Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman terus maju dan seiring itu, peradaban manusia pun semakin modern. Teknologi yang terus berkembang dengan cepat mengubah tatanan hidup manusia dari berbagai aspek dimulai dari gaya hidup, profesi, ekonomi, dll. Dengan cepatnya perkembangan teknologi manusia banyak dipertemukan dengan hal-hal baru yang dulunya belum pernah ada. Banyak manfaat dan kemudahan yang dibawa oleh hal-hal baru tersebut, namun selain manfaat mereka pun membuat manusia menghadapi cobaan-cobaan baru yang juga belum pernah ada sebelumnya. Misalnya teknologi komukasi seperti ponsel pintar dan internet memunculkan ketergantugan, banyak orang yang merasa berat untuk menjalani hidup tanpa keduanya. Dalam Berg-Beckoff (2017) dikatakan bahwa penggunaan teknologi mampu memicu stress dan gangguan kesehatan mental. Dengan adanya permasalahan baru yang muncul dengan penggunaan teknologi ini manusia dituntut untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman. Namun terlalu cepatnya perkembangan zaman dan manusia yang tidak siap untuk beradaptasi cukup cepat pada akhirnya menimbulkan masalah. Sebuah studi menunjukan bahwa satu dari lima orang pekerja mengalami stress karena keharusan untuk terus menerus beradaptasi dengan teknologi baru (Yang, dkk., 2025).

Stress memang merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, aktivitas sekecil apapun mampu memberikan beban mental. Kemudian ditambah dengan keharusan untuk terus menerus beradaptasi dengan perkembangan zaman yang sangat cepat, sumber stress pun terus bertambah hingga akhirnya menjadi berlebihan. Seseorang yang mengalami stress akan berdampak pada kelangsungan hidup orang tersebut, terutama terhadap kesehatan psikis dan mental individu. Suatu survey menunjukan pada tahun 2018 74% orang di UK mengalami stress yang sangat berat hingga tidak mampu untuk mengatasinya dan meningkat menjadi 91% dalam kurang dari 10 tahun (Mental Health Foundation, 2018; Mental Health,

2025). Terlebih dari itu tidak sedikit dari orang-orang yang mengalami stress berat tersebut mengalapi depresi hingga berujung pada *suicidal thought* serta *self-harm*. WHO melaporkan pada tahun 2019 satu dari delapan orang di dunia atau sekitar 970 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional, sedangkan di Indonesia sendiri untuk remaja saja hampir 10% dari seluruh remaja di Indonesia terkena gangguan mental emosional (Shanti, 2022). Apabila dilihat lagi secara lebih spesifik, pada Gen Z secara statistik lebih banyak yang menderita stress dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Berdasarkan Alifah (2022) di Indonesia 67% Gen Z merasakan stress lebih banyak dibandingkan dua generasi sebelumnya. Angka yang lebih tinggi tersebut bisa disebabkan karena tuntutan finansial, tuntutan karir, stress akademik dan karir, tugas perkembangan, ditambah dengan isu-isu global serta dampak dari digitalisasi termasuk sosial media (Matilda, dkk., 2025).

Sudah menjadi kebiasaan bahwa dalam menilai sesuatu kita sering diminta untuk menilai segala hal dengan objektif. Namun faktanya dalam kehidupan nyata, setiap individu akan menangkap setiap stressor dengan berbeda-beda. Penilaian subjektif ini yang masih kurang diperhatikan tentang bagaimana orang tertentu menilai suatu stressor ini disebut sebagai *perceived stress* (Cohen, dkk. 1963). Birditt dkk. (2021) pada penelitiannya menemukan bahwa orang-orang merasa stress dengan hal yang berbeda-beda, sebagian merasa lebih terbebani karena keadaan sosial-ekonomi, sebagian yang lain karena hubungan interpersonal. Tergantung karakteristiknya, orang-orang memiliki respon yang beragam atas setiap stressor dari teknik *coping*, ekspresi yang ditunjukan, ataupun hasil dari *coping* stress tiap individu (Calvarese, 2015; Day & Livingstone, 2003; Haimadeh, 2010; Raudonis dkk., 2017). Pada mahasiswa dengan karakter berada pada usia dewasa awal, mulai dihadapkan pada pilihan hidup jangka panjang, mulai hidup sendirian menjadi faktor yang membuat respon stressnya berbeda dibanding kelompok orang lain (Alkhawaldeh, dkk., 2023; Barbayannis, dkk., 2022). Setiap orang memiliki pola kognitif seperti ekspektasi, pemikiran

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

all-or-nothing, generalisasi berlebihan dan mental filtering yang berbeda beda sehingga menghasilkan respon yang unik masing-masingnya (Casali, 2025). Liu dkk. (2017) menjelaskan bahwa kepercayaan orang terhadap stress mempengaruhi reaksi fisik dan psikisnya. Kebanyakan orang memandang stress sebagai hal yang negatif sehingga mengurangi kemampuan adaptasi dan coping, padahal dengan memandang stress sebagai hal yang positif untuk mendorong diri beradaptasi tanpa mengesampingkan aspek negatifnya berdampak pada respon dan coping yang lebih efektif.

Dari hasil penelitian-penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa setiap orang dengan karakternya masing-masing menerima stress dengan berbeda-beda meskipun sumber stress yang dihadapi relatif sama. Graves dkk. (2021) meneliti dan menemukan bahwa secara umum perempuan menunjukan tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan jenjang usia, orang-orang yang lebih muda menunjukan tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berusia lebih tua (Gonzalez-Sanguino, 2020; Nwachukwu, dkk., 2020). Pada penelitian lain Kowal dkk. (2020) menyatakan bahwa orang-orang dengan edukasi yang lebih rendah, lajang, serta orang-orang yang tinggal dengan lebih banyak anak mengalami stress yang lebih berat dibandingkan dengan orang-orang yang sebaliknya. Allabdallat dkk. (2024) mengangkat eksposur media sosial sangat berpengaruh meningkatkan penilaian seseorang untuk melebih-melebihkan suatu masalah karena menjadikan apa yang ia lihat dalam media sosial sebagai perbandingan terhadap dirinya yang akhirnya memunculkan rasa rendah diri atau bahkan merasa terkucilkan. Setiap kelompok pekerja dengan karakter yang berbeda menerima stress yang berbeda pula atau bahkan merasa memerlukan tekanan yang berbeda dalam menjalankan tugasnya (Spielberger & Reheiser, 1995). Perbedaan *perceived stress* juga bisa jadi merupakan pengaruh dari budaya sebagaimana disebutkan Zwicker dan DeLongis (2010) bahwa bagaimana stress dihadapi oleh laki-laki dan perempuan bisa berbeda tergantung budaya yang dimiliki. Dari hasil-hasil penelitian yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

dipaparkan diatas dapat dipahami bahwa stress diterima secara subjektif tergantung karakter orang masing-masing dan dampaknya pun akan unik bagi setiap orang sebagaimana yang dijelaskan Cohen, dkk. (1963) sebagai *perceived stress.*

Dampak stress terhadap kondisi seseorang ini terjadi tidak terkecuali pada mahasiswa. Mahasiswa dalam kegiatan sehari-harinya dapat menerima stress dari berbagai aspek kehidupan seperti tekanan akademik, kehidupan sosialnya, keadaan finansialnya, dan juga bayangan akan masa depan yang belum jelas bagi seorang mahasiswa. Pada penelitiannya Hariaty, dkk. (2023) menyatakan bahwa seluruh subjeknya mengalami stress, setidaknya stress sedang dan sekitar 20 persennya mengalami stress berat terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan pada tulisan Rifai, dkk. (2023) ditemukan bahwa lebih dari 55 persen mahasiswa baru mengalami stress sedang dan 22 persen lainnya mengalami stress berat. Penemuan-penemuan di atas menunjukan bahwa mahasiswa tidak terhindar dari stress. Setiap bagian dari kehidupan bisa saja menjadi sumber stress yang membebani seseorang, termasuk kehidupan seorang mahasiswa baik yang bisa terdampak dari stressor pada sisi akademik, kehidupan sosial, kehidupan berkeluarga, finansial, karir, dll.

Menjaga kehidupan dalam kondisi yang baik merupakan harapan semua orang. Banyak orang berpendapat hidup merupakan sesuatu yang harus “dipenuhi” atau setidaknya dipertahankan dalam kondisi yang positif, yang juga menjadi fokus populer di masa modern ini dibuktikan dengan berkembang pesatnya bidang psikologi positif. Salah satu aspek terkait dengan hal ini adalah *contentment* atau yang diterjemahkan secara bahasa sebagai kepuasan atau rasa cukup. *Contentment* ini menjelaskan tentang sepuas apa seorang individu dengan keadaannya saat ini dan penerimaan atas apa yang ia miliki saat ini sehingga ia merasa utuh, lengkap, penuh, menyeluruh dan juga tercukupi (Cordaro, 2016). Cordaro dkk. (2020) menjelaskan bahwa *contentment* merupakan suatu jenis emosi tersendiri yang menunjukan persepsi atas kelengkapan dalam hidupnya pada saat ini, dimana jika individu terkait merasa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

hidupnya pada saat itu sudah lengkap, maka muncul suatu emosi positif bahwa ia merasa cukup/puas atas keadaan hidupnya. Terkhusus pada pelajar, tidak sedikit yang rela melewati stress, kecemasan, dan bahkan keputusasaan dalam menempuh pendidikan demi mencapai *contentment* (Gibbs, 2015). Pada penelitian sebelumnya, sudah banyak dibuktikan bahwa contentment berpengaruh langsung terhadap kesehatan fisik maupun mental. Orang-orang yang memiliki *contentment* tinggi menunjukan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, resiko penyakit jantung dan stroke yang lebih rendah, serta gaya hidup yang lebih baik. (Cordaro, dkk., 2024; McNeill, 2024; Singh, dkk., 2023; Veenhoven, 2007). Eckland dkk. (2021) menemukan bahwa *contentment* berhubungan erat dengan depresi sebagaimana berhubungannya dengan keceriaan. Ia juga menyatakan apabila depresi, keceriaan, ketenangan, serta *contentment* dipertimbangkan sekaligus maka dapat menjadi prediktor kecenderungan bunuh diri.

Khan dkk. (2014) meneliti *contentment* pada mahasiswa dan menemukan bahwa gender, religiusitas serta status sosial ekonomi mempengaruhi *contentment* pada mahasiswa. Pada beberapa penelitian lain ditemukan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat *contentment* yang tinggi sedangkan pada mahasiswa yang lebih tua menunjukan tingkat *contentment* sedang dan hal ini didukung pula secara umum orang dalam kelompok usia lebih muda memiliki *contentment* yang lebih tinggi (Lavallee, dkk., 2007; Nawaz, dkk., 2024). Tripathi (2017) menuliskan bahwa perempuan memiliki kriteria yang lebih tinggi untuk mencapai *contentment*. Pekerjaan, aktivitas yang didalami, dan kelompok sosial dianggap menjadi bagian yang berperan besar dalam meningkatkan *contentment* (Tucker, dkk., 2015).

Tidak terlepas dari topik perkembangan zaman yang terlalu cepat yang dijelaskan diawal, kepuasan atau *contentment* pun terdampak dari perkembangan teknologi yang ada. Salah satu penyebab yang paling terlihat adalah kebiasaan banyak orang membanding-bandingkan diri dengan konten yang ia lihat di dunia maya, tidak sedikit orang yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

membebani dirinya sendiri karena merasa harus hidup seperti apa yang ia lihat di internet. Vogel, dkk. (2014) menyampaikan bahwa eksposur terhadap sosial media dalam intensitas tinggi, sedang, maupun rendah menuruhkan kepercayaan diri dan membuat orang cenderung menilai dirinya sendiri lebih rendah. Penelitian lain pun melaporkan hal serupa bahwa paparan sosial media menurunkan nilai diri dan kepercayaan diri, yang lebih buruknya bagi mereka yang rasa percaya dirinya rendah justru semakin sering dan ekstrem dalam membandingan diri terhadap apa yang ia lihat di media sosial (Midgley, dkk., 2021). Dari penemuan-penemuan diatas tidak dapat dipungkiri bahwa teknologi yang ada, yang bisa kita lihat bahwa platform sosial media terus bertambah, utamanya membuat orang orang yang terdampak tidak mampu menerima keadaan dirinya sendiri. Dapat dikatakan bahwa sosial media membuat manusia tidak pernah merasa cukup atau puas atas dirinya.

Dari penjelasan-penjelasan diatas kita dapat melihat bahwa stress and *contentment* keduanya terdampak oleh perkembangan teknologi. Dari situ muncul bahwa bisa jadi ada hubungan diantara stress dan contentment itu sendiri. Ditambah lagi bahwa contentment pun dipengaruhi oleh gender, usia, pekerjaan, dan status sosial seperti *perceived stress* (Khan dkk., 2014; Lavallee, dkk., 2007; Nawaz, dkk., 2024; Tripathi, 2017; Tucker, dkk., 2015). Berdasarkan penelitian lain juga terdapat indikasi bahwa *contentment* yang tinggi berpotensi menurunkan tingkat *perceived stress* pada individu karena dengan *contentment* seseorang cenderung lebih mampu menilai situasi secara positif sehingga mengurangi dampak stress (Cordaro, dkk. 2024). Pada Bajaj, dkk. (2022) yang utamanya meneliti happiness ditemukan bahwa faktor kesadaran akan kondisi saat ini serta penerimaannya yang juga merupakan aspek utama dalam *contentment* berkontribusi dalam menurunkan tingkat stress. Dengan adanya indikasi hubungan antara keduanya topik tersebut menjadi menarik yang diharapkan akan membuka wawasan baru di zaman perkembangan yang serba cepat ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dari situ peneliti mengadakan studi awal terkait *perceived stress* dan *contentment* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati yang merupakan bagian dari populasi penelitian. Dari 30 orang yang dijadikan subjek studi awal menunjukan lihat bahwa orang-orang yang menerima stress dengan pandangan yang lebih positif cenderung mampu menerima keadaan dan merasa cukup meskipun sedang menghadapi stress. Sehingga sedikitnya peneliti melihat adanya pola hubungan negatif terkait *perceived stress* dengan *contentment* dari 30 orang dalam studi awal ini. Pada orang-orang yang menyatakan dirinya tidak tertekan sekalipun sedang menghadapi kesulitan yang dipandang kebanyakan orang lain akan stress, orang-orang tersebut cenderung merasa mudah sekali bersyukur dan merasa cukupatas apa yang mereka miliki. Kejadian sebaliknya pun terlihat dimana orang yang sangat mudah tertekan stress menunjukan kesulitan rasa kebercukupan dibanding subjek studi awal lainnya. Sehingga semakin kuat indikasi hubungan antara *perceived stress* dengan *contentment* ini.

Selain itu juga *contentment* menjadi fokus penelitian yang menarik di Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Islam, dimana dalam Islam diajarkan konsep qanaah yang berarti sikap berpuas hati dengan apa yang ada (Hasan, 2023). Konsep qanaah dan *contentment* menjadi serupa dimana keduanya menilik rasa puas dan rasa kecukupan dalam hidupnya atas apa yang individu terkait miliki saat ini. Azkarisa & Siregar (2020) bahkan menyebutkan qanaah dan *contentment* sebagai aspek yang sama dengan karakterisasi serupa yaitu kepuasan, kecukupan, dan pemenuhan kebutuhan. Sedangkan aspek yang membedakan keduanya adalah pada *contentment* secara umum hanya memperhatikan aspek kepuasan tanpa memperhatikan penyebab dan akibat dari kepuasan tersebut, namun pada qanaah kepuasan tersebut dihubungkan dengan kebersyukuran kepada Tuhan atas apa yang dimiliki saat ini serta merasa cukup dan bersabar apabila sedang dirasa kurang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Melihat keterkaitan *perceived stress* dengan *contentment* saat keduanya terdampak perkembangan zaman dan secara teori keduanya sama-sama fokus pada bagaimana individu 'menerima' suatu keadaan. Kemudian melihat keterkaitan mahasiswa dengan stress yang sangat beragam seperti stress akademik, konflik orang tua, dan ketidakcakapan (Aherne, 2001). Selain itu juga penemuan bahwa mahasiswa bersedia menghadapi stress, kecemasan, bahkan keputusasaan dengan sukarela demi mencapai *contentment* (Gibbs, 2015). Ditambah studi awal yang memperkuat dan ajaran Islam yang kental di Indonesia terutama terkait qanaah yang berhubungan dengan *contentment* membuat peneliti terdorong untuk melakukan penelitian ini untuk mencari tahu hubungan *perceived stress* dengan *contentment* pada mahasiswa.

Rumusan Masalah

Persoalan yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara *perceived stress* dengan *contentment* pada mahasiswa?"

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara *perceived stress* dengan *contentment* pada mahasiswa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam mengembangkan wawasan keilmuanan mengenai *perceived stress* dan *contentment* yang belum banyak diteliti, serta menjadi sumbangan pengetahuan baru bagi ilmu psikologi terutama bidang psikologi klinis dan psikologi positif.

Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat diajukan acuan dalam praktik-praktik ilmu psikologi baik dalam konteks profesional ataupun bagi masyarakat awam dalam menghadapi stress dan meningkatkan kepuasan sebagai bentuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG