

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Kondisi Kesehatan masyarakat terkait penularan Covid-19 dibagi menjadi enam kelompok yaitu orang sehat (OS), orang tanpa gejala (OTG), orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang yang positif Covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Data 26 Oktober 2020, Covid-19 telah dikonfirmasi pada 42.745.212 orang di seluruh dunia, sedangkan total angka kematian sebanyak 1.150.961 orang (WHO, 2020). Di Indonesia kasus Covid-19 mencapai angka 385.980 orang dengan kasus kematian sebanyak 13.205. Sedangkan total angka sembuh sebanyak 309.219 orang (Satgas Covid-19, 2020).

Kondisi sekarang ini menarik respon pemerintah, seperti isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada di rumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan instansi pendidikan yang telah mengubah kebiasaan atau rutinitas sehari-hari. Mahasiswa sebagai salah satu pihak yang sangat merasakan dampak pandemi Covid-19, dikarenakan sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran secara online atau daring. Perubahan tersebut tentunya akan

berdampak pada keadaan psikologis mahasiswa.(Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, & Yazid Basthomi, 2020)

Menurut Susanto & Azwar (2020) kejenuhan belajar yang dialami para mahasiswa terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi mereka untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang telah diberikan, mengerjakan kegiatan perkuliahan yang selalu sama di setiap harinya seperti hanya menatap layar laptop kemudian mengerjakan tugas. Hal ini membuat mahasiswa menjadi sensitif. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan yaitu cepat marah, mudah stres, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Pawicara & Conilie, 2020).

Mahasiswa dapat dikategorikan sebagai manusia yang sudah mulai beranjak dewasa dengan periode usia tertentu. Pada usia tersebut seorang manusia diharapkan mampu memiliki rasa tanggungjawab serta mampu mengendalikan berbagai rasa, khususnya rasa emosi pada diri setiap manusia Buchanan (dalam Sarokhani, Delipshah, Veisani, Sarokhani, Manesh, & Sayehmiri, 2013). Selain itu, menurut Santrock (2011) apabila manusia telah memasuki usia dewasa, maka diharapkan memiliki pendirian yang tetap dan tidak mudah terpengaruh oleh berbagai hal. Memasuki usia dewasa artinya setiap manusia telah mampu mengenali risiko dari setiap perbuatan yang telah diambil atau diputuskan sendiri.

Menurut Sarafino dan Timothy (2012), stress merupakan salah satu faktor penentu yang dapat mempengaruhi keadaan seseorang. Stres dapat mempengaruhi psikologi setiap manusia dan berdampak pada keadaan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena munculnya situasi yang tidak dapat diatasi oleh seseorang yang melebihi kemampuan dirinya. Menurut Corbin, Welk, Corbin, dan Welk (2008) stres adalah suatu respon yang tidak spesifik (adaptasi secara umum) yang dikeluarkan oleh tubuh untuk tetap menjaga keseimbangan dari fungsi fisiologis. Sejalan dengan pendapat

tersebut, Koentjoro (2007) juga telah mengemukakan terkait stress. Menurutnya stress merupakan suatu keadaan yang dapat membuat psikis terganggu. Stres dapat dinilai dari bentuk seseorang dalam menyikapi sebuah permasalahan yang terjadi dan tentunya dapat memberikan dampak negatif.

Stres mencakup beberapa aspek, diantaranya (a) aspek emosi, aspek ini terkait dengan tingkat stabilitas emosi dari setiap manusia, (b) aspek intelektual, terkait dengan keadaan yang berhubungan dengan gangguan mental, berpikir, dan berkonstentasi dan (c) aspek fisiologis yang merupakan gangguan yang berasal dari pola-pola aktifitas fisiologis yang ada. Gejala-gejala yang timbul adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual dan (d) aspek interpersonal stres selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula diungkap dalam ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika M. S. (2020) dengan subjek sebanyak 70 responden. Didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), sebagian mengalami stress berat (28,57%), dan stres ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular COVID-19. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yikealo (2018), diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* cenderung mengalami stres tingkat sedang (71%). Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa stresor yang paling sering menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar untuk jangka waktu yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak, dan beban akademik (23,5%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami stres, akan tetapi kondisi

stres mental juga menyebabkan stres secara fisik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa ada 10 gejala atau gangguan kesehatan, antara lain kelelahan (24,4%), nafsu makan menurun (10,6%), back pain dan masalah pencernaan (9,8%), demam (7,3%), insomnia (5,8%), sistem urinaria (4,9%), sakit kepala dan denyut jantung meningkat (4,1%), dan masalah sistem pernapasan (3,3%) .

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti yang dilaksanakan pada bulan November 2020 menunjukkan dari 37 orang yang mengisi survei, 27,03% mengalami stres berat dengan menunjukkan gejala-gejala seperti mudah tersinggung, sulit beristirahat, merasa gugup dan gelisah terhadap masa depan, sulit untuk bersikap tenang, menunjukkan reaksi yang berlebihan, dan tidak bisa memaklumi keadaan yang ada di sekitarnya. Sebanyak 54,1% mahasiswa mengalami stres sedang dengan menunjukkan berbagai gejala yaitu merasa mudah tersinggung terhadap perilaku dan perkataan individu lain, sulit beristirahat yang berkaitan dengan manajemen waktu yang kurang tepat, merasa gugup dan gelisah terhadap masa depan. Sedangkan 18,9% lainnya mengalami stres ringan dengan menunjukkan gejala sulit beristirahat yang berkaitan dengan manajemen waktu yang kurang tepat, merasa gugup dan gelisah terhadap masa depan.

Stres dapat berdampak negatif pada setiap manusia. Menurut *National Safety Council* (2004) mengemukakan bahwa terdapat 2 efek yaitu pertama, efek emosi yang berkaitan dengan munculnya perasaan marah atau takut terhadap suatu hal. Dampak dari perasaan tersebut adalah sikap depresi, keletihan, selalu ingin menutup diri dan dapat menurunkan rasa percaya diri. Kedua, efek fisik yang berkaitan dengan penurunan sistem kekebalan tubuh yang diakibatkan karena perasaan stress yang terus menerus menghampiri. Gangguan-gangguan yang dapat terjadi apabila hal tersebut

dibiarkan terjadi yaitu Sakit dan nyeri (rasa sakit kepala karena tegang, sakit kepala migrain, *Temporomandibular Joint Dysfunction (TMJ)*), masalah lambung (ulkus dan kolitis, *Irritable Bowel Syndrome*), cemas saraf (insomnia, asma bronkial, alergi dan artitis reumatoid), dan penyakit (pilek dan influenza). Berdasarkan dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stress dapat mempengaruhi keadaan seseorang, baik keadaan emosional maupun yang dapat membahayakan diri seseorang. Sebab dapat memunculkan berbagai masalah salah satunya adalah terkait dengan masalah kesehatan. Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam mengatasi stres yang sedang dialami.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang menurut Lazarus & Folkman (1984) yaitu, pertama faktor biologis, berhubungan dengan keadaan tubuh seseorang. Kedua, faktor psikologis, berhubungan dengan kondisi psikologi seseorang. Ketiga, faktor social, berhubungan dengan kondisi ekonomi, persaingan dan juga adanya deskriminasi. Setiap manusia akan memberikan respon yang berbeda-beda terganggu seperti apa kondisi psikologis yang dihadapi. Menurut Walgito (2010) faktor psikologis memiliki tiga aspek, yaitu pertama, kognitif berperan dalam pengambilan keputusan bagi setiap individu dengan proses kognitif menjadi dasar akan timbulnya prasangka, Kedua, emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Ketiga, hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri atas dua atau lebih orang yang memiliki pola interaksi yang konsisten. Hude (2006) emosi adalah suatu gejala psikofisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku. Menurut Walgito (2010) Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam mereduksi ketegangan yang timbul akibat

emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

Sesuai yang telah dijelaskan oleh Menurut Gross (2007), respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah, pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu. Individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun respon-respon sikap yang tidak tepat fungsi (Manz, 2007). Gross (1999) telah menjelaskan bahwa bentuk regulasi emosi berkaitan dengan rasa pengendalian emosi dan juga berhubungan dengan cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi sebuah permasalahan yang terkait dengan rasa emosi.

Menurut Thompson (dalam Gross 2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Ada dua tipe regulasi emosi yaitu pertama, *Cognitive Reappraisal*, berkaitan dengan perubahan emosi yang diakibatkan dengan berbagai situasi. Kedua, *Expressive Suppression* berhubungan dengan mengemukakan respon yang dapat

menghambat seseorang dalam memberikan rasa emosi. Menurut Gross dan John (2003) individu yang memilih strategi *cognitive reappraisal* mempunyai fungsi interpersonal dan kesejahteraan yang lebih baik. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada tahun 2001 oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto bahwa keadaan emosi dapat memberikan dampak pada keadaan sehari-hari manusia, hal ini dapat mempengaruhi dalam pengambilan sebuah hasil akhir dan juga berdampak pada ketidakpastian.

Gross (2007) menjelaskan aspek-aspek regulasi emosi sebagai berikut, pertama dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif. Kedua, dapat mengendalikan emosi sadar, mudah dan otomatis. Ketiga, dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat dijadikan sebagai mediator dalam konteks penyesuaian terhadap stres (Troy & Mauss, 2011). Lazarus (dalam Gruyak, Gross, & Etkin, 2011) juga mengungkapkan hal yang sama, di mana regulasi emosi dapat digunakan untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang spesifik serta berat atau melebihi sumber daya individu yang dinilai sebagai bentuk stres.

Gross (2007) mengartikan regulasi emosi sebagai strategi terhadap emosi yang dirasakan, secara sadar ataupun tidak maupun yang bernilai baik atau buruk. Gross & John (2003) telah menyebutkan 2 bentuk regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan perubahan kognitif, mengevaluasi ulang cara berpikir tentang situasi yang berpotensi menimbulkan emosi sehingga dampak emosional yang akan timbul dapat berkurang. Sedangkan *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami.

Penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, Hofmann dkk, 2009; Memedovic dkk, 2010; Ortner & Koning, 2013 (dalam Gong, 2013) *Cognitive reappraisal* dapat mengendalikan berbagai bentuk dan perilaku yang menyimpang. Lain halnya dengan *expressive suppression* tidak berhubungan dengan jumlah emosi yang dirasakan oleh orang lain (Gross, 1998). *Expressive suppression* dapat mengakibatkan adanya gangguan memori bagi penderitanya karena banyaknya hal yang berhubungan (Richards & Gross, 2000). Maka dari itu, individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* untuk mengatur emosi mereka, cenderung memiliki kesejahteraan diri yang lebih baik daripada mereka yang mengadopsi *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Penelitian dari Cao (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krejtz, Nezlek, Michnicka, Holas & Rusanowska (2016) bahwa kesejahteraan psikologis akan menjadi tinggi jika merasakan lebih sedikit stress.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *cognitive reappraisal* meningkat dapat mudah dalam menyesuaikan terhadap situasi apapun tanpa munculnya perasaan emosi, sedangkan *expressive suppression* berperan dalam menghambat dorongan emosional agar tidak mengganggu hubungan sosial.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini, untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang tipe regulasi emosi serta tingkat stress pada mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan sumbangan pengetahuan bagi ilmu psikologi terutama dalam memahami perbedaan tingkat stress yang ditinjau dari tipe regulasi emosi. Selain itu penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya, terutama pada bidang sosial dan klinis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada praktisi psikologi, pengamat sosial, dan masyarakat mengenai perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang ditinjau dari tingkat regulasi emosi. Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang-orang khususnya mahasiswa untuk mengajarkan dan menjadi panutan yang baik bagi generasi muda berkaitan untuk membantu individu dalam memahami tipe regulasi emosi agar dapat meminimalisir risiko munculnya stress.

