 5 (sangat sering atau selalu) menunjukkan seringnya frekuensi perasaan yang ada pada butir muncul pada mahasiswa tingkat awal.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga merupakan penelitian korelasional, yang artinya penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana suatu variabel berkaitan dengan variabel lain. Melalui studi korelasional, peneliti mendapatkan informasi terkait dengan tingkat hubungan antar variabel (Azwar, 2010). Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara variabel *hope* dan variabel *subjective well-being*.

Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian yang sedang berlangsung.

Diskusi

Teori harapan Snyder mengasumsikan bahwa harapan mengarah ke tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengejar tujuan yang telah mereka tetapkan. Snyder dan Lopez (2005) mengatakan bahwa harapan berfungsi untuk mendorong emosi dan kesejahteraan individu. Seperti halnya dengan kesehatan fisik, harapan juga sangat penting untuk kesehatan psikologis. Dalam teori harapan, stresor mewakili apa



yang mengganggu tujuan normal individu untuk menjadi bahagia. Oleh karena itu, ketika menghadapi stresor, individu harus menemukan jalur alternatif untuk mencapai tujuan kenormalan, serta motivasi untuk menggunakan jalur tersebut. Ketika dihadapkan dengan stresor, individu yang memiliki harapan lebih tinggi menghasilkan lebih banyak strategi untuk menghadapi stresor (*pathway*) dan mengekspresikan kemungkinan yang lebih besar untuk menggunakan strategi tersebut (*agency*).

Pemikiran yang penuh harapan memerlukan aspek seperti kemampuan untuk menetapkan tujuan yang jelas, membayangkan jalur yang bisa diterapkan, dan memotivasi diri sendiri untuk bekerja menuju tujuan (Snyder, 2000). Individu yang memiliki harapan yang lebih tinggi menghasilkan pengejaran tujuan yang lebih sukses di berbagai arena kinerja, seperti, atletik, akademisi, dan koping (Snyder, 2002). Selanjutnya, keberhasilan mengejar tujuan ini dikaitkan dengan peningkatan harga diri dan kesejahteraan (Snyder, 2000).

Genç dan Arslan (2021) melakukan penelitian mengenai peran optimisme dan harapan dalam meningkatkan kesejahteraan subyektif mahasiswa di Turkey dalam konteks Covid-19. Hasil penelitian menemukan bahwa orang dewasa muda dengan tingkat stres yang tinggi akibat virus corona memiliki optimisme dan harapan yang lebih rendah. Rendahnya optimisme dan harapan pada diri orang dewasa muda berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal di masa pandemi Covid-19. Penelitian merupakan penelitian yang sedang berlangsung. Sejauh ini berdasarkan hasil *literature review*, ditemukan bahwa kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat awal pada masa pandemi covid-19 ini sangat erat kaitannya dengan harapan. Snyder mengasumsikan bahwa harapan mengarah ke tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengejar tujuan yang telah mereka tetapkan. Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat dalam memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Psikologi, yaitu memberikan informasi mengenai hubungan harapan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tingkat awal, serta menambah data kajian empiris. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengambilan keputusan dan perumusan kebijakan di perguruan tinggi selama masa pandemi untuk kelancaran dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini tidak akan mungkin terwujud tanpa dukungan luar biasa dari berbagai pihak internal maupun eksternal. Terima kasih kepada segenap dosen di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara atas dukungan dan bimbingannya terhadap penelitian ini sehingga telah menjadi inspirasi dalam membuat riset ini berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2010). Metode penelitian. Pustaka Pelajar
- De Coninck, D., Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being AMONG first-year UNIVERSITY Students: A TWO-WAVE prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1), 33–45. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.642>
- Dharma, K. K. (2011). Metodologi penelitian keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Trans Info Media.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>



- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eagan, K., & others (2017). *The American college freshman: National norms fall 2016*. Los Angeles: Higher Education Research Institute, UCLA.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to College: Construct validity of the student adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92–104. <https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote College STUDENTS' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*, 6th Edition. NJ: Prentice-Hall International.
- Hermanto, Y. B., & Srimulyani, V. A. (2021). The challenges of online learning during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 54(1), 46. <https://doi.org/10.23887/jpp.v54i1.29703>
- Jakhar, J., & Kharya, P. (2020). Social distancing and promoting psychological well being During covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–4. <https://doi.org/10.1177/0020764020968132>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C.C., Wijayanti, L. M., Putri, R. S., & Santoso, P. B. (2020). Studi eksploratif dampak pandemic covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EdyPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap DUNIA PENDIDIKAN. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Singhal, T. (2020). A review of CORONAVIRUS Disease-2019 (covid-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304_01
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Oxford Handbook of positive psychology*. Oxford University.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Tuason, M. T., Güss, C. D., & Boyd, L. (2021). Thriving during covid-19: Predictors of psychological well-being and ways of coping. *PLOS ONE*, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591>



- Waynor, W. R., Gao, N., Dolce, J. N., Haytas, L. A., & Reilly, A. (2012). The relationship between hope and symptoms. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 35(4), 345–348. <https://doi.org/10.2975/35.4.2012.345.348>
- Wu, Y.-C., Chen, C.-S., & Chan, Y.-J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217–220. <https://doi.org/10.1097/jcma.0000000000000270>