**MENURUNNYA TINGKAT KEBAHAGIAAN MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**
DECREASED LEVELS OF STUDENT HAPPINESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Muhammad Defaq Nur Rayan. Dr

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani
Km. 36,00, Banjarbaru, 70714, Indonesia
E-mail : defaq99@gmail.com*

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak pada hampir segala sektor kehidupan manusia, mulai dari sektor ekonomi, pendidikan, sosial, sampai ke aspek psikologis. Setiap individu memiliki aspek psikologi yang sangat penting bagi berjalannya proses kehidupan individu tersebut. Salah satu dampak dari pandemi terhadap aspek psikologis adalah kebahagiaan. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk membahas dampak yang ditimbulkan pada masa pandemi terhadap kebahagiaan individu terutama pada mahasiswa. Penulis menggunakan metode kajian literatur tentang kebahagiaan dan penyebab penurunan tingkat kebahagiaan terutama di masa pandemi. Pada bagian awal, penulis memberi pandangan terhadap kasus Covid-19 yang terjadi terutama di Indonesia serta adaptasi yang dilakukan terhadap pandemi. Setelah itu, penulis membahas mengenai dampak pandemi terhadap kondisi psikologis individu serta penyebab yang menjadikan penurunan tingkat kebahagiaan di masa pandemi seperti kejenuhan, kecemasan, kesepian, dan ketakutan dan juga dampaknya terhadap stress individu.

Kata Kunci : *Kebahagiaan, Pandemi, Covid-19*

ABSTRACT

Pandemic Covid-19 impact on almost all sectors of human life, ranging from the economic sector, education, social, up to the psychological aspect. Every individual has a psychological aspect which is very important for the passage of the life process of the individual. One of the effects of the pandemic on the psychological aspect is happiness. The purpose of writing this article is to discuss the impact of a pandemic on individual happiness, especially for college students. The author uses a literature review method about happiness and the causes of decreased levels of happiness, especially during a pandemic. In the first part, the author gives a view of the case Covid-19 which occurs mainly in Indonesia and the adaptation is done against the pandemic. After that, the author discusses the impact of the pandemic on the psychological condition of the individual as well as the causes that make the decrease in the level of happiness in times of a pandemic such as boredom, anxiety, loneliness, and fear and also the impact on individual stress.

Keywords : *Happiness, Pandemic, Covid-19*

PENDAHULUAN

Sudah setahun lebih masyarakat di dunia hidup dalam bayang-bayang sebuah makhluk kecil yang pertama kali di muncul di daerah Wuhan, Cina yang kemudian merebak ke seluruh dunia. Sebuah virus dengan nama Covid-19 yang merupakan bagian dari keluarga Coronavirus. Di Indonesia sendiri kasus Covid-19 pertama kali tercatat pada awal bulan Maret 2020 dengan 2 catatan kasus positif. Setelah diumumkannya kasus pertama tersebut, pemerintah mulai melakukan kebijakan-kebijakan di berbagai sektor demi mencegah penyebaran yang lebih luas lagi. Hampir semua sektor kehidupan masyarakat Indonesia terkena dampaknya, mulai dari sektor ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan lain-lain. Tak lama setelah kasus pertama di Indonesia, World Health Organization (WHO) menetapkan status pandemi terhadap virus ini. Seluruh negara di dunia diharuskan membuat kebijakan yang benar-benar bisa menekan laju penyebaran virus Covid-19 ini. Tak terkecuali Indonesia, rakyat menuntut pemerintah agar segera melakukan lockdown, tetapi pemerintah memiliki pandangan yang berbeda, pemerintah lebih suka menyebutnya dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Pembatasan ini ditinjau dari segala aspek kehidupan masyarakat Indonesia, pemerintah berpandangan tak bisa serta merta langsung melockdown satu negara karena dampak yang ditimbulkan terhadap sektor – sektor kehidupan manusia begitu besar. Cukup banyak kebijakan yang pemerintah keluarkan berkaitan dengan pandemi ini, mulai dari physical distancing, memakai masker saat keluar rumah, selalu membasuh tangan dengan sabun, dan masih banyak lagi. Pemerintah juga menganjurkan tidak keluar rumah dan tetap berada di dalam jika tak ada keperluan yang begitu mendesak. Hal ini tentu saja membuat masyarakat harus beradaptasi dengan kehidupan dirumah saja, terutama bagi lansia yang lebih rentan terjangkit virus Covid-19 ini. Menurut Powell (dalam Agriani, 2014) peranan lingkungan sangat besar dalam penyesuaian diri individu. Masyarakat harus patuh dengan tetap berdiam diri di rumah agar tak menjadi salah satu pembawa virus yang kemudian menyebarkannya ke orang lain. Segala kegiatan seperti bekerja, belajar, dan lain sebagainya dilakukan dari rumah. Hal ini tentu memberikan dampak bagi masyarakat, seperti contohnya para pegawai bahkan ada yang sampai di PHK, siswa dan mahasiswa yang belajar dari rumah, guru/dosen yang mengajar pula dari rumah.

Setelah cukup lama hampir 10 bulan segala aktifitas dilakukan di dalam rumah, pastinya menimbulkan dampak psikologis terhadap individu. Terutama bagi mereka yang tak bisa berdiam diri dirumah, mereka akan memiliki beban karena tak bisa bertemu dengan orang lain. Beban kerja, beban tugas membuat orang-orang menjadi tertekan ditambah lagi dengan hanya berada di dalam rumah tanpa bisa bertegur sapa dengan orang lain lain, yang bisa jadi membuat kondisi psikis seseorang menjadi lebih tertekan karena tak dapat bertukar pikiran atau hanya sekedar bercerita kepada teman atau orang lain. Kebahagiaan merupakan fitrah yang telah melekat dalam diri seorang manusia dan sudah sepantasnya dimiliki setiap individu (Fuad, 2015). Kebahagiaan merupakan salah satu faktor penting dalam menjalani proses kehidupan, dengan jiwa yang bahagia manusia akan mampu menjadi optimis untuk menjalani hari-hari disaat pandemi seperti sekarang ini. Sebagai contoh, Abbas (2015) mengatakan kegiatan menulis itu adalah suatu hal yang menyenangkan apabila dilakukan dengan perasaan yang bahagia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian literatur. Telaah literatur banyak digunakan dalam publikasi karya ilmiah, dinyatakan dalam bentuk beberapa bab atau bagian oleh penulis (Nasution, 2017). Dalam menulis artikel ini, penulis menggunakan 14 jurnal dan 2 buku sebagai dasar kajian artikel ini. Tujuan artikel ini ditulis adalah untuk mengkaji pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kebahagiaan mahasiswa dan penyebab yang melatarbelakangi penurunan tingkat kebahagiaan tersebut.

PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 telah memberikan banyak dampak bagi kehidupan umat manusia, mulai dari sektor ekonomi, sosial, kesehatan, hingga kondisi psikologis masing-masing individu (Shadiqi et al., 2020). Di Indonesia sendiri per tanggal 24 November 2020, total kasus Covid-19 sudah mencapai setengah juta kasus. Hal ini membuat sebagian masyarakat cemas dan meragukan kualitas penanganan Covid-19 ini. Perasaan kesepian pun kadang muncul dalam diri individu karena tak bisa bertegur sapa dengan orang lain. Perasaan kesepian membuat seorang individu bisa melakukan tindakan yang agresif terhadap orang-orang disekitarnya sesuai dengan apa yang ada dipikirkannya (Farah et al., 2018).

Kurangnya percaya diri siswa maupun mahasiswa merupakan salah satu dampak dari munculnya pandemi ini. Seseorang yang kurang percaya diri akan sulit untuk beradaptasi dengan situasi yang baru (Mayara et al., 2016). Pemerintah dengan kebijakannya dalam bidang pendidikan melarang pembelajaran tatap muka karena dikhawatirkan akan menjadi penyebab timbulnya klaster baru dari virus ini. Pembelajaran jarak jauh tentu berbeda dengan belajar secara tatap muka, seperti contohnya efektivitas pembelajaran. Jika secara langsung, materi yang diterima oleh siswa/mahasiswa mungkin akan lebih mudah untuk dipahami.

Berbeda dengan Pembelajaran jarak jauh yang secara online, efektivitas pembelajaran tentunya akan berkurang dan beban pikiran bertambah karena adanya materi yang sulit dipahami. Hal ini tentu akan berimbas kepada kondisi psikologis siswa/mahasiswa tersebut, salah satunya adalah kebahagiaan. Seorang filsuf Yunani kuno, yaitu Socrates mengatakan bahwa tujuan kehidupan manusia adalah mencari kebahagiaan. Tujuan terpenting kehidupan manusia adalah dengan membuat jiwanya menjadi sebaik mungkin dengan berbahagia. Seorang individu yang bahagia akan mampu produktif dalam melakukan kegiatan atau tugasnya sehari-hari karena adanya afek positif (Veenhoven, dalam

Harijanto, 2017). Pada masa pandemi seperti ini, kebahagiaan merupakan salah satu aspek psikologis yang terdampak, banyak faktor yang menyebabkan tingkat kebahagiaan seorang individu menurun. Mulai dari terbatasnya pertemuan tatap muka, beban pikiran yang tidak bisa dilampiaskan, jenuh karena terlalu lama berdiam di rumah, bagi seorang pelajar, pelajaran yang sulit dimengerti akan menjadikan beban tersendiri karena tak dapat bertanya dengan bebas. Hal-hal seperti ini tentu bisa menjadi faktor menurunnya tingkat kebahagiaan individu dan jika dibiarkan terlalu lama, dikhawatirkan akan menjadi stres yang menumpuk. Untuk itu, mahasiswa perlu motivasi dari lingkungan sekitarnya. Kekuatan yang mendorong seseorang dalam melakukan kegiatannya sehari-hari adalah motivasi (Rachmah, 2015)

Ketika sebelum masa pandemi seperti ini, kebahagiaan merupakan sebuah hal yang mudah untuk didapatkan. Seperti misalnya, berinteraksi dengan orang lain, melihat pemandangan, menghirup udara segar di pagi hari, dan masih banyak lagi. Kegiatan seperti ini sangat sulit dilakukan ketika pandemi sedang melanda, ditambah ada aturan mengikat yang mengharuskan setiap individu untuk menjaga jarak dan tidak keluar rumah. Karenanya, individu dituntut untuk bisa mencari sumber

kebahagiaan di kala pandemi seperti ini. Tentu bukanlah hal yang mudah, apabila individu merupakan seorang yang mendapatkan kebahagiaan saat berada di luar ruangan, hal ini tentu akan menjadi perkara yang sulit. Mereka akan sulit beradaptasi mencari sumber kebahagiaan saat berada di dalam ruangan. Berbeda dengan individu yang mendapatkan kebahagiaan saat berada sendiri di dalam ruangan, mungkin kondisi seperti ini bukanlah hal yang dirasa sulit. Perlu digaris bawahi, tak selamanya hal seperti ini bisa menjadi sumber kebahagiaan, adakalanya seorang individu akan mengalami yang namanya kejenuhan, terutama yang seperti disebutkan saat pertama tadi, yaitu individu dengan tipe luar ruangan. Kejenuhan akan selalu menghampiri bagi individu dengan tipe seperti ini. Kejenuhan mengakibatkan kondisi emosional individu mengalami tekanan dan kelelahan atas apa yang sedang ia lakukan (Kurniawan et al., 2018). Dalam hal ini, individu dengan tipe luar ruangan akan mengalami kelelahan pada emosional mereka dan merasa tertekan atas apa yang mereka lakukan berbeda dengan apa yang biasa dilakukan. Kondisi emosional mereka akan memberontak karena tak biasa melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat dalam ruangan.

Terkadang sesuatu hal yang bisa membuat bahagia di masa normal malah menjadi sesuatu hal yang biasa saja ketika di masa pandemi. Kegiatan seperti mendengarkan musik, bermain game, menonton film, dan kegiatan lainnya terkadang malah tak menimbulkan dampak apa-apa bagi kebahagiaan individu, karena kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang lumayan lama, hal ini tentu saja menimbulkan suatu kebosanan karena terbatasnya sumber kebahagiaan. Seorang individu akan mulai bersikap malas karena kondisi yang demikian ini. Seperti misalnya pelajar yang ketika diberi tugas yang sulit mereka pahami, maka mereka akan mulai mencari jalan pintas agar soal tersebut dapat selesai sebagaimana mestinya. Mereka akan malas untuk memikirkan suatu jawaban yang berbelit-belit dan lebih memilih yang mudah, dan hal ini bisa jadi memicu kebakuan berpikir. Tak menutup kemungkinan akan terjadi penurunan kualitas intelektual apabila seorang pelajar tak dapat belajar seperti yang seharusnya. Kita tentu mengenal yang namanya *individual differences*, yang mana berarti setiap individu tak dapat diperlakukan sama rata. Untuk seseorang yang mempunyai kelebihan dalam belajar, mungkin mudah saja menerima materi yang disampaikan secara daring. Berbeda dengan mereka

yang kurang baik dalam belajar, dalam pembelajaran tatap muka saja sudah sulit untuk memahami sebuah materi, apalagi ditambah dengan pembelajaran via daring, yang mana membuat mereka menjadi malas untuk mencerna materi yang diberikan.

Hoax yang bertebaran di dunia maya juga menjadi salah satu penyebab menurunnya kebahagiaan, sebagian masyarakat mungkin ada yang mempercayainya dan kemudian malah menjadi beban pikiran yang akhirnya berujung menjadi takut dan cemas. Kabar negatif yang tersebar di internet dengan tidak memiliki kejelasan merupakan salah satu sumber kecemasan (Herwanto & Febyani, 2015)

Penyebab-penyebab di atas akan membuat tingkat kebahagiaan individu menurun dan dapat menyebabkan timbulnya stres. Menurut Hicks & Heastie (dalam Putri et al., 2018) dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis dan lebih tinggi, hidup mandiri, keharusan berperan dalam sosial masyarakat, serta tuntutan rutinitas belajar, membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa ini disebut dengan stres akademik. Beberapa dimensi yang membentuk stres akademik antara lain, tekanan pembelajaran, beban kerja, kekhawatiran

mengenai nilai, ekspektasi diri, dan kesedihan (Kusuma et al., 2018)

SIMPULAN

Menurunnya tingkat kebahagiaan di masa pandemi Covid-19 disebabkan oleh beberapa faktor. Mahasiswa diharuskan melakukan adaptasi atas situasi baru yang ada. Stres adalah suatu bentuk tanggapan secara fisik maupun mental akan perubahan lingkungan yang membuat individu merasa tidak aman dan terancam (Pratiwi, 2013). Penurunan kebahagiaan ini disebabkan karena kecemasan, kesepian, kejenuhan, serta hoax yang bertebaran di internet. Hal ini dapat berdampak terhadap menurunnya kebahagiaan individu dan dapat mengakibatkan stres.

Penulis sadar dalam artikel ini masih banyak kekurangan yang diharapkan di masa akan datang dapat terus memperbaiki dan mengembangkan atas apa yang telah ada. Dalam menghadapi kondisi pandemi seperti ini penulis menyarankan agar selalu dapat berusaha memaknai atas apa yang terjadi sebagai suatu yang positif dan melihat dari sudut pandang yang baik. Hal ini sejalan dengan apa yang ditulis oleh Abbas (2020) bahwa jangan sampai kita menjadi psikosomatis, selalu berpikiran positif, dan menyandarkan segalanya kepada Allah

SWT. Jangan mudah mempercayai berita yang beredar, dan pemerintah diharapkan dapat selalu menekan angka penyebaran berita hoax dan tidak perlu melebih-lebihkan suatu berita, serta dengan tetap memperketat protokol kesehatan meskipun telah diberlakukan masa *new normal*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E. W. (2015). Menulis Mengasyikkan.
- Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.
- Agriani, B. I., Anward, H. H., & Fauzia, R. (2016). Perbedaan Penyesuaian Diri Penduduk di Lingkungan Rawan Bencana Banjir yang Kategori Kerawanannya Berbeda. *Jurnal Ecopsy*, 1(2).
- Farah, V. T., Rachmah, D. N., & Mayangsari, M. D. (2020). PENGARUH KESEPIAN TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA LAKI-LAKI YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN X. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 137-142.
- Fuad, M. (2015). Psikologi kebahagiaan manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9(1), 114-132.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1).
- HERWANTO, H., & FEBYANI, S. (2015). KECEMASAN TERHADAP BERITA HOAX DITINJAU DARI STRATEGI EMOSI PADA MILLENNIAL MOM. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(1), 12-17.
- Karimah, K. E. Konsep-konsep Pemikiran tentang Filsafat.
- Kurniawan, D. R., Akbar, S. N., & Rusli, R. (2020). HUBUNGAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA DENGAN KEJENUHAN BELAJAR PADA SANTRI ALIYAH PONDOK PESANTREN AL FALAH PUTRA BANJARBARU. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(1), 48-54.
- Mayara, B. H., Yuniarramah, E., & Mayangsari, M. D. (2017). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Konformitas Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- Nasution, M. K. (2017). Penelaahan literatur. Teknik Penulisan Karya Ilmiah, 3.
- Pratiwi, J. S., Anward, H. H., & Febriana, S. K. T. (2016). Hubungan antara Persepsi terhadap Kebisingan dengan Stres Karyawan. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING

PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNLAM DENGAN INDEKS
PRESTASI KUMULATIF RENDAH.

Kognisia prodi Psikologi FK ULM,
1(2), 28-37.

Rachmah, D. N., Mayangsari, M. D., &
Akbar, S. N. (2015). Motivasi belajar
sebagai mediator hubungan
kecerdasan adversitas dan
prokrastinasi akademik pada
mahasiswa yang aktif berorganisasi.
Jurnal Cakrawala Pendidikan, 34(2).

Shadiqi, M. A., Hariati, R., Hasan, K. F. A.,
I'annah, N., & Al Istiqomah, W.
(2020). Panic buying pada pandemi
COVID-19: Telaah literatur dari
perspektif psikologi. *Jurnal Psikologi
Sosial*.

WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S.
(2020). Menulis di Era Covid-19:
Memanage Trauma Psikologis
Menghindari Psikosomatis. *Menulis di
Era Covid-19: Memanage Trauma
Psikologis Menghindari Psikosomatis*.