

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dunia sedang menghadapi permasalahan global yang sudah ditetapkan menjadi sebuah pandemi, yang diakibatkan oleh munculnya wabah penyakit yang disebabkan oleh virus corona (Covid-19). Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *corona-virus* baru dan hingga saat ini belum ditemukan anti-virusnya. Wabah ini awalnya berasal dari kota Wuhan di Tiongkok yang kemudian semakin menyebar ke berbagai negara termasuk Indonesia. Fenomena ini dalam sekejap mengubah kehidupan masyarakat dunia. Dampaknya sangat besar terhadap berbagai sektor kehidupan, seperti kesehatan, perekonomian, sosial dan pendidikan. Penyebarannya sangat cepat dan semakin meluas ke berbagai belahan dunia, tidak terkecuali Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari website resmi Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), pasien positif Covid-19 per-23 April 2020 tercatat sejumlah 7.418 orang, disertai dengan 913 pasien yang dinyatakan sembuh dan 635 orang meninggal dunia.

Pemerintah Indonesia sudah memutuskan untuk tidak melakukan *lockdown* seperti yang dilakukan oleh negara-negara lain, namun berbagai cara dilakukan pemerintah untuk memutus rantai penularan Covid-19. Banyak aturan-aturan baru yang ditetapkan oleh pemerintah. Salah satunya yang paling gencar dikampanyekan adalah gerakan untuk tetap di rumah, mengurangi berbagai kegiatan di luar untuk menerapkan *physical distancing*. Kebijakan ini akhirnya melahirkan peraturan baru lainnya, seperti kebijakan bagi para pekerja untuk *work from home*, kebijakan *school from home* untuk para siswa sekolah, dan perkuliahan jarak jauh bagi para mahasiswa. Kondisi seperti ini jelas saja

membuat masyarakat resah dan gelisah, tidak terkecuali para mahasiswa yang sedang berada di perantauan yang tinggal jauh dari keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa yang terjebak tidak bisa pulang ke kampung halamannya karena pandemi Covid-19, sulitnya akses untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari karena kebijakan pemerintah terkait Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), ditambah dengan ramainya pemberitaan media, dan kasus positif Covid-19 yang semakin hari semakin bertambah, menyebabkan beban psikologis para mahasiswa rantau semakin meningkat. Kebijakan perkuliahan jarak jauh yang ditetapkan juga cukup menambah beban para mahasiswa rantau karena ditengah kondisi sulit mereka harus tetap mengerjakan kewajiban sebagai mahasiswa yaitu menjalani perkuliahan *online* dengan berbagai macam tugas-tugas perkuliahan. Jauh dari orang tua dan keluarga membuat mahasiswa rantau dituntut untuk berjuang sendiri menjalani semuanya dan bertahan hidup di tengah kondisi yang sulit dan penuh tekanan. Kondisi ini juga semakin terasa berat ditambah dengan rasa rindu untuk berkumpul lagi dengan keluarga yang terpaksa harus tertahan karena kebijakan baru pemerintah yang melarang masyarakat untuk mudik atau kembali ke kampung halaman guna mencegah penyebaran virus.

Mahasiswa merupakan sebutan bagi mereka yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Menjadi seorang mahasiswa berarti memasuki satu tahap baru dalam kehidupan. Tidak banyak disadari bahwa transisi dari seorang siswa sekolah menengah atas menjadi mahasiswa tidak selalu menjadi hal yang mudah untuk dihadapi. Banyak hal-hal baru yang harus dihadapi seseorang yang baru menjadi mahasiswa. Suasana baru, teman-teman baru, lingkungan baru dan bahkan sistem pendidikan baru dimana sistem pendidikan tinggi tidak sama dengan sistem pendidikan di sekolah. Tidak sedikit bahkan yang harus mengorbankan untuk tinggal jauh dari keluarganya untuk bisa menempuh pendidikan tinggi sebagai mahasiswa..

Pendidikan di Indonesia sampai saat ini masih belum merata. Masih banyak daerah-daerah yang tertinggal dalam aspek pendidikan terutama untuk jenjang pendidikan tinggi. Tidak mengherankan jika pada akhirnya banyak mahasiswa di Indonesia yang memutuskan untuk menuntut ilmu di luar daerah asal mereka.

Menurut KBBI, merantau merupakan suatu aktivitas pergi ke wilayah lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dsb. Perantau merupakan individu yang merantau atau pergi keluar dari daerah asalnya menuju wilayah baru dengan tujuan untuk menuntut ilmu. Jadi, dapat dikatakan bahwa mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan daerah asalnya guna menempuh pendidikan tinggi.

Masa transisi dari siswa biasa menuju mahasiswa merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh setiap individu. Memutuskan untuk merantau maka akan bertambah lagi satu tantangan hidup baru yang harus dihadapi dan dijalani. Selain harus belajar beradaptasi dengan lingkungan pendidikan baru di kampus, mahasiswa yang merantau juga harus belajar beradaptasi dengan lingkungan dan suasana tempat tinggal baru. Penyesuaian dengan lingkungan dan suasana baru ini harus dilakukan oleh mahasiswa rantau untuk bisa bertahan, karena kondisi menuntut mahasiswa rantau untuk bisa bersikap mandiri. Selama menjalani kehidupan perantauan, mahasiswa rantau hanya bisa mengandalkan dirinya sendiri untuk menjalani dan menghadapi segala tantangan maupun masalah maupun kesulitan yang dihadapinya. Salah satu kesulitan terbesar yang dihadapi mahasiswa rantau adalah bagaimana ia harus terbiasa beradaptasi tinggal dengan lingkungan dan suasana baru yang jauh dari orang tua, sanak saudara dan teman-teman dari daerah asalnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa rantau yang sedang menjalani perkuliahan di daerah perantauan, masalah-masalah yang mereka hadapi relatif serupa. Kewajiban-kewajiban yang sebelumnya dapat dilimpahkan kepada orang lain seperti mencuci baju, memasak, membersihkan rumah, kini harus dilakukan sendiri dan tidak bisa bergantung kepada orang lain. Kesulitan menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau juga akan sangat terasa berat ketika mahasiswa rantau diserang sakit. Berada dalam perantauan memaksa seseorang untuk bisa mengurus dirinya sendiri bahkan ketika sedang sakit. Pergi ke rumah sakit ataupun mencari obat sendiri sudah menjadi keharusan karena tidak ada orang lain yang bisa diandalkan seperti ketika masih tinggal bersama orang tua di daerah asal. Berbagai permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau terasa lebih berat dalam kondisi pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini.

Masalah, tantangan maupun kesulitan merupakan sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan manusia. Satu-satunya yang bisa dilakukan oleh manusia adalah dengan menghadapinya. Untuk bisa menghadapi dan melewati segala tantangan maupun kesulitan dalam kehidupan baru yang dijalani oleh mahasiswa rantau, dibutuhkan kemampuan belajar, mengorganisasi dan beradaptasi yang baik. Keyakinan bahwa mereka mampu untuk bertahan di bawah tekanan dan mampu beradaptasi dalam kondisi serba sulit serta mampu untuk bangkit ketika terpuruk juga sangat dibutuhkan bagi mahasiswa rantau. Dalam ilmu psikologi, hal ini disebut dengan resiliensi.

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan suatu ukuran kemampuan coping stres yang mewujudkan kualitas personal individu untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi situasi sulit, membantu individu menghadapi masalah maupun tekanan dengan cara yang lebih efektif, dan membantu untuk bangkit dari kegagalan maupun trauma yang pernah dialaminya, agar dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistis di masa yang akan datang. Reivich dan Shatte (dalam Jackson dan Watkin, 2004) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menghadapi dan bertahan dalam situasi sulit penuh tekanan. Istilah resiliensi merujuk kepada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dan melanjutkan hidup setelah mengalami situasi sulit maupun tekanan yang berat (Tugade dan Fredrickson, 2004).

Reivich dan Shatte (dalam Jackson dan Watkin, 2004) juga mengemukakan individu yang resilien, akan paham bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik akan mampu menemukan makna dari setiap kegagalan atau kesulitan yang ia hadapi dan mampu menemukan cara efektif untuk bangkit, dan menangani masalah dengan cermat dan penuh semangat. Resiliensi bersifat mengubah kesulitan menjadi tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan dan ketidakberdayaan menjadi kekuatan.

Individu yang resilien mampu menghadapi kesulitan maupun tekanan yang dialaminya dengan sikap yang lebih positif karena memiliki kemampuan untuk memandang masalah dari sudut pandang berbeda. Dengan kemampuan tersebut,

individu yang resilien akan mampu untuk bangkit dan menghadapi situasi sulit, serta melindungi diri dari dampak negatif kesulitan yang ada. Resiliensi meliputi karakter personal yang memungkinkan seseorang untuk dapat berkembang di tengah kesulitan. Orang yang resilien adalah mereka yang memiliki karakter yang mampu membantu mereka beradaptasi secara sukses dan bahkan berkembang di tengah tantangan (Listiyandini, 2016).

Connor dan Davidson (2003) menyatakan lima aspek dari resiliensi, yang pertama yaitu kompetensi personal, standar yang tinggi dan kegigihan, yang kedua percaya diri, toleransi terhadap afeksi negatif, dan kuat dalam menghadapi stress, yang ketiga penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain, yang keempat kontrol diri dan yang terakhir yaitu spiritual. Dengan aspek-aspek tersebut, individu dengan kemampuan resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan untuk dapat menanggapi secara adaptif dan produktif setiap tantangan maupun kesulitan yang harus dihadapi. Kemampuan resiliensi diri yang baik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor-faktor internal maupun eksternal.

Kemampuan resiliensi yang baik, akan membantu mahasiswa rantau untuk bertahan menghadapi segala kesulitan dan tekanan serta menjalani kehidupannya sebagai individu dan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dan keluarga, terutama dalam kondisi pandemi yang saat ini sedang melanda Indonesia dan dunia. Schure, Odden, dan Goins (dalam Tunliu, Aipipidely, dan Ratu, 2019), menyatakan bahwa tingginya tingkat resiliensi pada individu berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih rendah, serta memiliki ketahanan dan kesehatan mental dan fisik lebih baik. Menjadi seorang individu yang resilien bukan hal yang mudah. Diperlukan dukungan dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut yang nantinya akan berperan pada berbagai tindakan yang akan meningkatkan potensi resiliensi. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi resiliensi adalah kebersyukuran (*gratitude*).

McCullough, Kirkpatrick, Emmons, dan Larson (2001) menyatakan kebersyukuran merupakan respon emosi positif ketika seseorang memberikan suatu hal yang bernilai kepadanya. Seseorang yang bersyukur memiliki kontrol

yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal (*personal growth*), memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Kebersyukuran dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan menemukan penyelesaian yang terbaik bagi masalahnya (Listiyandini, 2016). Kebersyukuran mudah untuk ditanamkan dan dipercaya berhasil dalam membangkitkan emosi positif dalam diri (Emmons dan McCullough, 2003). Kebersyukuran berkaitan secara positif dengan berbagai pengukuran subjektif *well-being* seseorang (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002).

Peterson dan Seligman (2004) menyatakan kebersyukuran merupakan sikap menyadari dan bersyukur atas hal-hal baik yang terjadi; meluangkan waktu untuk menyatakan rasa terima kasih. Kebersyukuran memungkinkan setiap orang untuk memandang penderitaan yang dihadapinya sebagai sumber pelajaran hidup yang positif (Listiyandini, 2018). Kebersyukuran disebut juga sebagai emosi positif yang dirasakan ketika seseorang menyadari dan bersyukur atas hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya. Wujud rasa terima kasih dari suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang secara sengaja maupun kebetulan. Kebersyukuran dianggap sebagai suatu respon psikologis terhadap suatu pemberian apapun jenisnya, rasa terima kasih atas suatu karunia yang luar biasa, dan perasaan bahwa kita telah mendapat manfaat dari suatu tindakan orang lain (Peterson dan Seligman, 2004).

Berdasarkan definisi kebersyukuran dari berbagai ahli yang telah disebutkan, bagi mahasiswa rantau, kebersyukuran atau rasa syukur merupakan faktor penting yang akan sangat berpengaruh dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa yang tinggal di perantauan. Emosi positif yang muncul dari kebersyukuran, akan membantu mahasiswa rantau dalam mengontrol diri, mengatur regulasi emosi dan kepercayaan dirinya. Kemampuan-kemampuan tersebut akan membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai jenis tantangan maupun kesulitan yang harus dihadapi sebagai seorang mahasiswa yang tinggal sendiri dan jauh dari orang tua yang biasanya bisa diandalkan untuk meminta pertolongan. Dengan kebersyukuran, mahasiswa rantau juga akan terlatih untuk dapat memandang dan memahami suatu kejadian yang

menimpanya dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga akan membantunya juga dalam menemukan solusi dari suatu permasalahan yang dihadapi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini (2016) menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan secara signifikan terhadap resiliensi yang dimiliki partisipan. Sesuai dengan pendapat dari McCullough, Tsang dan Emmons (2004), orang yang bersyukur memiliki *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, serta memiliki rencana dalam memecahkan masalah. Peneliti menarik kesimpulan bahwa dengan adanya rasa syukur, seseorang mampu memiliki cara *coping* yang adaptif, hubungan yang positif dengan orang lain, dan fleksibilitas kognitif (Listiyandini, 2016).

Listiyandini (2016) mengatakan bahwa orang yang bersyukur cenderung mampu bangkit dari kesulitan yang dialaminya karena mampu untuk mencari jalan keluar dengan cara yang adaptif, mengontrol lingkungannya, memanfaatkan hubungan baiknya dengan orang lain, dan mengendalikan afek negatif menjadi lebih positif. Fakta ini didukung oleh pendapat dari Lin (2015) yang mengatakan bahwa kebersyukuran memunculkan respon emosi positif yang berdampak dalam meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang sehingga orang tersebut akan lebih merasa puas dan bahagia dengan hidupnya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Listiyandini (2016) menyebutkan bahwa kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh generasi muda dapat diprediksi berdasarkan rasa syukur yang mereka miliki.

Kebersyukuran diprediksi mampu meningkatkan resiliensi diri pada mahasiswa yang sedang di perantauan dan harus menjalani kehidupan sendiri jauh dari orang tua maupun keluarga serta mampu memupuk kemampuan untuk bisa lebih menghargai apa yang sudah mereka miliki, menghasilkan emosi-emosi positif dalam menghadapi segala tantangan hidup, serta meningkatkan pandangan terhadap hidup. Kebersyukuran juga akan membantu mereka untuk “*bounce-back*” dari situasi negatif dengan menunjukkan perspektif yang berbeda ketika tekanan sosial dan psikologis sangat besar.

Emmons dan McCullough (2003) menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan suatu perasaan positif yang dapat menghasilkan atau memunculkan perilaku yang bersifat positif atau prososial. Perilaku prososial ini pada dasarnya dapat meningkatkan koneksi sosial seseorang karena kebersyukuran membuat seseorang merasakan perasaan senang dan nyaman ketika melakukan suatu aktivitas bersama-sama. Oleh karena itu, mereka yang hidup dengan penuh rasa syukur, akan cenderung memiliki dukungan sosial yang baik dari lingkungannya. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan seorang individu yang resilien.

Penelitian-penelitian terdahulu telah banyak membuktikan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua, maupun teman-teman terdekat sangat berpengaruh terhadap aspek-aspek dari resiliensi diri seseorang. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Listiyandini (2018) berjudul “*The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care*” menunjukkan hasil bahwa kebersyukuran memainkan peran yang cukup signifikan dalam resiliensi diri remaja yang tinggal di *Youth Care Institutions*.

Penelitian terdahulu tentang pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi juga pernah dilakukan oleh Solicha (2014) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Gratitude* dalam Membentuk Individu yang Resilien”. Peneliti menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor protektif yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel kebersyukuran terhadap variabel resiliensi (Solicha, 2014). Penelitian terkait juga dilakukan oleh Dwiwardani (2014), yang menyimpulkan bahwa dengan mengembangkan sifat-sifat seperti kerendahan hati (*humility*), kebersyukuran (*gratitude*) dan *forgiveness*, berhubungan dengan pengembangan ikatan yang aman dan kemampuan untuk *bounce-back* dari kondisi stres dan kesulitan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilson (2016) yang berjudul “*Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning*” juga mengatakan bahwa kebersyukuran memiliki kekuatan untuk menyembuhkan, menyalurkan kekuatan dan mengubah hidup seseorang dengan meningkatkan kualitas hidupnya secara psikologis, spiritual, fisik dan kognitif.

Penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan manfaat kognitif dari pelatihan kebersyukuran. Peneliti mengatakan bahwa ketika mahasiswa dengan sengaja melatih kebersyukuran mereka terhadap belajar, mereka cenderung menjadi lebih fokus selama kelas berlangsung, selama proses belajar ataupun selama berlangsungnya ujian. Hal ini berpengaruh terhadap berkurangnya tingkat stres mahasiswa terhadap belajar sehingga siswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi proses pembelajaran di sekolah.

Penelitian lain dilakukan oleh McCanlies, Gu, Andrew and Violanti (2018) yang berjudul "*The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina*". Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, kebersyukuran, resiliensi dan kepuasan hidup untuk melindungi polisi di New Orleans yang menghadapi berbagai tantangan setelah kejadian badai topan dari simtom-simtom depresi. Penelitian ini membuktikan bahwa kebersyukuran, resiliensi, dukungan sosial dan kepuasan hidup berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan simtom depresi yang lebih sedikit.

Berdasarkan uraian di atas, mengenai kebersyukuran yang dapat mempengaruhi resiliensi, maka penulis mengajukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau Akibat Pandemi Covid-19".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan di dalam latar belakang, maka dapat diuraikan permasalahan yang berkaitan dengan penelitian yaitu:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran kebersyukuran mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?
- 1.2.3. Apakah terdapat pengaruh antara kebersyukuran dengan resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penyimpangan dan pelebaran pokok pembahasan agar penelitian lebih mengarah dan agar mempermudah penelitian, maka peneliti memfokuskan penelitian pada pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi mahasiswa yang terdampak pandemi Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan pembahasan pada latar belakang, maka peneliti menyimpulkan rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris serta mengetahui pengaruh dari kebersyukuran terhadap kemampuan resiliensi mahasiswa rantau yang terdampak kondisi pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua kalangan serta dapat meningkatkan pemahaman mengenai kebersyukuran dan resiliensi diri pada mahasiswa akibat Covid-19.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi sumber informasi untuk meningkatkan kemampuan resiliensi diri mahasiswa yang merantau dengan faktor internal kebersyukuran.

1.6.2.2. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan ilmu pengetahuan serta menjadi bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lain

