

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memahami tentang sesuatu dimana hal ini dapat dilakukan oleh semua orang, baik anak-anak hingga lansia. Terdapat banyak hal yang bisa terjadi dalam proses belajar tersebut, seperti sesuatu yang positif dan juga negatif. Hal positif yang didapatkan adalah adanya pengetahuan, pengalaman dan sudut pandang yang baru dari proses belajar tersebut. Akan tetapi, ada pula perihal negatif yang dapat terjadi, salah satunya adalah stres.

Stres dapat terjadi dalam proses belajar akibat dari tekanan-tekanan atau beban yang mengikuti kegiatan belajar ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017), menyebutkan bahwa beban tugas, tuntutan akademik yang berat serta tekanan untuk berprestasi merupakan beberapa penyebab yang dapat menimbulkan tekanan. Kemudian, tekanan-tekanan tersebut jika terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama dapat menyebabkan stres akademik.

Stres yang tidak segera diatasi serta ditangani dengan cepat dan tepat, tentunya dapat menimbulkan dampak negatif lainnya. Mulai dari gejala ringan seperti mudah lelah, tidak semangat, kurangnya motivasi untuk maju hingga hal yang sangat fatal seperti bunuh diri. Berdasarkan data yang dikutip dari "*Suicide worldwide in 2019*," WHO menyebutkan bahwa lebih dari 700.000 orang meninggal akibat dari bunuh diri dengan perkiraan satu dari 100 kematian diakibatkan oleh bunuh diri.

Dari data yang telah dikemukakan di atas, dapat dilihat bahwa bunuh diri merupakan tindakan yang telah banyak merenggut korban jiwa. Terdapat sebuah penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan ide bunuh diri (Ayudanto, 2018). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan program pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh Purwanti dan Rohmah (2020), yang menyebutkan bahwa

tekanan yang semakin lama dapat menyebabkan stres tersebut rentan terhadap tindakan bunuh diri.

Menurut Muhdi (dalam Beritajatim, 2019), usia yang rentan terhadap tindakan bunuh diri ada pada usia 15 sampai 29 tahun dengan rentang remaja sampai masa dewasa awal. Menurut Hulukati dan Djibran (2018), mahasiswa adalah seorang yang ada dalam masa perkembangan pada tingkat dewasa yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rentan terhadap tindakan bunuh diri. Kejadian-kejadian yang berkaitan dengan bunuh diri tersebut dapat dilihat dalam berbagai media salah satunya adalah berita elektronik. Beberapa kasus bunuh diri ini pernah terjadi pada mahasiswa seperti yang terjadi kepada mahasiswa di Yogyakarta, mahasiswa di Kediri dan terdapat pula seorang mahasiswa yang melakukan bunuh diri di area kampus (S. Wawan, 2020; KompasTV, 2021; Prasetya, 2019).

Data yang didapat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahab, Harahap dan Harahap (2020), menuliskan bahwa dari 300 mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian, mayoritas dari mereka mengalami stres akademik yang diakibatkan pembelajaran jarak jauh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosyidah, Efendi, Arfah, Jasman, dan Pratami, (2020), menyatakan bahwa dari total 90 mahasiswa, 58 mahasiswa mengalami stres akademik dengan tingkat berat, 31 mahasiswa dengan tingkat stres sedang dan satu mahasiswa dengan kategori stres akademik tingkat rendah. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami stres bahkan hingga tingkat berat.

Erikson (dalam Rice, 2013) menyatakan bahwa tahap perkembangan *identity cohesion versus role confusion* adalah tahap dimana seseorang harus menghadapi dan menyelesaikan krisis identitasnya. Masa-masa ini merupakan masa yang sangat dipenuhi dengan kecemasan dan kebingungan. Sehingga, tahap perkembangan ini pun menjadi salah satu aspek yang dapat mempengaruhi stres dari mahasiswa.

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (dalam Lubis, 2018) menyatakan bahwa salah satu dimensi dari stres adalah perasaan tertekan. Perasaan tertekan tersebut menimbulkan beberapa macam emosi yang di dalamnya hanyalah emosi negatif, seperti marah, cemas, sedih, dan lain-lain. Adanya rasa tertekan yang menimbulkan emosi negatif ini dapat mengakibatkan stres. Beberapa dampak dari stres telah dipaparkan di atas dan terlihat bahwa dampak negatif dari stres dapat membahayakan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018), dinyatakan bahwa *coping stress* diperlukan untuk meminimalisir dampak negatif dari stres.

Dari sudut pandang psikologi positif, *coping stress* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan emosi positif. Menurut penelitian yang dicantumkan dalam Seligman (2005), menyatakan bahwa orang yang merasakan lebih banyak emosi positif (kebahagiaan/optimisme) akan memiliki umur yang lebih panjang dan juga kesehatan yang lebih baik. Selain itu, produktivitas dalam bekerja dan cara menangani permasalahan yang buruk juga dapat dilakukan dengan lebih baik. Kemudian, ketika emosi positif ini dimiliki oleh seseorang, maka orang tersebut akan lebih disukai oleh banyak orang, lebih kreatif dan memiliki rasa toleran yang lebih tinggi (Fredrickson, dalam Seligman, 2005). Dengan begitu, kebahagiaan memiliki banyak manfaat baik bagi seseorang yang mengalaminya.

Kebahagiaan merupakan sebuah emosi positif yang diartikan oleh setiap orang secara subjektif (Snyder & Lopes, 2007). Dengan demikian, kebahagiaan adalah suatu emosi yang bersifat positif, dimana makna dari emosi positif tersebut memiliki pemaknaan yang berbeda pada setiap orangnya. Setiap orang akan memiliki takaran atau rasa bahagia yang berbeda-beda.

Dari beberapa pernyataan di atas, menyatakan bahwa emosi positif memiliki banyak manfaat dan manfaat tersebut sangatlah baik. Kemudian, emosi positif merupakan bagian dari kebahagiaan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ketika seseorang merasakan kebahagiaan, manfaat-manfaat

dari emosi positif tadi dapat pula diterimanya, karena kebahagiaan merupakan sebuah emosi positif.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 orang mahasiswa yang sedang berkuliah di perguruan tinggi di kota Madiun, 10 orang tersebut menyatakan bahwa mereka mengalami stres dan hal tersebut menyebabkan banyak perubahan pada mereka. Sejak kurang lebih dua tahun terakhir ini, mereka mengaku bahwa tingkat kebahagiaan yang dirasakan juga berada pada tingkat yang lebih rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018), memberikan hasil bahwa metode *doodling* dapat memberikan pengaruh untuk *coping stress* dalam mengurangi stres tersebut. Dengan stres yang dapat di atasi, maka kemungkinan untuk peningkatan rasa bahagia juga dapat dihasilkan. Kemudian, penelitian lain yang dilakukan oleh Kaimal, Ray dan Muniz (2016), menyatakan bahwa *art making* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar kortisol, dimana kortisol ini merupakan salah satu hormon yang dapat memberikan tanda terkait dengan stres. Jika stres yang dialami oleh seseorang dalam tingkat tinggi, maka kadar dari kortisol juga meningkat, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, metode yang berkaitan dengan seni (*art making* dan *doodling*) dapat dikatakan dapat menurunkan stres.

Metode *doodling* merupakan gambaran abstrak atau dapat juga diartikan dengan mencorat-coret yang bersifat spontan. Bentuk dari gambaran yang ditorehkan menggunakan metode *doodling/doodle art* adalah sebuah coretan yang terlihat abstrak, bentuk yang dihasilkan dapat memiliki makna atau sama sekali tidak memiliki makna, karya tersebut sangat bisa untuk memiliki bentuk yang tidak sesuai, akan tetapi akan terlihat unik dan menarik (Folastri & Solihatun, 2020).

Doodling tidak memberikan spesifikasi keindahan dalam penggambarannya, memberikan rasa lebih bebas dan tidak ada tekanan ketika seseorang akan menggambar. Selain itu, dalam melakukan *art therapy* (dimana salah satunya adalah *doodling*) juga tidak memerlukan spesifikasi

khusus seperti seorang yang memiliki keahlian dalam seni (Harjatanaya, dalam LPM Erythro, 2020). Dengan begitu, peneliti merasa bahwa dampak negatif dari metode *doodling* ini sangat minimal dan mudah dilakukan untuk semua orang. Sehingga peneliti ingin memberikan alternatif cara dengan menggunakan metode *doodling* untuk meningkatkan kebahagiaan bagi mahasiswa.

Metode *doodling* ini ingin peneliti gunakan juga dikarenakan penelitian mengenai penggunaan metode *doodling* masih sangat jarang di Indonesia. Penelitian mengenai metode *doodling* di Indonesia ini pernah dilakukan oleh Lubis (2018), Fitriyanti dan Fajar (2020), serta Folastris dan Solihatun (2020). Dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan tadi, peneliti ingin memberikan pembaharuan dan penambahan hasil penelitian terkait dengan metode *doodling*. Selain itu, sejauh yang peneliti ketahui, belum terdapat penelitian tentang penerapan metode *doodling* untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa di Indonesia dan dari penelitian yang ada, lebih berfokus pada mengurangi stres.

Sasaran yang dipilih oleh peneliti merupakan mahasiswa, hal ini dilakukan dengan beberapa pertimbangan. Pertimbangan tersebut yakni, peneliti mendapati hasil survei awal dengan menggunakan teknik wawancara yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang berkuliah di perguruan tinggi universitas di Kota Madiun yakni Universitas Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, Universitas Merdeka Madiun dan Universitas PGRI Madiun. 10 orang mahasiswa dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tidak bersemangat dalam berkegiatan, mudah merasa marah, sedih, bosan dan mudah merasa lelah. Sehingga mereka merasa mengalami penurunan tingkat kebahagiaan selama berkuliah dua tahun terakhir ini. Dengan begitu, tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dapat dikategorikan tidak berada pada level yang tinggi.

Selain itu, dampak yang diakibatkan oleh stress atau emosi negatif jika tidak segera diberikan penanganan yang tepat maka dapat berakibat fatal hingga bunuh diri. Sejauh ini, belum terdapat kasus adanya tindakan bunuh

diri yang dilakukan oleh mahasiswa di Kota Madiun, sehingga hal tersebut perlu dicegah dan jangan sampai terjadi. Oleh karena itu, sangat diperlukan cara yang dapat digunakan untuk menuangkan emosi negatif agar tidak menumpuk dan emosi positif bisa lebih banyak dirasakan.

Berdasarkan dari pemaparan situasi, pertimbangan, dan teori di atas, maka dirasa perlu kajian yang lebih dalam terhadap penerapan metode *doodling* untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan metode *doodling* terasa fleksibel, mudah, serta minim efek negatif terhadap partisipan nantinya.

Dengan demikian, maka peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen dengan mencoba untuk menerapkan metode *doodling* untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa di kota Madiun.

1.2. Batasan Masalah

Untuk memberikan fokus pada permasalahan dalam lingkup pembahasan, maka diperlukan pembatasan masalah. Batasan tersebut yaitu :

1. Partisipan :
 - a. Berstatus sebagai mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Kota Madiun
 - b. Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019
 - c. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan sedang hingga rendah

2. *Treatment*

Treatment yang digunakan berupa metode *doodling*.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah penerapan metode *doodling* dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa di kota Madiun?”

1.4. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan metode *doodling* dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa di kota Madiun.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran ilmu psikologi dalam bidang psikologi positif mengenai solusi tentang cara meningkatkan kebahagiaan menggunakan metode *doodling* dan memberikan pembaharuan dalam penelitian metode *doodling* serta memberikan bahan yang baru mengenai topik penelitian.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat bermanfaat bagi partisipan, yaitu memberikan alternatif solusi tentang bagaimana cara meningkatkan kebahagiaan.