

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Ditinggalkan oleh seseorang karena kematian merupakan suatu masa yang membawa perubahan bagi setiap makhluk hidup di dunia, termasuk manusia. Manusia pasti akan merasakan ditinggalkan serta kehilangan karena kematian sekalipun tanpa kondisi terjadinya covid-19 karena itulah alur hidup makhluk hidup di dunia ini, yaitu lahir – hidup – lalu mati. Akan tetapi, kematian akibat wabah virus di pandemi covid-19 bisa menjadi contoh data yang terlihat jelas tentang bagaimana banyak orang harus merasakan kehilangan karena kematian. Kematian yang telah terjadi sejak dulu, berlangsung lebih besar pada saat terjadi pandemi covid-19 beberapa waktu lalu, bahkan sampai saat pandemi covid-19 sudah berakhir saat ini. Era pandemi covid-19 merupakan fase perubahan yang cukup signifikan dimana banyak orang harus merasakan kehilangan karena kematian. Data dari PHEOC Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang diunggah pada tanggal 5 Juli 2023 menguatkan pernyataan di atas. Dalam skala global, angka kematian akibat pandemi covid-19 sebanyak 6.948.764 orang; dalam skala regional Asia Tenggara, angka kematian akibat pandemi covid-19 sebanyak 806.499 orang; sedangkan dalam skala Indonesia, angka kematian akibat pandemi covid-19 sebanyak 161.879 orang (Indonesia, 2023).

Salah satu dampak kematian yang besar juga terjadi pada perubahan sistem pendidikan yang beralih fungsi dari kegiatan luring menjadi kegiatan daring membawa perubahan yang besar bagi mahasiswa yang mengalaminya. Kemampuan beradaptasi mahasiswa diharapkan mampu cepat berkembang sesuai jaman agar tidak mengalami penurunan hasil pembelajaran yang mereka peroleh akibat stres terhadap perubahan sistem pembelajaran yang terjadi. Pernyataan tersebut diperkuat dengan adanya hasil penelitian (Affani, 2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang (77,32%) mengalami stres akademik pada kategori sedang dengan penilaian mahasiswa tentang adanya tuntutan akademik yang cukup tinggi bagi dirinya dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Pada mahasiswa aktif di FISIP

Universitas Mulawarman Samarinda juga menyatakan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran, sehingga mahasiswa berada dalam kategori stres akademik sedang memiliki persentase sebesar 39,2% (Lubis et al., 2021). Stres akademik sedang juga ditemukan sebesar 91% pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring (Rahman et al., 2021).

Data-data yang dipaparkan sebelumnya tentu saja mendukung asumsi yang menyatakan bahwa banyak orang yang merasakan kedukaan karena kehilangan orang-orang yang berarti penting dalam hidupnya. Duka yang dialami mungkin saja akan menjadi lebih sulit untuk dihadapi karena banyak perubahan situasi yang terjadi setelah peristiwa kematian tersebut. Hal ini mungkin akan mengubah sebuah kedukaan menjadi duka yang rumit. Penelitian yang mendalam tentang kedukaan yang rumit belum banyak diteliti oleh negara-negara yang ada di dunia, salah satunya adalah negara Indonesia. Kedukaan yang rumit masih dianggap sebagai kedukaan biasa yang terjadi karena kehilangan seseorang akibat kematian. Pada kenyataannya, kedukaan yang rumit memiliki makna yang lebih kompleks dan perlu ditanggapi dengan lebih serius. Rata-rata orang yang pernah mengalami kedukaan akan bisa memproses kesedihan yang dialaminya antara 6 – 12 bulan. Pada saat yang sama, apabila seseorang masih belum dapat menyelesaikan kedukaannya lebih dari kurun waktu tersebut, seseorang dapat dikatakan sedang mengalami kedukaan yang rumit dikarenakan kesedihannya tidak hilang lebih lama dari biasanya.

Menurut (Hurlock, 2017), seseorang dikatakan dewasa antara umur 18-40 tahun. Sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori umur manusia dewasa. Mahasiswa yang baru mengalami proses peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa tentu saja membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Masa transisi secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial seorang individu dari remaja menuju dewasa memungkinkan mereka memandang sebuah kedukaan dengan cara yang berbeda. Semua proses transisi ini tentunya juga terjadi pada mahasiswa yang memilih pendidikan S1 jurusan bimbingan dan konseling. Sebagai orang dewasa yang memiliki status mahasiswa S1 jurusan bimbingan dan konseling, mereka memiliki banyak tanggung jawab baik dalam dunia akademik maupun dalam dunia non akademik. Akan tetapi, menurut (Andu, 2017),

mahasiswa S1 jurusan Bimbingan dan Konseling lebih mengedepankan aspek moralitas dan norma yang berlaku dalam berperilaku yang digambarkan dengan tingginya super ego (82,583%) yang dimiliki, dibandingkan dengan hasil presentase Id (78,792%) dan ego (79,478%). Hal ini mungkin akan dapat menghasilkan pandangan yang berbeda pada mahasiswa S1 jurusan bimbingan dan konseling saat ada yang mengalami kedukaan yang rumit akibat kehilangan *significant others* dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya. Super ego yang mencerminkan sesuatu hal yang ideal dan bukan yang nyata memberikan kemungkinan bahwa mahasiswa S1 bimbingan dan konseling dapat lebih memaknai kematian sebagai sebuah hal ideal yang memang harus terjadi pada diri setiap orang. Dengan begitu, secara ideal, kehilangan orang yang berarti karena kematian lebih dapat diterima bagi mereka dan kemungkinan terjadinya kedukaan yang rumit lebih rendah.

Rasa kehilangan yang mendalam yang dialami individu dapat berdampak besar pada kehidupannya. Menerima kehilangan seseorang yang penting dalam hidup bukan hanya tak terbayangkan, tapi juga tak tertahankan. Saat mengalami kedukaan karena ditinggalkan oleh seseorang yang penting, dibutuhkan banyak hal yang diperlukan sebagai bantuan untuk kembali ke kondisi normal sebuah hidup. Bagi masyarakat diluar orang-orang yang sedang berduka, banyak yang berpikir bahwa dukungan sosial adalah hal utama yang diperlukan bagi orang berduka untuk bisa merasa baik-baik saja setelah kehilangan. Sedangkan bagi individu-individu yang mengalami kedukaan, hal itu belum tentu menjadi bantuan terbesar yang mereka butuhkan. Banyak perasaan lain yang timbul pada saat seorang individu mengalami kedukaan, mungkin diantaranya adalah perasaan bersalah, kemarahan, ketakutan, tidak berdaya, kebencian, keinginan untuk mengakhiri hidup, bahkan mungkin bisa menjadi mati rasa. Hal ini mungkin akan berakhir menjadi kondisi baru lagi yang akan sulit mereka atasi seperti *stres*, depresi, trauma, penurunan kondisi fisik, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa terdapat penemuan-penemuan dan asumsi-asumsi yang terbentuk tentang peristiwa kehilangan orang yang berarti bagi mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling. Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk mengetahui tentang bagaimana kondisi secara nyata di lapangan. Tingkat kondisi kedukaan yang rumit yang mungkin

timbul, tingkat dukungan sosial bagi orang yang kehilangan, serta dampak yang terjadi pada stres akademik mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling menjadi sebuah fenomena yang perlu diteliti lebih lanjut agar dapat mengetahui apa dan bagaimana langkah-langkah yang diperlukan untuk menanganinya.

1.2 Pembatasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikaji dan dikemukakan di atas, maka masalah penelitian ini dibatasi dalam cakupan sebagai berikut:

1. Gambaran kedukaan yang rumit pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.
2. Gambaran dukungan sosial pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.
3. Gambaran stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.
4. Hubungan antara kedukaan yang rumit, dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kedukaan yang rumit dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*?
2. Apakah terdapat hubungan antara kedukaan yang rumit dan stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memiliki beberapa tujuan yang akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat kedukaan yang rumit pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang mengalami kehilangan *significant others*.
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang mengalami kehilangan *significant others*.
3. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang mengalami kedukaan yang rumit akibat kehilangan *significant others*.
4. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedukaan yang rumit dan stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.
5. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.
6. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara bersama-sama antara kedukaan yang rumit dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling di Jakarta yang kehilangan *significant others*.

1.5 *State of The Art*

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menguji hubungan antara variabel kedukaan yang rumit, dukungan sosial dan stres akademik. Berdasarkan hasil penelusuran terhadap literatur yang berkaitan dengan variabel kedukaan yang rumit, ditemukan bahwa kondisi kedukaan yang rumit berbeda dengan *Persistent Complex Bereavement Disorder* (PCBD) (Fields et al., 2018). Beberapa bentuk gejala yang pernah ditemukan pada individu dengan kedukaan yang rumit yaitu; hampir selalu merasakan kesulitan tidur/insomnia (Almeida, 2018; Aoyama et al., 2020), walaupun ada penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan perkiraan tidur dan kualitas tidur terlepas dari jenis kesedihan yang diderita (de

Feijter et al., 2021); individu dengan kedukaan yang rumit juga menjadi bersikap kritis dan keras terhadap diri sendiri yang timbul setelah kehilangan orang yang dicintai (Vara & Thimm, 2019); merasa rindu pada orang yang meninggal, mengenang orang yang meninggal, merasa kesepian (Pan, 2020) ataupun sebaliknya dengan menghindari pengingat dengan almarhum, dan ketidaknyamanan saat mengingatnya ataupun terganggunya kehidupan sosialnya (Ludwikowska-Świeboda, 2022); kesulitan keuangan atau pengangguran (Parro-Jiménez et al., 2021) atau takut akan kesejahteraan fisik mereka (Maltais et al., 2022); menjadi orang tua atau pasangan dari almarhum, usia muda dari almarhum, adanya psikopatologi sebelumnya dan komorbiditas dengan gangguan lain (Parro-Jiménez et al., 2021); hingga kesulitan mempercayai orang lain (Ludwikowska-Świeboda, 2022). Semua penelitian tentang kedukaan yang rumit pada era pandemi covid-19 menyoroti pentingnya mendukung yang berduka dan menyerukan penggunaan bentuk dukungan jarak jauh yang lebih besar (Oleck, 2021).

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap literatur yang berkaitan dengan variabel dukungan sosial, ditemukan bahwa intervensi untuk meningkatkan ketahanan dan dukungan sosial dirasakan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental orang yang berduka selama pandemi covid-19 (Skalski et al., 2022). Dukungan sosial (*social support*) merupakan bentuk dukungan dari orang-orang yang ada disekitar kita. Dukungan sosial yang rendah mungkin merupakan fitur penting yang kurang dikenal dalam gambaran kedukaan yang rumit (Ghesquiere et al., 2017a). Beberapa penelitian sebelumnya tentang dukungan sosial menemukan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi 16,8% terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa baru fakultas kedokteran tahun pertama, sedangkan 83,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain (Rumiani, 2017). *Self-efficacy*, *self-esteem* dan dukungan sosial berkontribusi 29,9% terhadap stres akademik mahasiswa bimbingan konseling dan 70,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain (Hidayat et al., 2021). Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berkontribusi 71,7% terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV Kebidanan (Kurnia & Ramadhani, 2021). Penelitian lain menyatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan kontribusi efektif sebesar 12,1% terhadap stres akademik mahasiswa santri As-

Sa'adah dan 87,9% dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian (Rihartini, 2021). Kontribusi dukungan sosial berpengaruh kecil terhadap stres akademik, tingkat dukungan sosial tertinggi berada pada kelas sedang (67,8%), dan stres akademik tertinggi pada kelas berat (54,5%) (Rizdanti, 2022). Regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial berkontribusi 3,6% terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap literatur yang berkaitan dengan variabel stres akademik, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan sebaliknya (Salmon & Santi, 2021). Penelitian lain yang mendukung ialah ada pengaruh negatif yang signifikan secara bersamaan antara regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa (Aprilia & Yoenanto, 2022).

1.6 Road Map Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian, peta jalan suatu penelitian sangat diperlukan oleh peneliti untuk memahami masalah penelitian yang dikaji (Hanafi et al., 2019). Oleh karena itu, agar dapat menentukan perencanaan, arah dan target luaran dalam penelitian ini dengan baik dan benar, *road map* penelitian perlu disusun. Dalam penelitian ini, penelitian mulai dilakukan sejak tahun 2020 dengan melakukan eksplorasi terhadap fenomena yang terjadi sesuai dengan keilmuan bimbingan dan konseling. Selanjutnya, setiap proses dilakukan dari waktu ke waktu. Terdapat tiga tahapan utama yang dilakukan sebagai bentuk ujian keberlanjutan penelitian ini, yaitu seminar kolokium, seminar proposal penelitian dan terakhir seminar akhir laporan penelitian. Pada saat semua prosesnya selesai, laporan akhir yang telah disusun dipergunakan untuk dipaparkan atau diujikan dalam seminar akhir laporan penelitian sebagai bentuk pertanggungjawaban atas hasil penelitian yang dilakukan. *Road map* penelitian yang dilakukan peneliti mulai dari awal hingga akhir akan dipaparkan dalam gambar sebagai berikut:

Gambar 1.1 Road Map Penelitian