

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019, masyarakat dihebohkan dengan munculnya virus baru yang bernama *Coronavirus disease 2019* (COVID-19). Saat ini, COVID-19 telah menjadi krisis kesehatan di dunia. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus *corona* yang baru ditemukan dan telah menjadi pandemi di banyak negara di dunia. Menurut hasil data World Health Organization pada tahun 2020 (dalam Yuliana, 2020), diketahui bahwa asal mula dari virus COVID-19 ini berasal dari Wuhan, Tiongkok yang ditemukan pada akhir Desember 2019. Dikemukakan pada data epidemiologi (dalam Yuliana, 2020) yang menunjukkan bahwa 66% pasien berkaitan dengan salah satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Huang, et.al., 2020). Penyebaran COVID-19 di negara lain sangat pesat dan semakin meluas. Tidak sedikit masyarakat di dunia yang terpapar dan terinfeksi COVID-19, salah satunya Indonesia.

COVID-19 mulai memasuki Indonesia pada awal tahun 2020. Pemerintah di Indonesia telah melakukan beberapa upaya dalam pencegahan COVID-19 setelah diketahui 2 kasus yang pertama kali ditemukan pada tanggal 2 Maret 2020. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah yaitu dengan mengambil kebijakan melalui Surat Edaran Mendikbud No 36962/MPK.A/HK/2020, untuk melakukan *School From Home* (SFH) dan *Work From Home* (WFH) atau belajar dan bekerja dari rumah (Kemendikbud, 2020). Menurut Dirjen Dikti (2020), kebijakan tersebut mengakibatkan 97% perguruan tinggi di Indonesia diharuskan untuk menggunakan metode pembelajaran jarak jauh atau secara daring.

Istilah daring merupakan akronim dari “dalam jaringan”, sehingga dapat

disimpulkan bahwa perkuliahan daring adalah salah metode pembelajaran *online* atau dilakukan melalui jaringan internet. Beberapa persyaratan pelaksanaan kuliah daring yang dilansir dalam artikel jurnal Mustofa et al. (2019), yang dimuat oleh jurnal JINOTEP (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran) Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran, yaitu: (a) pihak penyelenggara kegiatan kuliah daring, (b) *mindset* positif dosen dan mahasiswa dalam fungsi utama internet, (c) desain sistem proses belajar yang bisa dipelajari oleh semua mahasiswa, (d) adanya proses evaluasi dari rangkaian proses belajar mahasiswa, dan (e) mekanisme *feedback* dari pihak penyelenggaraan” (Mustofa et al., 2019).

Berdasarkan data di lapangan, mahasiswa di perguruan tinggi mengalami dampak dari COVID-19, diantaranya mahasiswa diharuskan melaksanakan kegiatan perkuliahan secara daring di dalam rumah melalui aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan seperti *Zoom Meetings*, *Webex*, *Microsoft Teams*, *Google Classroom*, *GMeet*, dan aplikasi lainnya. Menurut Sari (2020), tidak dapat dipungkiri bahwa dampak dari COVID-19 menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, seperti ketakutan akan tertularnya COVID-19, kekhawatiran saat keluar dari rumah, kejenuhan saat *social distancing*, dan munculnya materi mata kuliah yang tidak dapat dipahami selama perkuliahan *online*. Keterbatasan aktivitas di luar ruangan dan kecemasan yang disebabkan oleh COVID-19 ini menunjukkan bahwa wabah itu sendiri memengaruhi tekanan dan stres pada mahasiswa. Berbagai pihak khususnya mahasiswa tentu perlu beradaptasi dengan kondisi pandemi selama perkuliahan daring.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 6 Mei 2021 terhadap enam mahasiswa dari universitas yang berbeda di Jakarta, didapatkan hasil bahwa mereka stres dengan perkuliahan di masa pandemi COVID-19. Dari hasil wawancara terhadap enam mahasiswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumber utama stres terletak pada suasana belajar yang berbeda ketika kuliah *online* dengan *offline*. Selain itu terdapat sumber lain yang disebabkan oleh kendala internet, komunikasi dengan dosen yang tidak efektif, ilmu yang kurang dalam

menggunakan *software*, dan tugas perkuliahan yang semakin banyak. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti semakin memperkuat bahwa mahasiswa mengalami stres dalam menjalani perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa salah satu kesulitan yang dialami mahasiswa dikarenakan mahasiswa sudah terbiasa dengan pembelajaran tatap muka dan untuk pembelajaran jarak jauh sebelum pandemi hanya dilakukan secara tidak sengaja atau insidental. Perubahan dalam pola belajar dalam perkuliahan ini memberi dampak tersendiri pada mahasiswa, sehingga munculnya tekanan dan stres selama pandemi COVID-19 (Argaheni, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Livana dkk yang kemudian dipublikasikan oleh jurnal “Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19” menunjukkan beberapa hasil analisis tema dan hasil distribusinya dalam penyebab stres pada mahasiswa yaitu “Tugas pembelajaran” dengan skor nilai 70,29%, “Bosan dirumah aja” dengan skor nilai 57,8%, “Proses pembelajaran daring/*online* yang mulai membosankan” dengan skor nilai 55,8%, “Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi” dengan skor nilai 40,2%, “Tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* karena keterbatasan sinyal” dengan skor nilai 37,4%, dan “Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya” dengan skor nilai 35,8%. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Livana PH et al. (2020) didapatkan bahwa pembelajaran bersifat tugas adalah faktor utama penyebab stres pada siswa selama pandemi COVID-19 (Jannah & Santoso, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dkk yang kemudian dipublikasikan oleh jurnal “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners universitas Kusuma Husada Surakarta Selama *Study From Home* (SFH) Di Masa Pandemi COVID-19” menunjukan hasil bahwa mahasiswa tidak mengalami stres/normal sebanyak 60 responden dengan persentase 48.4%, stres ringan sebanyak 50 responden dengan persentase 40.3%, stres sedang sebanyak 6 responden dengan persentase 6.5%, stres berat sebanyak 8 responden dengan

persentase 8% dan tidak ada responden yang mengalami stres sangat berat (Jannah & Santoso, 2021).

Menurut Laura (2010), sampai batas tertentu, stres baik untuk individu. Karena dengan adanya stres akan membantu individu untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi, stres yang sangat intens atau berkepanjangan dapat melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya (*coping ability*), sehingga dapat menyebabkan tekanan emosional. Stres berkepanjangan dapat memengaruhi semua aspek dan sistem tubuh manusia, seperti efek emosional, kognitif, fisik, dan perilaku. Pengaruh emosional meliputi kecemasan, depresi, stres fisik dan psikologis (Jannah & Santoso, 2021). Menurut Cooke, Baldwin & Howison, (2008), stres dapat memberikan dampak yang sangat luas serta dapat memengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Stres dapat memicu penyakit psikis dan psikologis, gangguan dalam keluarga dan kehidupan sosial, masalah ditempat kerja, kecanduan, dan perilaku kriminal (Jannah & Santoso, 2021).

Menurut Wahjono (2010) salah satu faktor yang memengaruhi stres adalah kondisi individu atau kepribadian individu itu sendiri. Watson & Clark (dalam McCrae & John, 1996) menjelaskan bahwa beberapa penelitian telah mengungkapkan peran faktor kepribadian terhadap kecemasan dan stres, salah satu contohnya adalah kepribadian neurotisme. Individu dengan kecenderungan neurotik yang tinggi akan mengalami sikap negatif jangka panjang (kronik). Berlawanan dengan orang yang neurotik, jika seseorang sering mengalami berbagai emosi positif, maka orang tersebut cenderung memiliki kesehatan mental yang baik atau dapat dikatakan memiliki *well-being* yang baik. Salah satu emosi positif yang dapat diterapkan adalah *gratitude* atau bersyukur, *Gratitude* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan merupakan salah satu ciri orang yang selalu berpikir positif, kemudian mengekspresikannya dalam perilaku yang lebih positif. (Aisyah, A., & Chisol, R, 2020).

Menurut Emmons & McCullough (2003), *gratitude* adalah kecenderungan untuk menyadari apa yang telah dialami dan mengungkapkan rasa terima kasih

kepada diri sendiri atau orang lain dalam pengalaman positif/negatif yang dirasakan. *Gratitude* merupakan bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan serta rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002).

Dari hasil data di lapangan, masa pandemi COVID-19 ini menimbulkan ketidakpuasan terhadap kondisi yang dialami oleh mahasiswa. Saat mahasiswa mengalami stres perkuliahan, mahasiswa tersebut melihat keadaan yang sedang dialaminya dengan sudut pandang pemikiran yang negatif sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut merasa terbebani dengan kondisi yang ada dan mengakibatkan munculnya stres. Kemudian diikuti dengan kemungkinan munculnya emosi-emosi negatif yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa khususnya di Jakarta, sehingga diperlukannya emosi positif untuk lebih menerima keadaan yang terjadi dengan perasaan yang baik. Emosi positif *gratitude* dapat meningkatkan afeksi positif pada satu sisi dan sekaligus menurunkan afeksi negatif pada sisi lain. *Gratitude* juga berhubungan dengan emosi positif lainnya, seperti kebahagiaan (*happiness*), kebanggaan (*pride*), serta harapan (*hope*) (Emmons & Shelton, 2002).

Emosi positif seperti *gratitude* dapat dikembangkan untuk mengurangi tekanan atau stres pada mahasiswa. *Gratitude* dapat berperan sebagai faktor protektif yang mewujudkan individu menjadi pribadi yang tangguh sehingga individu tersebut dapat melampaui kondisi yang penuh dengan tekanan (Wandansari, 2019). Selain itu, *gratitude* juga dapat dikembangkan untuk melindungi kesejahteraan subjektif mahasiswa dan mengatasi kesulitan pandemi dengan lebih baik (Aniyatussaidah, et al., 2021). Dengan *gratitude*, individu mencoba untuk melihat kondisi yang dialaminya dengan sudut pandang yang lebih positif sehingga individu tersebut merasa tidak terbebani dengan kondisi yang ada bahkan dapat termotivasi untuk meningkatkan pembelajaran sebagai rasa terimakasih atas anugerah berupa situasi yang diterimanya saat itu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6

Mei 2021 terhadap enam mahasiswa dari universitas yang berbeda di Jakarta, mereka menjelaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran memungkinkan untuk mengurangi stres perkuliahan mereka selama pandemi COVID-19. Seperti yang diketahui bahwa *gratitude* merupakan emosi positif yang diperlukan untuk lebih menerima keadaan dengan perasaan yang baik. Contoh *gratitude* yang diterapkan oleh beberapa mahasiswa yang peneliti wawancara adalah dengan mengambil sisi positif dari perkuliahan daring dan bersyukur karena kondisinya jauh lebih baik dengan kondisi orang lain diluar sana yang belum bisa berkuliah. Beberapa mahasiswa yang peneliti wawancara dapat menerima keadaan yang menimpanya dengan perasaan yang baik sehingga *gratitude* memungkinkan untuk mengurangi stres yang dialami selama pandemi COVID-19.

Beberapa hasil penelitian tentang pribadi yang menerapkan kepribadian *gratitude* menunjukkan bahwa orang dengan *gratitude* menampilkan sikap dan perilaku yang positif. Orang yang memiliki kepribadian *gratitude* lebih efektif dalam mengatasi stres pada kehidupan sehari-hari, memiliki resiliensi yang tinggi dalam menghadapi tekanan, lebih cepat pulih dari penyakit, dan lebih menikmati kesehatan fisik (Emmons & Stern, 2013). *Gratitude* juga dapat membuat perasaan bahagia, menimbulkan perasaan nyaman, dan bahkan dapat menurunkan tekanan stres dalam kehidupan sehari-hari (Emmons & McCullough, 2003).

Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Erlis Manita, Marty Mawarpury, Maya Khairani dan Kartika Sari yang berjudul “*Is Gratitude Decrease Stress among Early Adult?*” didapatkan hasil korelasi terbalik antara *gratitude* dan stres. Ketika *gratitude* meningkat maka stres menurun. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat menjadi cara alternatif untuk mengelola stres dengan baik. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dari segi usia, penelitian ini terbatas pada orang dewasa muda dengan mayoritas subjek penelitian dalam kisaran 20-30 tahun, sehingga tidak dapat mengekspresikan fenomena secara lebih luas di setiap rentang usia (Manita et al., 2020).

Dapat diambil kesimpulan bahwa *gratitude* dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres. Individu dengan *gratitude* yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah dan mempunyai tingkatan kebahagiaan ataupun kesejahteraan yang besar sehingga individu lebih puas serta optimis dalam hidupnya dibanding dengan orang yang tidak mudah bersyukur (Wood, Joseph& Maltby, 2010). *Gratitude* yang tinggi juga dapat menimbulkan perasaan-perasaan positif, sehingga pada individu yang memiliki *gratitude* dapat memunculkan evaluasi diri yang positif. Dengan banyaknya manfaat *gratitude* bagi individu, penelitian ini ingin mengkaji mengenai keterkaitan antara *gratitude* dengan stres yang dialami oleh mahasiswa di Jakarta.

Berdasarkan fenomena dan pemaparan yang sudah peneliti sampaikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena belum banyak penelitian yang membahas mengenai hubungan antara *gratitude* dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19. Untuk penelitian dengan variabel *independent gratitude* lebih banyak dihubungkan dengan variabel *psychological well-being*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang muncul, yaitu:

1. Bagaimana gambaran *gratitude* pada mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19?
3. Apakah *gratitude* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merasa perlu untuk membatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian. Pembatasan masalah dilakukan agar peneliti hanya berfokus pada masalah yang menjadi fokus penelitian dan tidak *out of topic* dari yang akan disimpulkan. Oleh karena itu permasalahan penelitian ini akan dibatasi pada hubungan antara *gratitude* dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara *gratitude* dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang baru bagi mahasiswa di bidang Psikologi.
2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi khususnya di bidang psikologi klinis dan psikologi positif yang berkaitan dengan *gratitude* dan stres.

3. Menjadi referensi dan data tambahan bagi penelitian terkait untuk masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi subjek dan mahasiswa diluar Jakarta lainnya:

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat menjadi pedoman bagi mahasiswa untuk mengurangi stres pandemi dengan cara menerapkan *gratitude*.

2. Bagi universitas dan lembaga pendidikan lainnya:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi universitas untuk mempertahankan efektivitas dalam perkuliahan daring dan menjadi lebih baik lagi dalam proses pembelajaran perkuliahan dengan metode daring.

