

**ANALISIS GEOGRAFI EMOSI MAHASISWA DALAM PROSES
PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19* DI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK
2021/2022**

(Skripsi)

Oleh

**BERMI GIWANGDA MATMA
NPM 1813052018**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

ANALISIS GEOGRAFI EMOSI MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19* DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2021/2022

OLEH
BERMI GIWANGDA MATMA

Keadaan yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran di masa pandemi *Covid-19* menyebabkan perubahan bentuk emosi dan memunculkan emosi baru pada mahasiswa. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui dan memaparkan emosi apa yang timbul dan dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung selama proses pembelajaran daring berlangsung. Data dalam penelitian ini didapatkan melalui kuesioner yang dibagikan secara *online* kepada 50 responden dan dianalisis menggunakan rumus persentase dengan dasar teori Dimensi Geografi Emosi. Hasil dari penelitian ini diketahui 36% dari 50 responden mahasiswa merasakan perasaan cemas, 22% mahasiswa merasakan perasaan bersyukur dan perasaan kesepian dan 10% mahasiswa merasakan perasaan khawatir dan depresi. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengetahui bahwa proses pembelajaran daring dimasa pandemi *Covid-19* menjadi salah satu penyebab dari perubahan bentuk emosi dan munculnya sebuah emosi baru yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci : geografi emosi, *covid-19*, daring, emosi, pembelajaran, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

EMOTIONAL GEOGRAPHY ANALYSIS OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITY OF LAMPUNG, ACADEMIC YEAR 2021/2022

BY

BERMI GIWANGDA MATMA

The conditions experienced by students during the learning process during the Covid-19 pandemic caused changes in the form of emotions and gave rise to new emotions in students. This quantitative descriptive research aims to find out and describe what emotions arise and are felt by students of the Faculty of Medicine, University of Lampung during the online learning process. The data in this study were obtained through questionnaires which were distributed online to 50 respondents and analyzed using the percentage formula on the basis of the theory of the Geographic Dimensions of Emotion. The results of this study revealed that 36% of the 50 student respondents felt anxious, 22% of students felt grateful and lonely and 10% of students felt worried and depressed. So that in this study the researchers knew that the online learning process during the Covid-19 pandemic was one of the causes of changes in the form of emotions and the emergence of new emotions experienced by students of the Faculty of Medicine, University of Lampung.

Keywords: *geography of emotions, covid-19, online, emotions, learning, medical students.*

**ANALISIS GEOGRAFI EMOSI MAHASISWA DALAM PROSES
PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19* DI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK
2021/2022**

Oleh

BERMI GIWANGDA MATMA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Prodi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

: **ANALISIS GEOGRAFI EMOSI
MAHASISWA DALAM PROSES
PEMBELAJARAN PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS
LAMPUNG TAHUN AKADEMIK
2021/2022**

Nama Mahasiswa

: *Bermi Giwangda Matma*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1813052018

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,P.Si
NIP. 197303152002122002

Pembimbing II



Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd.,M.A
NIP. 198611022008122002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd
NIP. 197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

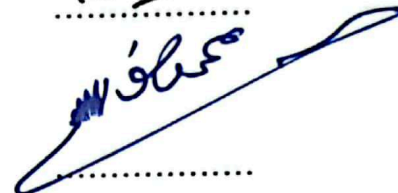
Ketua : Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,P.Si



Sekretaris : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd.,M.A



Penguji : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2023

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bermi Giwangda Matma
Npm : 1813052018
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“ANALISIS GEOGRAFI EMOSI MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2021/2022”** merupakan benar hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 24 Januari 2023
Yang membuat pernyataan



Bermi Giwangda Matma
NPM 1813052018

RIWAYAT HIDUP



Bermi Giwangda Matma lahir di Kota Bandar Lampung pada tanggal 4 Juni dan tanggal tersebut menjadi salah satu tanggal favorit si penulis hingga saat ini. Menjadi anak pertama dari dua bersaudara yang telah dirawat dan dibesarkan oleh bapak Bustami Matma dan Ibu Rahmayati Berta.

Memulai pendidikan di TK Shandy Putra Telkom yang letaknya dekat dari rumah dan berhasil lulus pada tahun 2006. Melanjutkan pendidikan ke Sekolah Dasar yang lagi-lagi lokasinya dekat dari rumah dan lulus dengan memuaskan ditahun 2012. Pendidikan selanjutnya, penulis memilih untuk bersekolah di SMPN 5 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2015 dan melanjutkan ke jenjang selanjutnya di SMAN 2 Bandar Lampung dan lulus tepat waktu pada tahun 2018. Masih ingin terus menempuh pendidikan dan memperluas wawasan, peneliti berhasil tergabung dengan Universitas Lampung sebagai mahasiswa baru ditahun yang sama.

Selama masa perkuliahan, peneliti tergabung dalam beberapa organisasi dan mengikuti beberapa kegiatan luar kelas. Peneliti juga mengikuti beberapa perlombaan dan berhasil meraih juara pada perlombaan tersebut. Di tahun terakhir perkuliahan, peneliti memulai proses penelitian payung yang bekerja sama dengan dua temannya serta dibimbing langsung oleh dosen pembimbing dari penulis. Penelitian ini merupakan salah satu syarat agar penulis bisa menyelesaikan proses pendidikannya di jenjang Universitas dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah beserta inayah juga kasih sayang-Nya. Dan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa ummatnya dari kegelapan menuju indahnyanya cahaya keislaman.

Penulis mempersembahkan karya tulis ini sebagai tanda kasih dan sayang, serta sebagai pelajaran dari artinya perjuangan kepada :

Bapak Bustami Matma dan Ibu Rahmayati Berta

Terima kasih atas cinta yang tulus dan doa yang tidak pernah berhenti tercurahkan untuk penulis sehingga penulis berhasil berada dititik ini.

Adikku,

Muhammad Giwang Ramadhan Matma

yang merupakan satu-satunya saudara sekaligus partner gulat yang menjadi tempat penulis bercerita tentang kesehariannya.

Keluarga besar Bimbingan dan Konseling angkatan 2018.

Kampus tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Geografi Emosi Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun Akademik 2021/2022”.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang tentunya dengan sepenuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas dan sabar memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,P.Si selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,P.Si selaku pembimbing akademik, yang selalu membimbing, memberikan saran serta masukan selama proses penyelesaian skripsi ini;
6. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd.,M.A selaku pembimbing kedua, yang selalu memberikan arahan terkait alur skripsi ini hingga menjadi skripsi yang baik;

7. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si selaku penguji, yang selalu memberikan saran dan masukan yang sangat membantu selama proses penyelesaian skripsi ini;
8. Seluruh Bapak dan ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, terimakasih atas ilmu yang diberikan selama ini;
9. Seluruh karyawan staff Universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya selama proses penyelesaian keperluan administrasi.
10. Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021, yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini;
11. Ayah dan Ibu, yang selalu mendoakan dan memberikan semangat serta kasih sayangnya selama proses pengerjaan skripsi ini.
12. Adikku tersayang (atek) sebagai salah satu partner sekaligus rival dirumah.
13. Cut Keumala yang selalu menjadi partner kuliner keliling Bandar Lampung selama proses penulisan skripsi.
14. Tak KasatMata Family sebagai partner konser sekaligus jalur healing yang sangat membantu.
15. Team 2023 Wisuda : More, Naditha, Tasya. Semoga tahun ini dipermudah dan diperlancar segala proses skripsinya.
16. Berm's yang selalu rajin mengingatkan agar skripsi tidak berhenti terlalu lama.
17. Rizky Ayu Adinda Khairunnisa dan Hana Mufidah sebagai rekan penelitian payungku dan rekan tukar pikiran;
18. Sthala Team yang menjadi tempat penulis berani membuka diri dan menjadi tempat berbagi cerita.
19. Teman-teman BK angkatan 2018 sebagai rekan seperjuangan yang selalu rajin berbagi informasi tentang lokasi dosen melalui grup.
20. Semua pihak yang terlibat selama proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Bandar Lampung, 24 Januari 2023
Penulis,

Bermi Giwangda Matma

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Emosi.....	10
2.1.1 Pengertian Emosi.....	10
2.1.2 Proses Emosi	12
2.1.3 Bentuk Emosi	13
2.2 Geografi Emosi	16
2.2.1 Pengertian Geografi Emosi	16
2.2.2 Dimensi Geografi Emosi.....	17
2.3 Pembelajaran.....	18
2.4 Kecemasan	20
2.4.1 Pengertian Kecemasan.....	20
2.4.2 Tingkat Kecemasan	22
2.4.3 Faktor Penyebab Kecemasan	24
2.4.4 Dampak Kecemasan	26
2.5 Bersyukur.....	27
2.5.1 Pengertian Bersyukur.....	27
2.5.2 Aspek – Aspek Dalam Bersyukur	28
2.5.3 Jenis – Jenis Bersyukur.....	29
2.5.4 Pelatihan Rasa Bersyukur	29
2.6 Kesepian.....	30
2.6.1 Pengertian Kesepian	30
2.6.2 Jenis – Jenis Kesepian.....	31

2.6.3 Tahap pada Kesepian.....	32
2.7 Khawatir.....	32
2.8 Depresi.....	33
2.8.1 Pengertian Depresi.....	33
2.8.2 Gejala Depresi	34
2.8.3 Faktor yang Mempengaruhi Depresi	36
2.9 Penelitian yang Relevan	40
III. METODE PENELITIAN	43
3.1 Jenis Penelitian.....	43
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	44
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	45
3.4 Populasi dan Sampel.....	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6 Instrumen Penelitian.....	47
3.7 Analisis Data.....	50
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Prosedur Penelitian.....	51
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian.....	51
4.1.2 Deskripsi Penilaian	51
4.2 Hasil Penelitian	52
4.2.1 Emosi yang sering muncul.....	52
4.2.2 Alasan Responden Terkait Emosi Cemas	54
4.2.3 Alasan Responden Terkait Emosi Bersyukur.....	55
4.2.4 Alasan Responden Terkait Emosi Kesepian	56
4.2.5 Alasan Responden Terkait Emosi Khawatir	57
4.2.6 Alasan Responden Terkait Emosi Depresi.....	58
4.3 Pembahasan.....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Keterbatasan Penelitian	75
5.3 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kategori Emosi.....	13
2.2 Bentuk Emosi.....	14
2.3 Dimensi Geografi.....	17
3.1 Sampel dalam Penelitian.....	46
3.2 Bentuk Emosi.....	48
3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	49
4.1 Distribusi Emosi.....	52
4.2 Persentase Emosi yang Sering Muncul.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Item Kuisisioner	82
Lampiran 2 Form Kuisisioner	83
Lampiran 3 Jadwal Perkuliahan Online	86
Lampiran 4 Jadwal Perkuliahan Offline	87
Lampiran 5 Hasil Pilihan Emosi yang Sering Muncul	88
Lampiran 6 Persentase emosi dominan yang sering dirasakan	89
Lampiran 7 Tabel Alasan Responden Emosi Cemas	90
Lampiran 8 Tabel Alasan Responden Emosi Bersyukur	93
Lampiran 9 Tabel Alasan Responden Emosi Kesepian	95
Lampiran 10 Tabel Alasan Responden Emosi Khawatir	96
Lampiran 11 Tabel Alasan Responden Emosi Depresi	97

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Maraknya pemberitaan tentang virus yang muncul atau biasa dikenal dengan *Covid-19* memberikan dampak yang beragam pada kehidupan manusia. Karna dampak yang sangat luas, WHO mulai menyatakan keadaan ini sebagai pandemi global (Organization WHO, 2020). Keadaan inilah yang akhirnya mengharuskan seluruh warga negara Indonesia menerapkan perilaku menjaga jarak atau *social distancing*.

Pandemi *Covid-19* juga membawa perubahan dalam berbagai sektor, termasuk pendidikan. Pembelajaran *offline* yang biasanya dilakukan harus berubah menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Schlesselman, 2020). Penelitian tentang Pembelajaran Jarak Jauh darurat *Covid-19* ini sudah banyak dilakukan khususnya di Cina, yaitu lokasi di mana virus *Covid-19* pertama kali ditemukan (Bao, 2020). Sehingga keadaan ini membuat semua institusi pendidikan wajib melaksanakan proses pembelajaran dimasa darurat pandemi ini dengan sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) agar sesuai dengan protokol yang telah diberlakukan. Kebijakan ini diharapkan dapat membantu untuk meminimalkan jenis penularan virus yang dapat berkembang dengan cepat di jejaring sosial yang padat seperti sekolah dan universitas (Weeden & Cornwell, 2020). Proses pembelajaran daring tetap memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk membiasakan diri belajar dengan menggunakan teknologi informasi dan jaringan internet.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk melakukan pembelajaran daring, seperti proses pembelajaran sinkron dan asinkron. Pembelajaran sinkron merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan bantuan jaringan internet dan memanfaatkan aplikasi. Proses pembelajaran sinkron dilakukan oleh guru dan peserta didik diwaktu yang sama. Selanjutnya pembelajaran

asinkron, pembelajaran ini juga memanfaatkan internet dan aplikasi namun terdapat perbedaan dalam proses akses pembelajarannya. Pembelajaran asinkron dilakukan oleh guru dan murid di waktu yang berbeda. Dengan ini peserta didik diberi kemudahan untuk tetap menjalankan proses pendidikan meskipun tidak di dalam satu ruangan yang sama.

Meskipun banyak kemudahan yang terlihat dari proses pembelajaran daring, tidak menutup fakta bahwa banyak juga dampak yang dihadirkan selama proses pembelajaran daring berlangsung. Hadirnya dampak ini tidak bisa kita hindari karena sekecil apapun perubahan pastilah menimbulkan sebuah dampak.

Dari banyaknya dampak yang muncul, dampak emosi merupakan hal yang paling tersorot oleh masyarakat saat ini. Diketahui bahwa perubahan proses pembelajaran ini menimbulkan perubahan emosi seperti ketakutan dan kekhawatiran pada diri sendiri serta lingkungan sekitar. Perasaan ini timbul karna adanya perubahan aktivitas sosial serta gaya hidup secara tiba-tiba. Salah satu contoh perubahan aktivitas itu adalah pelaksanaan pembelajaran yang sekarang dilaksanakan secara *online*. Perubahan tersebut memunculkan stresor baru yang dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Kualitas ini dapat dilihat dari tinggi rendahnya motivasi, konsentrasi dan interaksi sosial seseorang. Perubahan proses pembelajaran ini mengakibatkan adanya perubahan cara kerja lingkungan dan membuat kebiasaan baru. Dari hadirnya kegiatan dan kebiasaan baru inilah, akan muncul emosi atau perasaan baru pula. Perasaan tersebut memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental dan tiap individu memiliki hak dan kewajiban dalam menjaganya.

Kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan *well being* atau kesejahteraan, dan hal ini harus dijaga serta dirawat dengan baik oleh tiap individu. Salah satu cara untuk menjaga *well being* mahasiswa adalah dengan dicek secara regular dan konsisten. Terutama jika mahasiswa sedang menghadapi masalah terkait dengan perubahan proses

pembelajaran di masa pandemi ini. Dimasa ini banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam pelaksanaan praktik tugas kuliah yang notabenenya dilaksanakan secara *offline* namun saat ini diharuskan dilaksanakan secara *online*. Perubahan ini selaras dengan munculnya perubahan emosi dari tiap individu.

Faktanya secara umum baik pengajar maupun peserta didik sebenarnya belum terbiasa dengan lingkungan belajar secara *online*. Sesuai dengan tinjauan studi mengenai aspek tantangan pembelajaran daring yang dilakukan oleh Morgan (2020) menyebutkan, ada banyak kendala dalam implementasi pembelajaran daring seperti kurangnya sumber daya untuk memberi media yang tepat, kurangnya keterampilan melakukan pembelajaran daring, gagap teknologi, keterbatasan dana atau akses internet, atau gangguan sinyal koneksi jaringan. Pembelajaran daring ini menimbulkan geografi emosi beragam bagi para mahasiswa. Memang benar bahwa beberapa institusi pendidikan mungkin telah melakukan pembelajaran daring di kelas, namun pembelajaran tersebut masih akan disandingkan dengan pembelajaran tatap muka di kelas. Hal baru ini tentunya menjadi sebuah tantangan, atau justru hambatan, yang dapat memicu munculnya stres, kecemasan hingga depresi.

Keadaan seperti inilah yang dirasakan oleh mahasiswa yang memiliki banyak mata kuliah praktik. Seperti yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran terlebih lagi mahasiswa tingkat akhir. Banyak mata kuliah yang seharusnya dilakukan secara *offline* namun terkendala dikarenakan Pandemi *Covid-19* melanda. Hal ini diberlakukan berdasarkan surat edaran terkait pembelajaran daring dan tatap muka yang telah disebarakan. Surat ini berlaku untuk masa pembelajaran semester ganjil 2021/2022 dan tercantum pada laman <https://www.unila.ac.id/surat-edaran-pembelajaran-daring-dan-tatap-muka/>. Sehingga dampak dari pandemi ini sangat terasa oleh mahasiswa kedokteran. Pernyataan ini didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Ahmed H, Allaf M, Elghazaly H dalam penelitiannya yang berjudul *Covid-19 and medical education* (2020).

Bahkan sebelum adanya pandemi *Covid-19*, mahasiswa kedokteran telah terbukti memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mahasiswa lain, termasuk Gangguan Kecemasan Umum (GAD), depresi, dan kelelahan. Hal ini terbukti dari penelitian yang berjudul “*Prevalence of Anxiety and Depression Among Medical Students During the Covid-19 Pandemic*” yang dilakukan oleh Scott J Halperin, Matthew N Henderson, Sofia Prenner dan Jonathan N Grauer. Banyak hal yang menyebabkan mahasiswa kedokteran mengalami stres berlebih seperti, beban kerja akademik, persaingan dengan teman sebaya, konflik dalam keseimbangan kehidupan kerja, tuntutan keluarga, kesulitan keuangan, dan paparan penderitaan manusia. Dalam proses pembelajaran di masa pandemi *Covid-19*, mahasiswa kedokteran mendapatkan tekanan lebih yang menyebabkan mereka mengalami penurunan kinerja dan mengurangi kepercayaan diri serta kemampuan sebagai dokter dimasa depan.

Berdasarkan beberapa penelitian dan penjelasan sebelumnya terlihat bahwa emosi memegang kendali dalam kehidupan manusia. Peran penting emosi terlihat jelas dari cara kita memandang dunia dimana kita hidup, baik dimasa lalu, sekarang, atau mendatang. Patah hati, kegagalan, putus asa, kebahagiaan hingga rasa cinta seringkali mengubah cara hidup atau cara pandang manusia. Terkadang emosi mungkin hadir bersamaan atau bahkan saling bertolak belakang. Intensitas munculnya sebuah emosi dapat berubah-ubah ditiap detiknya. Bagi beberapa orang keluasaan emosi ini sangat mempengaruhi kehidupannya, namun ada juga yang beranggapan tidak terlalu mempengaruhi kehidupannya. Apapun yang terjadi dan berpengaruh dalam hidup seseorang, tergantung pada peristiwa hidup yang dialami. Ini sesuai dengan proses pembentukan geografi emosi. Seseorang yang hidup di daerah konflik, mengalami bencana, mempunyai pengalaman berkaitan dengan kelahiran atau kematian anggota keluarga atau orang terdekat akan memiliki bentuk emosi yang berbeda dari seseorang yang hidup di daerah yang tenang dan tidak sering terjadi bencana.

Terlepas dari keadaan lingkungan, geografi emosi akan menggambarkan adanya kaitan geografi dengan emosi yang tak hanya meliputi fenomena di permukaan saja, namun juga dapat diamati lalu dipetakan, untuk menggambarkan informasi tentang bentuk emosi yang menyeluruh, yang berkaitan dengan jarak, ruang, massa yang berkaitan dengan politik, sosial, ekonomi, teknologi yang sedang dialami. Selanjutnya, geografi emosi tidak hanya membahas perasaan namun juga mengekspresikan rasa yang berkaitan dengan orang, keadaan dan tempat. Geografi emosi juga akan berusaha memahami emosi, baik secara pengalaman nyata atau secara konsep, yang mengaitkan emosi dengan situasi yang sedang dialami.

Situasi terkini dari mahasiswa kedokteran menjadi point penting bagi pihak-pihak profesional kesehatan. Salah satunya bagi Unit Pelayanan Konseling Terpadu yang berperan sebagai salah satu unit yang memiliki kewajiban untuk membantu mahasiswa agar dapat menjadi seseorang yang profesional dalam bidangnya. Jalan menuju sebuah profesionalitas ini dapat dicapai dengan menempuh proses pembelajaran yang baik guna mengembangkan potensi diri. Proses pembelajaran yang baik ini dapat terjadi jika mahasiswa dapat mengolah dan menjaga kesejahteraan dirinya. Namun sayangnya masih banyak dari mahasiswa Fakultas Kedokteran yang belum mengenal UPKT Unila sehingga kurang mengetahui manfaat serta kegunaan UPKT itu sendiri. Hal ini dibuktikan dari survei singkat yang peneliti lakukan. Survei ini berisi seberapa kenal atau paham mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan UPKT Unila. Survei ini diisi oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dari tiap angkatan dan hampir seluruh mahasiswa ikut berkontribusi didalamnya. Dilihat dari hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran telah terbukti memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mahasiswa lain, sangat disayangkan jika UPKT Unila tidak mengambil peran dalam membantu mahasiswanya. Hal itu dapat dilakukan dengan melakukan penelitian guna mengetahui lebih lanjut bentuk emosi yang dirasakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Lampung lalu UPKT Unila dapat menentukan strategi yang cocok untuk menjaga kesejahteraan mahasiswanya.

Oleh karena itu, peneliti bekerja sama dengan UPKT Unila sebagai unit yang membantu mahasiswa dalam memaksimalkan potensi diri serta membantu melatih keterampilan dalam menghadapi masalah sehingga dapat membentuk kesejahteraan diri yang baik. UPKT Unila dan peneliti perlu melakukan studi analisis untuk mendapatkan gambaran mengenai geografi emosi mahasiswa selama masa pandemi *Covid-19* guna menjaga kesejahteraan mahasiswa Unila.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka saya merasa perlu melakukan studi analisis yang berjudul “Analisis Geografi Emosi Dalam Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi *Covid-19* di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat mahasiswa yang merasakan perasaan cemas, khawatir hingga depresi.
2. Terdapat mahasiswa yang mengalami penurunan nilai akademik dan penurunan kepercayaan diri serta kemampuan sebagai dokter dimasa depan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah ditemukan, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini menjadi “Bagaimanakah kondisi geografi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung selama proses pembelajaran pada masa Pandemi *Covid-19* dan apa penyebab dari munculnya emosi tersebut?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara deskriptif mengenai geografi emosi

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung selama proses pembelajaran pada masa Pandemi *Covid-19* dan apa penyebab dari munculnya emosi tersebut.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan mengenai geografi emosi mahasiswa dalam proses pembelajaran khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan dapat digunakan sebagai bahan kajian literasi, khususnya kepada UPKT Universitas Lampung dalam memberikan pelatihan bidang *soft skill* emosi yang akan mempengaruhi *well being* mahasiswa agar tetap stabil, terutama di masa Pandemi *Covid-19*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian bertujuan agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan penulisan yang telah ditetapkan, sehingga penulisan membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini memiliki konsep keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Objek penelitian ini adalah geografi emosi mahasiswa dalam proses pembelajaran.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian ini pada tahun akademik 2021/2022

1.7 Kerangka Pikir

Permasalahan dalam proses pembelajaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung selama pandemi sangat beragam, khususnya mengenai daerah asal tempat tinggal mahasiswa yang berbeda-beda yang hal tersebut ternyata berpengaruh pada proses penggunaan jaringan internet. Ada juga pola pikir dari mahasiswa itu sendiri yang menimbulkan beberapa kesulitan-kesulitan serta keadaan lingkungan keluarga pun memiliki pengaruh dalam proses pembelajaran mahasiswa selama pandemi ini.

Beberapa hal tersebut yang akhirnya mendasari perubahan emosi dari mahasiswa. Kebiasaan baru yang timbul karena proses pembelajaran daring yang dilakukan, membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan kebiasaan tersebut agar proses pembelajaran tetap bisa berlangsung.

Sehingga dalam penelitian kali ini peneliti menentukan alur pikir yang bersifat deskriptif mengenai geografi emosi mahasiswa dalam proses pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggali informasi dengan cara membagikan kuesioner secara digital atau yang biasa disebut dengan google form, dalam kuesioner tersebut mencakup beberapa pertanyaan yang akan diajukan terkait geografi emosi dalam proses pembelajaran. Seperti apa saja emosi yang sering muncul ketika melakukan proses pembelajaran, dan apa penyebab emosi tersebut muncul di kehidupan mereka.

Kemudian, peneliti akan membagikan kuesioner online kepada sampel dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Hasil data

tersebut adalah akan dianalisis kemudian ditampilkan secara deskriptif tentang bagaimana kondisi geografi emosi dalam proses pembelajaran dimasa pandemi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun Akademik 2021/2022.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Emosi

2.1.1 Pengertian Emosi

Emosi memiliki peran penting dalam hidup manusia. Emosi memberikan pengaruh tentang bagaimana cara kita memandang kehidupan baik masa lalu, masa kini hingga masa depan semua itu dapat tergambar tergantung dengan pandangan emosional kita. Memiliki keseimbangan emosional merupakan dambaan dan keinginan setiap orang. Seseorang yang memiliki keseimbangan emosional dapat menjalankan kehidupan sosialnya dengan nyaman.

Emosi dihadirkan sesuai dengan kehidupan kita yang dinamis. Bentuk emosi yang dihasilkan pun akan dinamis sesuai dengan pengalaman yang kita lalui. Pengalaman itu dapat terjadi dimasa kanak-kanak, remaja, paruh baya dan usia tua termasuk juga peristiwa yang tidak stabil seperti kelahiran atau kematian, atau awal atau akhir dari sebuah hubungan. Beragam bentuk emosi yang mampu dihadirkan dari peristiwa tersebut. Menyenangkan, memilukan hingga mati rasa, apapun bentuk yang dihasilkan emosi memiliki kekuatan untuk mengubah kehidupan kita, memperluas atau mengecilkan cakrawala kita, menciptakan pengalaman baru yang tidak pernah kita duga akan ditemukan.

“...Emosi sebagai respon neurofisiologis sementara terhadap stimulus yang menggairahkan sistem komponen yang terkoordinasi; mereka memberi tahu kita tentang hubungan kita dengan stimulus, dan mempersiapkan kita untuk menghadapinya dengan cara tertentu” (Matsumoto dan Juang, 2008). Emosi juga merupakan kegiatan peralihan dan merupakan respon neurophysiological terhadap sebuah

stimulus yang nantinya akan ditampilkan dalam berbagai ekspresi tingkah laku seperti ekspresi wajah, suara, intonasi hingga tindakan non verbal lainnya. Franken juga mengatakan jika emosi dihasilkan oleh interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul saat manusia melakukan interaksi dengan lingkungannya. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Yusuf (2004) bahwa emosi merupakan warna afektif yang hadir selaras dengan suatu keadaan yang sedang dialami. Hal ini juga senada dengan pendapat Andriyani S., dkk (2021) yang mengatakan bahwa emosi merupakan bentuk perwujudan dari apa yang dirasakan oleh individu dan mengeluarkan reaksi terhadap suatu situasi atau peristiwa tertentu. Dalam hal ini emosi digolongkan menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif.

Sedangkan menurut pandangan psikologi, emosi adalah pengalaman yang sadar dan kompleks yang memberi pengaruh pada aktivitas-aktivitas tubuh, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik, disertai dengan penjelmaan yang jelas, impuls-impuls yang bersamaan serta nada perasaan yang kuat (Baihaqi, 2007). Hal ini serupa dengan pandangan klasik tentang emosi, pandangan klasik menggambarkan emosi sebagai artefak evolusi, yang memang sudah hadir dalam diri manusia dan bermanfaat untuk kelangsungan hidup, yang berarti emosi merupakan komponen tetap dari sifat biologis kita. Dengan demikian, emosi bersifat universal: orang-orang dari segala usia, di setiap budaya, di setiap bagian dunia pastilah merasakan “emosi”.

Emosi ini berlangsung dengan cepat, emosi hanya bertahan dalam hitungan menit bahkan detik. Emosi juga memiliki fungsi sebagai sinyal bahwa ada hal penting tentang hubungan kita kepada stimulus yang menimbulkan emosi, sehingga hal itu dapat membantu kita untuk mempersiapkan tubuh dalam melakukan tindakan selanjutnya,

Sehingga dapat dikatakan bahwa emosi memiliki peran dalam membantu menyelesaikan sebuah masalah.

Dari beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan bentuk dari sebuah perasaan yang kompleks dan dinamis. Emosi merupakan salah satu komponen yang sudah pasti dimiliki oleh setiap manusia. Emosi tercipta berdasarkan beberapa peristiwa yang hadir dihidup kita. Oleh karna itu emosi merupakan suatu konsep yang majemuk, sehingga tidak bisa didefinisikan secara sempit dan tertutup.

2.1.2 Proses Emosi

Proses emosi merupakan kegiatan pembentukan yang didasari oleh adanya suatu intreraksi antara individu dengan situasi atau peristiwa. Mashar dalam Adawiyah (2021) menjelaskan proses terjadinya emosi melalui lima tahap yaitu :

- a. *Elicitors*, yaitu adanya dorongan berupa situasi atau peristiwa. Misalnya peristiwa didekati seekor harimau
- b. *Receptors*, yaitu aktivitas di pusat sistem saraf. Setelah indra menerima rangsangan dari luar, maka mata sebagai indra penerima stimulus atau reseptor awal. Setelah mata menerima stimulus, informasi tersebut diteruskan ke otak sebagai pusat sistem saraf.
- c. *State*, yaitu perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologis. Setelah rangsangan mencapai otak, maka otak menerjemahkan dan mengolah stimulus ini serta menyebarkan kembali stimulus yang telah diterjemahkan ke berbagai bagian tubuh lain yang terkait sehingga terjadi perubahan fisiologis, seperti jantung berdetak keras, tekanan darah naik, badan tegang, atau terjadi perubahan pada hormon lainnya.
- d. *Expression*, yaitu terjadinya perubahan pada daerah yang dapat diamati, seperti pada wajah, tubuh, suara, atau tindakan yang terdorong oleh perubahan fisiologis. Sebagai contohnya otot wajah mengencang, tubuh tegang, mulut terbuka, dan suara keras

berteriak, atau bahkan lari kencang menjauh.

- e. *Experience*, yaitu persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya. Dengan pengalaman individu dalam menerjemahkan dan merasakan perasaan sebagai rasa takut, stress, terkejut dan ngeri.

Dapat disimpulkan bahwa emosi dapat terbentuk berdasarkan suatu kejadian atau situasi yang dialami seseorang. Situasi tersebut merupakan rangsangan awal atau stimulus yang selanjutnya akan diproses di otak dan organ dalam tubuh lainnya yang akhirnya akan dikeluarkan menjadi sebuah tindakan.

2.1.3 Bentuk Emosi

Emosi merupakan bentuk perasaan yang kompleks, sehingga membutuhkan penggolongan untuk mempermudah pengelompokkan. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Andriyani S., dkk (2021) bahwa emosi digolongkan menjadi dua bentuk, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Hal ini juga disampaikan oleh Tomkins dalam Mashar R, (2015) bahwa emosi memang dapat digolongkan kedalam dua kategori tersebut.

Tabel 2.1 Kategori Emosi

Emosi Positif	Emosi Negatif
1. Bangga	1. Benci
2. Bersyukur	2. Gugup
3. Bahagia	3. Iri
4. Berharap	4. Khawatir
5. Cinta	5. Kecewa
6. Gembira	6. Malu
7. Humor	7. Marah
8. Kagum	8. Panik
9. Rasa ingin tahu	9. Putus asa
10. Sayang	10. Rasa bersalah
	11. Sedih
	12. Takut
	13. Waspada

Sumber : Mashar, R (2015)

Selanjutnya Daniel Golman (2009) mempopulerkan sebuah teori dengan istilah Kecerdasan Emosi, dalam bukunya yang selalu memfokuskan pada kecerdasan emosi, Daniel Golman pun menyatakan pendapatnya terkait bentuk-bentuk emosi yang tercantum dalam buku M. Ali dan M. Asrori (2008). Beliau membagi bentuk emosi sebagai berikut:

Tabel 2.2 Bentuk Emosi

NO	Bentuk Emosi	Macam Emosi
1	Amarah	Emosi ini terdiri dari berang, marah, mengamuk, benci, tersinggung, bermusuhan,
2	Kesedihan	Emosi ini terdiri dari, muram, sedih, putus asa, kesepian, depresi dan menderita.
3	Rasa takut	Emosi ini terdiri dari takut, gugup, khawatir, waspada, cemas, ngeri, dan panik.
4	Kenikmatan	Emosi ini terdiri dari bahagia, gembira, terhibur, bangga, takjub, senang, bersyukur dan girang.
5	Cinta	Emosi ini terdiri dari persahabatan, penerimaan, sayang, percaya, kedekatan, berharap, kebaikan hati, tenang, cinta, kasih, bakti, hormat, dukacita dan humor.
6	Terkejut	Emosi ini terdiri dari kagum, terkejut dan takjub.
7	Jengkel	Emosi ini terdiri dari muak, benci dan jengkel.
8	Malu	Emosi ini terdiri dari rasa bersalah, malu, cemburu, iri, enggan, sesal dan apatis.

Sumber : M. Ali dan M. Asrori (2008).

Matsumoto dan Juang (2008) menyebutkan beberapa ekspresi emosi sebagai berikut yaitu:

- a. Marah, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena dicegah untuk mencapai tujuan.
- b. Sedih, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena tidak diberikan apa yang diharapkan atau yang diinginkan.
- c. Senang/bahagia, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena tercapainya sebuah tujuan.
- d. Takut, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena merasakan bahaya yang disebabkan oleh hal yang tak terduga, kejadian yang baru, dan benar-benar tidak ada harapan untuk melakukan sesuatu.
- e. Benci, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena ditolak atau menolak sesuatu.
- f. Terkejut, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena mengetahui sesuatu yang baru.
- g. Jijik, yaitu ekspresi emosi yang timbul karena merasakan ketidaksukaan yang sangat terhadap seseorang atau sesuatu.
- h. Malu dan bersalah adalah ekspresi emosi yang timbul karena merasakan tanggungjawab yang besar terhadap perilaku seseorang, yang bertentangan dengan standar (adab, moral, dsb) yang dimiliki atau yang berlaku.

Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa emosi memiliki berbagai macam bentuk. Bentuk ini dapat di kelompokkan menjadi dua yaitu, emosi negatif dan emosi positif. Keberagaman emosi inilah yang membuatnya sulit didefinisikan secara sempit. Bentuk emosi dapat terjadi jika ada suatu peristiwa yang terjadi dihidup manusia. Emosi juga muncul saat manusia melakukan interaksi dengan lingkungannya.

2.2 Geografi Emosi

2.2.1 Pengertian Geografi Emosi

Seperti yang dijelaskan sebelumnya emosi merupakan keadaan psikologis manusia yang hadir untuk menggambarkan perasaan manusia. Anderson (2001) mengatakan dalam bukunya yang berjudul *Emotional Geography*, bahwa emosi merupakan gambaran dari perasaan yang dirasakan oleh manusia. Perasaan manusia terbentuk sesuai dengan di mana manusia hidup dan memerankan hidup di tempat-tempat tertentu.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Hargreaves (2001) bahwa emosi manusia berkaitan dengan interaksi manusia dengan manusia lain secara universal. Hargreaves menekankan bahwa geografi emosi mengkaji pengalaman manusia yang menyebabkan jauh dan/atau dekatnya sebuah hubungan seseorang dengan pihak lain berdasarkan emosi yang dialaminya dalam waktu tertentu.

Selanjutnya hubungan antara geografi manusia dan emosi manusia dijelaskan oleh Bondi (2016), kedua hal ini memiliki hubungan karna geografi emosi berada pada tubuh manusia dan tempat manusia berada atau lingkungannya.

Bondi, Davidson, dan Smith (2007) juga menjelaskan bahwa geografi emosi merupakan usaha untuk memahami emosi baik secara konsep maupun pengalaman. Emosi tidak hanya dipandang sebagai gerakan internal di dalam diri seseorang, namun juga berdasarkan lokasi dimana pengalaman emosi itu didapatkan.

Jadi, berdasarkan beberapa penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa geografi emosi ditentukan oleh interaksi manusia secara luas, tidak hanya terbatas pada interaksi fisik secara sosial dan budaya, tetapi juga berkaitan dengan situasi psikologis dan lingkungan dimana manusia berada. Karna emosi manusia terbentuk disebabkan oleh

interaksi manusia dengan manusia lainnya dan interaksi manusia dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini hal tersebut sesuai dengan keadaan baru yang sedang dialami oleh semua orang terutama mahasiswa. Pandemi *Covid-19* membuat seluruh individu khususnya mahasiswa mengalami perubahan cara pembelajaran, yaitu dari keadaan belajar mengajar di kelas secara langsung, lalu berubah menjadi pembelajaran dengan menjaga jarak atau melalui pembelajaran daring, sehingga akan ada geografi emosi yang terbentuk disini.

2.2.2 Dimensi Geografi Emosi

Hargreaves (2001) mengelompokkan geografi emosi menjadi lima dimensi yaitu, Geografi fisik (personal), geografi moral, geografi sosiokultural, geografi profesional dan geografi politik.

Tabel 2.3 Dimensi Geografi

NO	Dimensi Geografi Emosi	Penjelasan
1	Geografi Fisik (personal)	Mengacu pada hubungan dekat dan/atau jauh seseorang yang diciptakan oleh ruang dan waktu.
2	Geografi moral	Mengacu dengan kedekatan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain yang disebabkan oleh tujuan yang sama dan tatanan norma yang berlaku di masyarakat.
3	Geografi sosiokultural	Mengacu pada hubungan kedekatan seseorang yang tercipta oleh perbedaan jenis kelamin, ras, suku, bahasa dan budaya. Geografi ini terkait dengan pengalaman seseorang ketika berinteraksi dengan norma sosial dan norma budaya yang berlaku di suatu masyarakat.
4	Geografi profesional	Mengacu pada kedekatan hubungan seseorang dengan orang lain berdasarkan pemahaman mereka terhadap norma profesional dan praktik profesional.

5	Geografi politik	Mengacu pada hubungan kedekatan seseorang dengan orang lain yang disebabkan oleh faktor-faktor kekuasaan dan status sosial yang melekat pada setiap orang. yang berlaku di masyarakat.
---	------------------	--

Sumber : Hargreaves (2001)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa geografi emosi mengkaji pengalaman perasaan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya. Geografi emosi merupakan rasa keterlibatan emosional dengan orang dan lingkungan secara menyeluruh.

2.3 Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses terjadinya kegiatan belajar mengajar yang bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan belajar siswa. Dari proses pembelajaran itu akan terjadi timbal balik antara pengajar dan siswa. Untuk melakukan proses pembelajaran, haruslah dipahami apa makna dari pembelajaran itu sendiri. Rustaman (2001) mengatakan bahwa proses pembelajaran adalah proses yang di dalamnya terdapat kegiatan interaksi antara pengajar-siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar.

Dalam proses tersebut dapat diketahui bahwa pengajar dan siswa merupakan dua komponen yang tidak bisa dipisahkan. Dalam dua komponen tersebut haruslah terjalin interaksi yang saling menunjang agar hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bafadal (2005), dikatakan bahwa pembelajaran dapat diartikan sebagai “segala usaha atau proses belajar mengajar dalam rangka terciptanya proses belajar mengajar yang efektif dan efisien”. Seperti yang tertuang pada Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 menyatakan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Hal itu disampaikan pula oleh Rooijackers (1991) bahwa proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan belajar mengajar menyangkut kegiatan tenaga pendidik, kegiatan peserta didik, pola dan proses interaksi tenaga pendidik dan peserta didik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar dalam kerangka keterlaksanaan program pendidikan.

Pendapat yang serupa disampaikan oleh Winkel (1991), beliau mengatakan bahwa proses pembelajaran merupakan suatu aktivitas psikis atau mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Mengikuti pendapat Winkel diketahui bahwa pengalaman emosional memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang terhadap keadaan yang sedang terjadi. Seperti keadan yang telah disampaikan sebelumnya bahwa pandemi *Covid-19* memberikan tekanan psikologis terhadap mahasiswa terkait perubahan gaya pembelajaran dan pembatasan kehidupan sosial mereka. Hal ini memberikan dampak terhadap kegiatan akademik mahasiswa.

Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Brunsting, dkk (2019) bahwa Kesejahteraan psikologis memang memiliki hubungan erat dengan kesuksesan akademik dari mahasiswa. Memang benar kesejahteraan psikologis tiap individu berbeda dan bergantung pada tipe kepribadian tiap individu (Crea & Francis, 2020) serta dukungan sosial yang mereka dapatkan.

Selanjutnya Ryff (1989) mengelompokkan ada enam faktor utama yang memengaruhi keadaan psikologis seseorang. Keenam faktor tersebut meliputi:

1. Otonomi
2. Keakraban dengan lingkungan sekitar
3. Hubungan baik dengan orang lain
4. Memiliki tujuan hidup
5. Menerima diri sendiri
6. Proses pengembangan diri.

Enam faktor tersebut dapat mempengaruhi persepsi emosional seseorang tentang kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Hamalik (1994) juga menyatakan bahwa proses pembelajaran merupakan langkah persiapan untuk masa depan yang lebih terarah, dalam hal ini peserta didik dibentuk untuk menjadi manusia yang berbudaya dalam lingkungan hidupnya.

Adapun ciri-ciri pembelajaran antara lain adalah :

1. Rencana : kesatuan unsur-unsur sistem pembelajaran mulai dari perencanaan ketenagaan, material, hingga prosedur pembelajaran.
2. Kesalingtergantungan : antara unsur-unsur sistem pembelajaran saling memberikan manfaatnya kepada sistem pembelajaran.
3. Tujuan : pembelajaran yang terarah tentunya memiliki tujuan tertentu yang hendak dicapai. Tujuan utama dari pembelajaran adalah agar peserta didik dapat belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran merupakan sebuah proses interaksi antara pengajar dengan peserta didik dalam suatu lingkungan belajar. Dalam prosesnya pendidik juga harus tetap memperhatikan keadaan psikologis mahasiswa, dikarenakan keadaan psikologis mahasiswa memiliki hubungan yang erat dengan berhasil atau tidaknya proses pembelajaran. Saat kesejahteraan psikologis mahasiswa terjaga diharapkan proses pembelajaran dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan terkait pengetahuan, pemahaman hingga keterampilan.

2.4 Kecemasan

2.4.1 Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020),

kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat dari Gunarso dalam (Wahyudi dkk, 2019), kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan, baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Menurut Rochman dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. *Anxiety* atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik (Suwanto 2015).

Selain itu menurut pendapat dari (Sumirta et al. 2019) dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan,

tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis.

Kecemasan menurut (Hawari, 2002) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra dkk, 2017).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

2.4.2 Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau, dalam (Muyasaroh dkk, 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

Respon fisiologi yang ditunjukkan dapat berupa, sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu : persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa cemas memiliki tahap-tahapnya. Perasaan cemas juga memiliki tingkatan

sesuai dengan keadaan yang dialami seseorang. Tingkat kecemasan yang berbeda memiliki cara penanganan yang berbeda pula.

2.4.3 Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan seringkali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa - peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan.

Menurut Savitri Ramaiah (2003) dalam (Muyasaroh dkk, 2020) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja, sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi Yang Ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab - Sebab Fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Menurut Gaol dalam (Muyasaroh dkk, 2020), kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

Sedangkan, menurut Blacburn & Davidson dalam (Annisa,D dan Ifdil 2016), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya).

Faktor munculnya kecemasan pun dapat terjadi karena adanya perubahan sistem secara tiba-tiba akibat merebaknya virus *Covid-19*, sehingga orang harus menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola, yakni dari kondisi normal menjadi kecemasan. Kecemasan tersebut merupakan akibat dari beberapa hal berikut ini :

- a. Isolasi Sosial, kurangnya Interaksi, Gerakan Fisik yang Terbatas.
Jika emosi tersebut mengambil alih pikiran, perasaan dan perilaku hingga merasakan penderitaan dan ketidakmampuan melakukan fungsi keseharian, maka mungkin itu bisa menjadi tanda terjadi gangguan mental dan perlu mendapatkan bantuan.
- b. Faktor Psikologi
Seperti pola stresor yang berubah dan cara menghadapi stresor, gaya berpikir seseorang, dan kemampuannya dalam beradaptasi serta faktor sosial seperti sistem pendukung orang-orang dekat yang berada di sekitar.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penyebab munculnya perasaan cemas dapat digolongkan menjadi dua faktor general yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor

internal biasanya didasari dengan penumpukkan emosi yang sulit untuk ditampilkan atau kebiasaan memendam emosi. Sedangkan faktor eksternal, didasari dengan keadaan atau situasi yang sedang dialami seseorang.

2.4.4 Dampak Kecemasan

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, *sensitive*, tidak logis, susah tidur (Jarnawi 2020).

Menurut Yustinus (2006) dalam (Arifiati dan Wahyuni 2019), membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simptom, antara lain :

a. Simtom Suasana

Hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Simtom Kognitif

Simtom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

c. Simtom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap

suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut diketahui bahwa perasaan cemas memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan manusia. Perasaan cemas yang dibiarkan dapat berdampak pada kehidupan sosial seseorang.

2.5 Bersyukur

2.5.1 Pengertian Bersyukur

Bersyukur dengan kata lain dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata ini diambil dari akar bahasa latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. Menariknya semua kata yang terbentuk dari kata *gratia* ini pastilah berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Emmons & McCullough, 2003).

Perasaan syukur atau *gratitude* dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan terima kasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Peterson & Seligman, 2004). Selanjutnya rasa bersyukur dapat dijadikan sebagai bentuk ciri pribadi yang positif dan akhirnya akan mempresentasikan hidup menjadi lebih positif (Wood dkk, 2009). Hal ini juga selaras dengan yang disampaikan oleh Sulistyarini (2010) bahwa kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang mencul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut dapat dilihat bahwa rasa bersyukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan yang

berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Mereka juga sependapat bahwa syukur itu membahagiakan, mampu membuat perasaan nyaman, dan dapat memacu motivasi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa syukur atau *gratitude* merupakan bentuk perasaan positif yang dapat dilihat dari sikap yang ditunjukkan oleh seseorang. Dalam bentuk lainnya perasaan bersyukur ini mampu mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terima kasih pada pihak yang telah berbuat baik sehingga perbuatan ini dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri dan orang lain.

2.5.2 Aspek – Aspek Dalam Bersyukur

Menurut Mc Cullough dalam Sulistyarini (2010) rasa bersyukur dapat terbentuk dengan empat unsur. Unsur tersebut adalah sebagai berikut :

1. Intensity

Seseorang yang sering bersyukur dapat dipastikan intensitas bersyukur akan jauh lebih tinggi. Mereka akan cenderung berpikir positif terhadap situasi apapun, baik itu senang maupun sedih.

2. Frequency

Frekuensi merupakan ukuran jumlah terjadinya sebuah peristiwa dalam satuan waktu. Dalam hal ini yang dibahas adalah frekuensi bersyukur. Ketika seseorang memiliki intensitas bersyukur yang tinggi, maka ia cenderung mensyukuri berbagai hal di dalam hidupnya. Begitu juga dengan frekuensi, hal itu bisa tampak dari seberapa sering seseorang bersyukur.

3. Span

Span artinya rentang, hal ini meliputi rasa syukur seseorang di berbagai kondisi. Span adalah bagian yang disyukuri seseorang, seperti rasa syukur atas pekerjaan, kesehatan, maupun keluarga.

4. *Density*

Density artinya kerapatan. Density adalah rasa syukur seseorang terhadap lebih banyak orang. Hal meliputi ucapan terima kasih yang ditujukan secara personal dengan menyebutkan nama-nama orang yang sudah memberikan dukungan dan bantuan terbaik. Contoh saat Anda menuliskan lembar khusus ucapan terima kasih dalam skripsi maupun tesis.

Berdasarkan penjabaran diatas perasaan dapat terbentuk dari berbagai unsur. Unsur tersebut dapat menentukan bisa tidaknya perasaan bersyukur muncul atau dapat dirasakan.

2.5.3 **Jenis – Jenis Bersyukur**

Dalam bagian ini Peterson dan Seligman (2004) sepakat mengelompokkan bersyukur dalam dua jenis, yaitu:

a. Personal

Personal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka.

b. Transpersonal

Transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya.

Dapat disimpulkan bahwa rasa syukur ini dapat terbentuk dan terjadi berdasarkan pengalaman puncak atau *peak experience*, yang berarti sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

2.5.4 **Pelatihan Rasa Bersyukur**

Pelatihan kebersyukuran adalah suatu terapi yang memfokuskan kebersyukuran terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan terhadap individu dengan cara mengucapkan terima kasih, mengucapkan rasa syukur setiap hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan dan dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif dalam

dirinya. Pelatihan syukur juga dapat memunculkan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan karena rasa syukur akan membawa manfaat bagi diri sendiri atau juga di hati orang lain (McCullough, 2008).

Ada empat langkah sederhana yang dapat dilakukan, melalui pendekatan kognitif perilaku untuk melatih munculnya perasaan bersyukur (Snyder & Lopes, 2002), yaitu:

- a. Mengidentifikasi pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib),
- b. Merumuskan dan mendukung pikiran syukur,
- c. Menggantikan pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib) kearah pikiran rasa bersyukur, dan
- d. Mengaplikasikan rasa syukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan tersebut seseorang dapat mengalami dan mengekspresikan rasa syukur dengan berbagai cara. Emmons dan Crumpler dalam Sulistyarini (2010) melaporkan bahwa fokus pada rasa syukur membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif.

2.6 Kesepian

2.6.1 Pengertian Kesepian

Loneliness atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron & Byrne, 2005). Sesuai dengan yang disampaikan oleh Lake (dalam Endang & Nailul, 2010) bahwa kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan persahabatan yang akrab sampai cinta yang mendalam. Disebutkan bahwa individu yang mengalami kesepian sangat membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan menjalin suatu hubungan timbal balik yang

mendalam dan intim, tetapi tidak mampu mewujudkan keinginan tersebut karena berbagai alasan, seperti sifat yang pemalu, rendah diri, ataupun kehilangan orang yang dipercayainya, yang membuat individu tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya.

Diperkuat juga dengan pendapat lainnya yang menyatakan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya (Nurlayli & Hidayati, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa perasaan kesepian dapat bisa terbentuk berdasarkan pengalaman yang dialami seseorang. Hal ini dapat mempengaruhi dan menimbulkan reaksi emosional maupun reaksi kognitif. Dampaknya hal tersebut dapat mempengaruhi menurunnya kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang.

2.6.2 Jenis – Jenis Kesepian

Kesepian memiliki dua macam bentuk dikarenakan pemicu yang mampu menimbulkan perasaan kesepian pun beragam. Sehingga Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998) membagi kesepian menjadi dua jenis untuk mempermudah pengelompokkan, yaitu :

- a. *Emotional Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana dia kehilangan figur lekatnya secara emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya. Intinya adalah bahwa *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim.
- b. *Social Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota

kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *social loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya.

2.6.3 Tahap pada Kesepian

Perasaan kesepian tidak timbul dengan sendirinya. Perasaan tersebut dapat timbul berdasarkan pemicu yang dihadirkan dan hal ini membentuk tahap-tahap proses munculnya perasaan kesepian. Berdasarkan hal ini Lake (1986) merumuskan bahwa ada tiga tahap kesepian, yaitu:

- a. Keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan yaitu : disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain;
- b. Hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada orang lain;
- c. Menjadi apatis, yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tak seorangpun peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialaminya, dimana seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Dalam tahap ini, perasaan tersebut sudah menimbulkan perilaku ekstrem yang sebaiknya membutuhkan bantuan pihak-pihak yang ahli dibidangnya.

2.7 Khawatir

Dalam hal ini penjelasan khawatir memiliki kesinambungan dengan kecemasan. Menurut American Psychological Association (APA) dalam kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (Muyasaroh dkk, 2020).

Selanjutnya kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik. (Wahyudi dkk, 2019).

Berdasarkan penjelasan tentang kecemasan tersebut, dapat diketahui bahwa perasaan khawatir merupakan bentuk respon yang timbul dari perasaan kecemasan. Sehingga cemas dan khawatir saling terikat satu sama lain. Saat seseorang merasa cemas, respon pasti yang ditunjukkan salah satunya adalah perasaan khawatir. Namun saat seseorang merasakan perasaan khawatir, belum tentu hal itu disebabkan oleh perasaan cemas.

2.8 Depresi

2.8.1 Pengertian Depresi

Depresi merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya (Alford & Beck, 2009).

Selanjutnya terdapat istilah suasana hati yang tertekan (*depressed mood*), hal ini terjadi saat seseorang mengalami kesedihan dan menerima beberapa afeksi negatif lainnya dalam kurun waktu yang tidak terlalu lama. Hal tersebut dapat terjadi karena ada sebuah kejadian yang tidak sesuai harapan, seperti kegagalan dalam menjalankan tugas tertentu (Santrock, 2003).

Depresi juga didefinisikan sebagai sebuah gangguan emosi dan perilaku yang muncul secara bersamaan dan membentuk pola tertentu. Tingkat keparahan depresi dapat dipengaruhi oleh perbedaan tingkat

gejala yang meliputi penyimpangan perilaku beserta perubahan emosi (Nolen-Hoeksema & Hilt, 2008).

Depresi juga dijelaskan dalam *American Psychiatric Association*, dijelaskan bahwa depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan munculnya kesedihan, perasaan hampa, perasaan sensitif, disertai dengan gejala somatis dan kognitif. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan sebuah gangguan yang berkaitan dengan adanya penyimpangan pada perasaan, cara berpikir, serta perilaku yang dimiliki oleh individu. Depresi dapat terjadi karena adanya sebuah kejadian yang tidak sesuai harapan yang membuat seseorang merasa kecewa yang mendalam. Jika gejala depresi tidak segera ditangani maka hal itu dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

2.8.2 Gejala Depresi

Untuk mengetahui seseorang mengalami depresi atau tidak ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Terdapat enam aspek atau gejala depresi menurut Alford dan Beck (2009), yaitu:

a. Aspek Emosi

Individu yang mengalami depresi akan mengalami perubahan perasaan atau suasana hati. Selain itu, individu juga memiliki perilaku yang secara langsung menunjukkan perasaannya tersebut. Beberapa perubahan emosi yang mungkin dialami oleh individu yang mengalami gangguan depresi, yaitu perasaan sedih, perasaan negatif terhadap diri sendiri, perasaan tidak puas, hilangnya kelekatan emosional dengan orang lain, meningkatnya intensitas menangis, serta hilangnya rasa humor.

b. Aspek Kognitif

Individu yang memiliki gangguan depresi juga menunjukkan gejala adanya distorsi kognitif atau kesalahan berpikir terhadap diri sendiri, pengalaman, serta masa depan. Individu dengan gangguan depresi memiliki harga diri yang rendah, pesimisme, menyalahkan diri sendiri, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta kesalahan dalam menilai penampilan fisiknya.

c. Aspek Motivasi

Individu dengan gangguan depresi memiliki tingkat motivasi yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari perilaku yang dapat menunjukkan tingkat motivasi individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat ditandai dengan tidak munculnya keinginan, keinginan untuk keluar dari rutinitas, keinginan untuk bunuh diri, serta bergantung pada orang lain.

d. Aspek Fisik

Individu yang mengalami depresi akan menunjukkan gejala-gejala yang berhubungan dengan fisik dan perilaku alamiah. Individu dengan gangguan depresi dapat mengalami gangguan tidur, hilangnya nafsu makan, hilangnya gairah seksual, dan mudah lelah.

e. Delusi

Individu yang mengalami gangguan depresi juga dapat ditandai dengan munculnya delusi atau distorsi kognitif mengenai dirinya sendiri maupun yang berhubungan dengan orang lain. Ada beberapa kategori delusi, seperti delusi bahwa dirinya tidak berharga, penuh dosa, kenihilan, somatik, serta kemiskinan.

f. Halusinasi

Halusinasi juga terkadang muncul sebagai salah satu gejala individu yang mengalami gangguan depresi. Individu akan melihat, mendengar, ataupun merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada atau tidak terjadi.

American Psychiatric Association (2013) juga merumuskan aspek-aspek depresi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

a. Afektif

Aspek afektif menunjukkan penyimpangan emosi yang dialami oleh penderita depresi. Individu yang memiliki gangguan depresi akan merasakan kesedihan, kehampaan, serta perasaan yang sering berubah-ubah dan cenderung lebih sensitif.

b. Somatik

Aspek somatik menunjukkan adanya perubahan fisik sebagai salah satu gejala depresi. Penderita depresi akan merasakan berbagai perubahan fisik, seperti kelelahan, perubahan pola makan, penurunan kualitas tidur, hingga perubahan berat badan.

c. Kognitif

Aspek kognitif menunjukkan adanya perubahan cara pandang atau kesalahan berpikir pada penderita depresi. Individu yang memiliki gangguan depresi akan memiliki pikiran bahwa dirinya tidak berguna, kesulitan untuk berkonsentrasi, hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri.

2.8.3 Faktor yang Mempengaruhi Depresi

Menurut Indarwati dan Saputri (2011) dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi depresi adalah faktor kesehatan, kepribadian, religiusitas, pengalaman hidup yang pahit, harga diri dan dukungan sosial.

Selanjutnya faktor-faktor penyebabnya terdiri dari faktor biologi, faktor genetik dan faktor psikososial. Dimana ketiga faktor tersebut juga dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya (Tarigan, 2003). Beberapa faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Faktor Biologi

Dalam penelitian biopsikologi, *norepinefrin* dan *serotonin* merupakan dua *neurotransmitter* yang paling berperan dalam

patofisiologi gangguan mood. Beberapa peneliti juga menemukan bahwa gangguan mood melibatkan *patologik* dan sistem *limbiks* serta *ganglia basalis* dan *hypothalamus*.

b. Faktor Genetik

Data genetik menyatakan bahwa faktor yang signifikan dalam perkembangan gangguan mood adalah genetik. Pada penelitian anak kembar terhadap gangguan depresi berat, pada anak kembar monozigot adalah 50 %, sedangkan dizigot 10 – 25 %.

c. Faktor Psikososial

Faktor inilah yang banyak diteliti oleh ahli psikologi. Ada beberapa faktor psikososial yang menyebabkan terjadinya depresi, antara lain :

1. Peristiwa kehidupan dan stress lingkungan: suatu pengamatan klinik menyatakan bahwa peristiwa atau kejadian dalam kehidupan yang penuh ketegangan sering mendahului episode gangguan mood.
2. Faktor kepribadian Premorbid: Tidak ada satu kepribadian atau bentuk kepribadian yang khusus sebagai predisposisi terhadap depresi. Semua orang dengan ciri kepribadian manapun dapat mengalami depresi, walaupun tipe-tipe kepribadian seperti oral dependen, obsesi kompulsif, histerik mempunyai risiko yang besar mengalami depresi dibandingkan dengan lainnya.
3. Faktor Psikoanalitik dan Psikodinamik : Freud dalam Tarigan (2003) menyatakan suatu hubungan antara kehilangan objek dan melankoli. Ia menyatakan bahwa kemarahan pasien depresi diarahkan kepada diri sendiri karena mengidentifikasikan terhadap objek yang hilang. Freud percaya bahwa introjeksi merupakan suatu cara ego untuk melepaskan diri terhadap objek yang hilang. depresi sebagai suatu efek yang dapat melakukan sesuatu terhadap agresi yang diarahkan kedalam dirinya. Apabila pasien

depresi menyadari bahwa mereka tidak hidup sesuai dengan yang dicita-citakannya, akan mengakibatkan mereka putus asa.

4. Ketidakberdayaan yang dipelajari: Di dalam percobaan, di mana binatang secara berulang-ulang dihadapkan dengan kejutan listrik yang tidak dapat dihindarinya, binatang tersebut akhirnya menyerah dan tidak mencoba sama sekali untuk menghindari kejutan selanjutnya. Mereka belajar bahwa mereka tidak berdaya.

Selanjutnya terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi depresi menurut Blazer, dkk (Nevid, Rathus, & Greene, 1997), yaitu:

- a. Usia

Kemunculan gejala depresi lebih sering terjadi pada rentang usia remaja hingga usia dewasa muda. Kemunculan gejala depresi pada remaja sering dikaitkan dengan pubertas yang terjadi pada fase perkembangan ini.

- b. Status Sosial dan Ekonomi

Individu yang memiliki tingkat sosial ekonomi yang rendah akan lebih rentan terhadap kecenderungan depresi. Hal ini disebabkan oleh sumber daya pribadi, seperti kemampuan koping stres, harga diri, serta dukungan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu berstatus sosial ekonomi tinggi. Selain itu, kesejahteraan sosial, infrastruktur, serta fasilitas kesehatan yang kurang memadai juga menjadi pemicu timbulnya depresi.

- c. Status Pernikahan

Status pernikahan juga menjadi salah satu faktor kerentanan terhadap timbulnya gejala depresi. Individu yang berpisah dengan pasangannya akan cenderung lebih rentan mengalami depresi. Selain itu, konflik yang terjadi selama pernikahan juga

dapat meningkatkan kerentanan terhadap depresi, baik pada suami maupun pada istri.

d. Jenis Kelamin

Perempuan dianggap lebih rentan mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena tingkat stress perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, serta perbedaan hormon dalam tubuh.

Rhode, Seeley, Klein, dan Gotlib (Durand & Barlow, 2016) juga berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi depresi, yaitu:

a. Konflik dengan Orangtua

Konflik dengan orangtua dapat meningkatkan kerentanan seorang individu mengalami gangguan depresi. Konflik yang terjadi akan membuat anak kurang memiliki dukungan sosial dari orangtua. Selain itu, anak akan mengembagkan model penyelesaian masalah yang cenderung mirip dengan yang dilakukan oleh orangtuanya. Akibatnya, anak menjadi kurang adaptif ketika menghadapi konflik.

b. Jenis Kelamin

Individu dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi biologis perempuan yang menghasilkan hormon tertentu membuatnya lebih sensitif jika dibandingkan dengan laki-laki.

c. Faktor Keturunan

Individu yang lahir dari orangtua yang mengalami depresi cenderung akan lebih rentan terhadap depresi. Individu yang lahir dari kondisi tersebut cenderung memiliki kondisi biologis yang sama seperti orangtuanya, misalnya dengan kadar neurotransmitter tertentu yang berbeda dengan individu normal. Selain itu, anak yang dibesarkan oleh orangtua yang mengalami depresi mereka cenderung akan meniru perilaku atau cara

berpikir yang dimiliki oleh orangtuanya sehingga memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi seperti orangtuanya.

2.9 Penelitian yang Relevan

Pandemi *Covid-19* memberikan pengaruh besar dalam proses pembelajaran mahasiswa. Dikatakan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari salah satu kelompok yang rentan terpapar virus *Covid-19*. Hal ini berkaitan juga dengan munculnya perubahan emosi pada mahasiswa. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan keterkaitan antara keduanya. Penelitian tersebut menjadi bahan acuan peneliti untuk melaksanakan penelitian ini.

Pertama ada penelitian yang dilakukan oleh Cao, Fang dan Hou (2020) dalam jurnalnya yang berjudul "*The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*" menghasilkan dari 7143 mahasiswa, 0,9% diantaranya mengalami kecemasan berat, 2,7% sedang dan 21,3% mengalami kecemasan ringan. Penelitian ini juga menyampaikan bahwa, keterlambatan dalam proses akademik memiliki andil dalam menimbulkan kecemasan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Elhadi (2020) dengan judul "*Psychological impact of the civil war and COVID-19 on Libyan medical students*" memberikan hasil bahwa mahasiswa kedokteran disana memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang relatif tinggi. Dilihat dari presentase yang dihasilkan yaitu, 31,3% menunjukkan kemungkinan memiliki gejala depresi dan 10,5% memiliki kemungkinan gejala kecemasan.

Ada juga penelitian yang berjudul "*Barriers And Solutions To Online Learning In Medical Education*" menghasilkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran online. Faktor keuangan dan sosial merupakan hambatan yang dirasa dapat menghambat proses pembelajaran online menjadi pembelajaran yang efektif.

Selanjutnya penelitian yang berkaitan dengan geografi emosi di masa pandemi diantaranya telah dilakukan oleh Susanto, Suparmi, dan Rahayu

(2020) dalam penelitiannya yang berjudul *“The Emotional Geography of International Students in Online Bahasa Indonesia Learning during the COVID-19 Pandemic”* menghasilkan bahwa pembelajaran bahasa Indonesia bagi Penutur Asing daring berpengaruh pada emosi mahasiswa internasional. Mahasiswa internasional mengalami perasaan positif, seperti keakraban, keamanan, kebahagiaan, keseriusan dan kesuksesan. Namun, mereka juga mengalami perasaan emosi negatif, seperti kebingungan, kecemasan dan keterkejutan dalam menjalani pembelajaran tersebut.

Penelitian tentang geografi emosi oleh Liu (2016) menunjukkan pengalaman ragam emosi pada dosen, baik positif maupun negatif, dalam melaksanakan pembelajaran bahasa Inggris sebagai bahasa kedua. Dosen pun dituntut harus bisa menemukan strategi untuk mengelola geografi emosinya agar proses pembelajaran tidak terganggu oleh faktor emosi ini.

Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Marvell dan Simm (2018) dengan judul penelitian *“Emotional geographies experienced during international fieldwork: an assessment of three teaching and learning strategies.”* Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mahasiswa merasa sering diremehkan di tempat praktik kerja mereka. Sehingga situasi ini sangat mempengaruhi keadaan geografi emosi mahasiswa, seperti selalu merasa takut, cemas dan tidak aman.

Lalu ada penelitian yang dilakukan oleh Sidhu dan Ishikawa (2020) dengan judul *“Destined for Asia : Hospitality and emotions in international student mobilities”*. Penelitian ini menggambarkan tentang keadaan geografi emosi mahasiswa internasional di Asia Timur, hasilnya adalah emosi yang timbul pada mahasiswa terbentuk oleh pendidikan, kritik politik, dan kepedulian.

Dalam lingkup kesehatan mental ada penelitian yang berjudul *“Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19”*. Penelitian ini dilakukan oleh Athaya Taufiqy (2021) yang menghasilkan bahwa ternyata tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi ada pada mahasiswa kedokteran. Hal ini terlihat dari angka 31,3% yang menunjukkan

kemungkinan tinggi mengalami gejala depresi dan 10,5% mungkin memiliki gejala kecemasan. Pada awal pandemi ditemukan ada 11% mahasiswa kedokteran memiliki gejala kecemasan, 21,6% mungkin memiliki kecemasan dan 22,7% memiliki ide bunuh diri.

Pandemi *Covid-19* juga memberikan dampak lainnya seperti yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Isnaya Arina (2022) dengan judul “Pengalaman Kesepian Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19” yang mendapatkan hasil bahwa pengalaman kesepian yang dirasakan informan cenderung muncul hanya diwaktu tertentu dan tidak terusmenerus. Pengalaman kesepian telah memberikan dampak positif (terbentuknya pola pikir yang lebih dewasa, banyak melakukan hal-hal positif serta intropeksi diri) dan dampak negatif (memiliki perasaan seperti kesedihan, rasa terasing dan penolakan oleh orang lain, kurangnya kepercayaan diri, kebosanan, dan kemarahan pada orang lain).

Terakhir ada penelitian dengan judul “Hubungan antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Unesa di Masa Pandemi Covid-19 “ yang dilakukan oleh Theresia dan Ira (2022) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan memiliki arah hubungan yang positif antara dua subjek tersebut, sehingga apabila Gratitude (X) meningkat maka Subjective Well-Being (Y) juga meningkat, begitupun sebaliknya.

Dari beberapa penelitian tersebut peneliti menyadari bahwa belum ada penelitian sejenis, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan kondisi geografi emosi mahasiswa dalam proses pembelajaran pada masa pandemi *Covid-19* di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur atau tata cara ilmiah yang diikuti oleh peneliti untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Peran metode penelitian sangat penting guna membantu dalam mengumpulkan data-data yang diperlukan peneliti. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Ruseffendi (2010) bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memiliki beberapa tahap yang harus dilalui seperti, observasi, wawancara atau angket yang ditujukan untuk mengetahui keadaan terkini dari subjek yang akan diteliti.

Ali (1982) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab permasalahan yang terjadi di masa sekarang. Dengan dilakukannya pengumpulan data, pengklasifikasian data dan analisis atau pengolahan data lalu membuat kesimpulan dengan tujuan untuk menggambarkan keadaan secara objektif dalam sebuah deskripsi.

Penggunaan metode deskriptif kuantitatif selaras dengan penelitian ini karna peneliti ingin memusatkan bahasan kepada masalah-masalah yang aktual dan fenomenal saat ini. Seperti yang disampaikan oleh Sundjana (1997) bahwa, metode penelitian deskriptif kuantitatif dapat digunakan jika peneliti memiliki tujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan peristiwa yang terjadi di masa sekarang dalam bentuk angka angka yang bermakna.

Melalui penelitian ini peneliti akan memaparkan yang sebenarnya terjadi mengenai keadaan terkini dari subjek yang akan diteliti. Sehingga peneliti merasa metode penelitian ini baik digunakan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran deskriptif mengenai geografi emosi mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa Pandemi *Covid-19* di Universitas Lampung.

3.2 Definisi Operasional Variabel

Sugiyono (2011) mengatakann bahwa variabel merupakan nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut :

1. Geografi Emosi

Geografi emosi terbentuk dari interaksi manusia secara luas, tidak hanya terbatas pada interaksi fisik secara sosial dan budaya, tetapi juga berkaitan dengan situasi psikologis dan lingkungan dimana manusia berada. Karna emosi manusia terbentuk disebabkan oleh interaksi manusia dengan manusia lainnya dan interaksi manusia dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini angket yang diberikan dilandasi berdasarkan dimensi geografi emosi menurut Hargreaves. Hargraves (2001) mengelompokkan geografi emosi menjadi lima dimensi yaitu, Geografi fisik (personal), geografi moral, geografi sosiokultural, geografi profesional dan geografi politik.

Dengan dimensi ini akan memudahkan peneliti dalam pengelompokkan emosi dominan yang ditunjukkan oleh mahasiswa nantinya.

2. Proses Pembelajaran

Proses pembelajaran merupakan sebuah proses interaksi antara pengajar dengan peserta didik dalam suatu lingkungan belajar. Dalam hal ini pengajar dan siswa merupakan dua komponen yang tidak bisa dipisahkan. Kedua komponen tersebut harus saling menjalin interaksi yang baik agar hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal. Dalam interaksi tersebut diharapkan peserta didik dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan terkait pengetahuan, pemahaman hingga keterampilan.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang berlokasi di Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung. Penelitian dilakukan pada semester genap pada Tahun Ajaran 2021/2022, yaitu dibulan Februari 2022.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2018). Populasi penelitian juga merupakan keseluruhan (universum) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, segala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin , 2005).

Selanjutnya Arikunto (2010) mengemukakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun Ajaran 2021/2022. Mahasiswa dari Fakultas Kedokteran merupakan salah satu dari sekian banyak mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan praktik, ujian praktik serta tugas – tugas akhir yang sebelumnya dilakukan secara *offline* namun berubah menjadi *online*, sehingga dirasa memiliki tekanan lebih tinggi karna harus melakukan penyesuaian proses pembelajaran kembali. Populasi pada penelitian ini berjumlah 180 mahasiswa.

2. Sampel

Sugiyono (2006) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut., sehingga peneliti tidak mungkin meneliti seluruh populasi jika populasi tersebut

berjumlah terlalu besar. Oleh sebab itu peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu tersebut.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah *Teknik Simple Random Sampling* (teknik sampel acak sederhana). Sugiyono (2018) menyatakan pendapatnya bahwa *teknik simple random sampling* merupakan teknik sampling sederhana yang dilakukan secara acak tanpa perlu memperhatikan strata dalam populasi. Hal ini selaras dengan prinsip dasar pemilihan sampel yang diampaikan oleh W.Gulo (2005) bahwa setiap anggota populasi mempunyai hak yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel dalam penelitian. Selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti berlandaskan pada pedoman yang disampaikan oleh Arikunto (dalam Kasmadi dan Sunariah, 2013) apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya besar atau lebih dari 100 dapat diambil 10-18% atau 20-25% atau lebih. Sehingga peneliti mengambil sampel 28% untuk memenuhi kriteria suatu penelitian.

Tabel 3.1 Sampel dalam penelitian

Jumlah Mahasiswa	180 Mahasiswa
Sampel 28%	50 Mahasiswa

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh data dalam usaha pemecahan masalah penelitian. Seperti yang disampaikan oleh Wasito (1992) bahwa pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian. Data yang terkumpul akan digunakan sebagai Bahasa analisis dan pengujian hipotesis yang telah dirumuskan. Oleh Karena itu, pengumpulan data harus dilakukan dengan sistematis, terarah, dan sesuai dengan masalah penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei kuisisioner (angket). Menurut Suharsimi Arikunto (1998) “Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi

dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui”.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket dengan tipe pertanyaan tertutup dan terbuka, karna seluruh pertanyaan yang diberikan ada dua tipe, pertama tipe yang diberikan memiliki beberapa pilihan dan selanjutnya pertanyaan berbentuk essay yang dapat dijawab sebebaskan-bebasnya oleh responden. Kuisisioner ini berisi pertanyaan terkait perasaan mahasiswa kedokteran selama proses pembelajaran berlangsung pada masa Pandemi *Covid-19* di Universitas Lampung.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data menurut Suryabrata (2008) adalah alat yang digunakan untuk merekam pada umumnya secara kuantitatif keadaan dan aktivitas atribut-atribut psikologis. Atribut-atribut psikologis itu secara teknis biasanya digolongkan menjadi atribut kognitif dan atribut non kognitif. Instrument penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Jika, data yang diperoleh tidak akurat (valid), maka keputusan yang diambil pun akan tidak tepat.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrument penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, sebagai langkah untuk menemukan hasil atau kesimpulan dari penelitian dengan tidak meninggalkan kriteria pembuatan instrumen yang baik.

Emosi merupakan bentuk perasaan yang kompleks, sehingga membutuhkan penggolongan untuk mempermudah pengelompokkan. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Andriyani S., dkk (2021) bahwa emosi digolongkan menjadi dua bentuk, yaitu emosi positif dan emosi negatif.

Landasan teori dalam digunakan untuk pertanyaan kuisisioner angket/kuisiner serta wawancara geografi emosi menggunakan dua teori yang pertama adalah teori bentuk emosi disampaikan oleh Daniel Golman (2009) yaitu :

Tabel 3.2 Bentuk Emosi

NO	Bentuk Emosi	Macam Emosi
1	Amarah	Emosi ini terdiri dari berang, marah, mengamuk, benci, tersinggung, bermusuhan,
2	Kesedihan	Emosi ini terdiri dari, muram, sedih, putus asa, kesepian, depresi dan menderita.
3	Rasa takut	Emosi ini terdiri dari takut, gugup, khawatir, waspada, cemas, ngeri, dan panik.
4	Kenikmatan	Emosi ini terdiri dari bahagia, gembira, terhibur, bangga, takjub, senang, bersyukur dan girang.
5	Cinta	Emosi ini terdiri dari persahabatan, penerimaan, sayang, percaya, kedekatan, berharap, kebaikan hati, tenang, cinta, kasih, bakti, hormat, dukacita dan humor.
6	Terkejut	Emosi ini terdiri dari kagum, terkejut dan takjub.
7	Jengkel	Emosi ini terdiri dari muak, benci dan jengkel.
8	Malu	Emosi ini terdiri dari rasa bersalah, malu, cemburu, iri, enggan, sesal dan apatis.

Lalu yang kedua adalah teori Dimensi Geografi emosi diajukan oleh Hargreaves (2001) yaitu :

1. Geografi fisik (personal) mengacu pada hubungan dekat dan/atau jauh seseorang yang diciptakan oleh ruang dan waktu.
2. Geografi moral berkaitan dengan kedekatan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain yang disebabkan oleh tujuan yang sama dan tatanan norma yang berlaku di masyarakat.
3. Geografi sosiokultural mengacu pada hubungan kedekatan seseorang yang tercipta oleh perbedaan jenis kelamin, ras, suku, bahasa dan budaya. Geografi ini terkait dengan pengalaman seseorang ketika berinteraksi dengan norma sosial dan norma budaya yang berlaku di suatu masyarakat.
4. Geografi profesional berkaitan dengan kedekatan hubungan seseorang dengan orang lain berdasarkan pemahaman mereka terhadap norma profesional dan praktik profesional.
5. Geografi politik mengacu pada hubungan kedekatan seseorang dengan orang lain yang disebabkan oleh faktor-faktor kekuasaan dan status sosial yang melekat pada setiap orang.

Berdasarkan teori tersebut terbentuklah kuisisioner “Geografi Emosi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi *Covid-19* di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Indikator	Item	Nomor pertanyaan
Subjek mengenali bentuk emosi yang dirasakan	Subjek diminta memilih 3 emosi “yang paling sering” dirasakan selama proses pembelajaran berlangsung	1
Penjabaran bentuk-bentuk emosi menurut Daniel Golman (2009)	Subjek diminta memilih 3 emosi “yang paling tidak sering” dirasakan selama proses pembelajaran berlangsung	2
Subjek	Subjek menjelaskan alasan/pemicu timbulnya	3

menjabarkan pemicu timbulnya emosi yang dipilih.	emosi Nomor 1 – paling sering muncul	
	Subjek menjelaskan alasan/pemicu timbulnya emosi Nomor 2 – paling sering muncul	4
Keadaan yang dialami berdasarkan dimensi geografi emosi dari Hargreaves (2001)	Subjek menjelaskan alasan/pemicu timbulnya emosi Nomor 3 – paling sering muncul	5
	Subjek menjelaskan alasan/pemicu timbulnya emosi Nomor 1 – paling tidak sering muncul	6
	Subjek menjelaskan alasan/pemicu timbulnya emosi Nomor 2 – paling tidak sering muncul	7
	Subjek menjelaskan alasan/pemicu timbulnya emosi Nomor 3 – paling tidak sering muncul	8

3.7 Analisis Data

Data yang telah didapatkan merupakan data mentah yang harus kembali diolah, sehingga pengolahan data bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran dan mengetahui permasalahan apa saja yang terjadi di lapangan. Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data yang telah didapatkan. Dalam penelitian ini data diperoleh setelah menyebarkan kuisioner, lalu data diolah menggunakan Rumus Presentase. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dari hasil kuisioner yang diisi oleh subjek penelitian. Rumus ini digunakan untuk mengetahui emosi apa yang dominan dirasakan oleh subjek penelitian.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = jumlah frekuensi atau banyaknya responden

P = angka persentasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan analisis data, dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung di masa pandemi, mahasiswa Fakultas Kedokteran merasakan berbagai macam emosi. Dari seluruh emosi yang sering mereka rasakan, emosi cemas memiliki persentase tertinggi dengan jumlah 36% dari seluruh responden yang ikut serta mengisi kuisisioner tersebut. Hasil ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa selama pandemi berlangsung tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa meningkat. Emosi cemas yang dirasakan mahasiswa dipengaruhi oleh keadaan yang sedang mereka alami atau dengan kata lain dipengaruhi oleh dimensi dari geografi emosi, seperti geografi fisik, sosiokultural, moral, profesional dan politik. Hal itu dapat dilihat dari penjabaran jawaban yang diberikan oleh responden.

Tidak hanya itu, ternyata pandemi masih bisa memberikan dampak positif seperti memunculkan perasaan bersyukur. Hal ini ditunjukkan dengan adanya mahasiswa yang masih bisa bersyukur yang dalam penelitian ini ada 11 mahasiswa dengan jumlah persentase 22%. Diikuti oleh emosi kesepian dengan 22%, khawatir dengan 10% dan depresi dengan 10%.

Dilihat dari penjabaran jawaban yang diberikan responden, emosi mereka terbentuk karena dipengaruhi oleh peristiwa yang mereka alami saat ini. Peristiwa tersebut dikelompokkan ke beberapa dimensi yaitu dimensi geografi emosi, seperti geografi fisik, sosiokultural, moral, profesional dan politik.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan sebaik-baiknya sesuai dengan kemampuan peneliti. Hasil penelitian sudah diperoleh, akan tetapi masih terdapat kelemahan-kelemahan yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan- keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti hanya meneliti dalam lingkup kecil, yaitu di satu Fakultas saja Fakultas Kedokteran.
2. Penelitian ini hanya memfokuskan pada apa yang dirasakan mahasiswa selama proses pembelajaran dimasa pandemi, kemungkinan emosi tersebut akan berubah seiring menghilangnya pandemi.

5.3 Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, serta dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tiap Universitas harus memiliki pelayanan kesehatan yang bergerak dalam lingkup kesehatan mental untuk membantu mahasiswa mengolah emosinya seperti Unila yang memiliki UPKT (Unit Pelayanan Konseling Terpadu) Unila. Pelayanan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosinya sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran dan kehidupan dimasa depannya.
2. Pelayanan yang diberikan dapat ditentukan dengan keadaan yang dialami mahasiswa, sehingga strategi yang dipilih akan sesuai dengan permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut.
3. Bagi peneliti lain diharapkan dapat mengkaji lebih banyak sumber terkait dengan geografi emosi agar hasil penelitian selanjutnya dapat menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alford, B. A, & Beck A. T. 2009. *Depression : Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press. Philadelphia.
- Ali, Mohamad & Asrori, M. 2008. *Psikologi Perkembangan Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Ali, M. 1982. *Penelitian Kependidikan*. Angkasa. Bandung.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. American Psychiatric Publishing. Washinton DC.
- Anderson, K., & Smith, S. J. 2001. Emotional geographies. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 26(1), 7-10. DOI: 10.1111/1475-5661.00002
- Andriyani, S. 2021. *Asuhan Keperawatan Pada Anak*. Yayasan Kita Menulis. Medan.
- Annisa, D., & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. 2019. Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169.
- Bafadal, I. 2005. *Pengelolaan Perpustakaan Sekolah*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Baihaqi, M. I. F. 2007. *Psikiatri konsep dasar dan gangguan-gangguan*. PT Refika Aditama. Bandung.
- Bao, W. 2020. COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior & Emerging Technologies*, 2(2), 113–115
- Baron, R.A. dan Byrne, D. 2005. *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Erlangga. Jakarta.
- Bednar, K.L. 1991. *Organizational Behavior : Understanding and Managing People at Work*. Allyn and Bacon. Boston.

- Blackburn & Davidson.1990. *Terapi Kognitif untuk Depresi & Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Bondi, L, Davidson, J & Smith, M (eds.) 2007. *Emotional Geographies*, Ashgate, Burlington, VT.
- Bondi, L. 2016. *Emotional geographies*. Routledge. New York.
- Brunsting, N. C., Zachry, C., Liu, J., Bryant, R., Fang, X., Wu, S., & Luo, Z. 2019. Sources of perceived social support, social-emotional experiences, and psychological well-being of international students. *The Journal of Experimental Education*.
- Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana. Jakarta.
- Crea, G., & Francis, L. J. 2020. Psychological type and personal wellbeing among Catholic priests in Italy: A study in positive psychology. *Mental Health, Religion and Culture*.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H.2016. *Esentials of Abnormal Psychology*. Cengage Learning. Boston USA.
- Emmons RA, McCullough ME. 2003. *The psychology of gratitude*. Oxford University. New York.
- Ghozali, I. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Glass, C. R., & Westmont, C. M. 2014. Comparative effects of belongingness on the academic success and cross-cultural interactions of domestic and international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 38(1), 106-119.
- Goleman, D. 2009. *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Gross, JJ dan Thompson, R.A. 2007. *Emotion Regulation Conceptual*. Guilfords Publication. New York.
- Gulo, W. 2005. *Metodologi Penelitian*. PT Grasindo. Jakarta.
- Hargreaves, A. 2000. Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 811-826.
- Hargreaves, A. 2001. Emotional geographies of teaching. *Teachers College Record*, 103(6), 1056-1080.
- Hastowohadi. 2020. Forced Remote Learning during the COVID-19 Outbreak: International Students' Stories from a Bahasa Indonesia (the Indonesian

- Language) for Foreigners Classroom. *Journal of International Students* ISSN: 2162-3104
- Jarnawi. 2020. Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3(1):60–73.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 1998. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Penerjemah (W.M. Roan). Widya Medika. Jakarta.
- Lake, T. 1986. *Kesepian: Psikologi populer*. Arcan. Jakarta.
- Liu, Y. 2016. The emotional geographies of language teaching. *Teacher Development*, 20(4), 482-497. DOI: 10.1080/13664530.2016.1161660
- Marvell, A., & Simm, D. 2018. Emotional Geographies Experienced During International Fieldwork: An Evaluation Of Teaching and Learning Strategies For Reflective Assessment. *Journal of Geography in Higher Education*. Terbit perama online (hlm. 1-16).
- Mashar,R. 2015. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengemabangannya*. Kencana. Jakarta.
- Masyhuri dan M. Zainuddin. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi, Teori dan Aplikasi*. Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Michael P. A. Murphy. 2020. COVID-19 and emergency eLearning: Consequences of the securitization of higher education for post-pandemic pedagogy, *Contemporary Security Policy*, 41:3, 492-505.
- Morgan, H. 2020. Best practices for implementing remote learning during a pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies*, 93(3), 135-141.
- Mufid, M. 2005. *Komunikasi dan Regulasi Penyiaran*. Kencana. Jakarta.
- Muyasaroh, H. 2020. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In *LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat*. <http://repository.unughu.ac.id/id/eprint/858>
- Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. 2008. *Handbook of depression in adolescents*. Routledge.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. 2014. Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21-35.
- O’Doherty D, Dromey M,Lougheed J, Hannigan A, Last J, McGrath D. 2018 Barriers and solutions to online learning in medical education an integrative review. *BMC medical education*.

- Organization WHO. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 –11 March 2020. Available from: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19--11-march-2020>
- Peterson, C & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Oxford University Press x. NewYork.
- Peplau, A. L., & Perlman, D. 1998. *Loneliness. Encyclopedia of Mental Health*, 571-581.
- Powell, T.P. dan Enright, S.M. 1990. *Anxiety and Management*. Routledge. London.
- Resseffendi. 2010. *Metode Penelitian*. NASPA Journal, 33, 26–36
- Rooijackers, A. 1991. *Petunjuk untuk Merencanakan dan Menyampaikan Pengajaran*. PT Grasindo. Jakarta.
- Rustaman, N. & Rustaman, A. 2001 *Keterampilan Bertanyadalam Pembelajaran IPA*. Dalam Hand Out Bahan Pelatihan Guru-guru IPA SLTP Se Kota Bandung di PPG IPA. Depdiknas.
- Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Santrock. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Erlangga. Jakarta.
- Schlesselman, L. S. 2020. Prespective from a teaching and learning center during emergency remote teaching. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(7), 1–2.
- Sidhu, R., & Ishikawa, M. 2020. *Destined for Asia : Hospitality and Emotions in International Student Mobilities*. Compare : *A Journal Of Comparative and International Education*. Terbit pertama online (hlm. 1-19).
- Snyder, C.R & Shane J. Lopez. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press Inc. New York.
- Sudjana, N. 1997. *Proses Belajar Mengajar*. Rosdakarya. Jakarta.
- Sugiyono, 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung

- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi, A. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Cetakan ke-11. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Suharsimi, A. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Suharsimi, A. 2013. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sulistyarini, I. R. 2010. *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Suprihatin. 2020, Exploring the Emotions of Single International Students in Hong Kong Facing the COVID-19 Pandemic. *Journal of International Students* ISSN: 2162-3104 Print/ ISSN: 2166-3750 Online Volume 10, Issue S3 (2020), pp. 58-74
- Suryabrata,S. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Susanto, Gatut, Suparmi, Rahayu & Endah, Y. 2020 The emotional geography of international students in online Bahasa Indonesia learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of International Students*, 10 (S3). pp. 161-179. ISSN 2162-3104 Print/ ISSN: 2166-3750 Online
- Tarigan. 2003. *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Angkasa. Bandung.
- Wahyudi, I., Bahri, S. and Handayani, P. 2019. Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia', V(1), pp. 135–138. doi: 10.31294/jtk.v4i2.
- Walker, C.E., Clement, P.W., Hedberg, A.G., and Wright.L. 1981. *Clinical Procedures for Behavior Therapy*. Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs. New Jersey.
- Wasito, H. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian : Buku Panduan Mahasiswa*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Weeden, K., & Cornwell, B. 2020. The small world network of college classes: Implications for epidemic spread on a university campus. *Manuscript u ' review*. <http://osf.io/t7n9f>
- Winkel, W.S. 1991. *Psikologi Pengajaran*. Grasindo. Jakarta.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J.2009. Gratitude Predicts Psychological Wellbeing Above The Big Five Facets. *Journal Personality and Individual Different*. Vol. 46, No. 10.