

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia sejak tahun 2020 telah memasuki babak baru. Sejak pertama kali terdeteksi pada 2 Maret 2020, pandemi ini terus menyebar dengan pesat hingga mencakup seluruh provinsi di Indonesia. Kondisi ini membuat pemerintah menerapkan kebijakan baru, salah satunya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan laju penyebaran yang terjadi. Masyarakat juga diminta untuk mematuhi beberapa protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan mengurangi mobilitas. Kebijakan ini tidak hanya memberikan dampak pada sektor sosial-ekonomi, tetapi juga pada sektor kesehatan, salah satunya kesehatan mental (Teguh *et al.*, 2020).

Data hasil survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) sejak bulan Maret 2020 sampai Maret 2022, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap masalah psikologis di Indonesia selama pandemi. Data tahun 2020 menunjukkan sebanyak 70,7% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 68,9% mengalami cemas, 69,3% mengalami depresi, dan 77,8% mengalami trauma. Tahun 2021 menunjukkan data sebanyak 80,4% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 76,1% mengalami cemas, 77,2% mengalami depresi, dan 90,5% mengalami trauma. Data tahun 2022 menunjukkan sebanyak 82,5% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 75,8% mengalami cemas, 84,1% mengalami depresi, dan 80,0% mengalami trauma. Sebagian besar responden berasal dari kelompok usia 20-30 tahun dengan total 9.286 responden, yang termasuk dalam kategori masa dewasa muda dan umumnya berasal dari kalangan mahasiswa (Laksmi *et al.*, 2018). Kondisi ini sejalan dengan situasi serba daring yang harus dijalani, khususnya oleh mahasiswa

dalam menjalani perkuliahan. Data menunjukkan angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1% dan angka kecemasan rata-rata sebesar 40% (Fauziyyah *et al.*, 2021).

Data tentang Indeks Kebahagiaan (IKI) merupakan salah satu data lain yang cukup menarik dan sempat ramai dibicarakan di media daring. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) menunjukkan bahwa Indeks Kebahagiaan Indonesia (IKI) pada tahun 2021 naik sebesar 0,80 poin jika dibandingkan dengan tahun 2017. Indeks kebahagiaan di Indonesia pada tahun 2017 tercatat sebesar 70,69 dan pada tahun 2021 meningkat menjadi 71,49 dengan skala 0 - 100. Kepala Pusat Kesehatan Mental Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, Setiyawati, mengatakan bahwa pandemi sebagai *stressor* dapat memberi tekanan pada kehidupan masyarakat saat ini, tetapi tekanan tersebut bersifat netral dan tergantung dari cara seseorang menyikapinya (Agung, 2020). Keberhasilan seseorang dalam menyikapi pandemi tersebut ternyata dapat menimbulkan suatu kebahagiaan yang pada umumnya merupakan impian semua individu (El-Syam, 2020).

Kebahagiaan merupakan suatu emosi positif yang dapat diartikan secara subjektif oleh masing-masing individu (Snyder & Lopez, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing individu memiliki cara pandang yang berbeda tentang kebahagiaan. Beberapa individu ada yang menjadikan kebahagiaan sebagai salah satu tujuan hidupnya dengan harapan akan timbulnya manfaat positif yang bisa mereka rasakan di kemudian hari. Manfaat tersebut dapat berupa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan membuat hidup menjadi lebih bermakna. Kebahagiaan dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satunya dengan bersyukur. Saat bersyukur perasaan seseorang biasanya akan menjadi lebih nyaman dan dapat meningkatkan motivasi agar pola pikirnya menjadi lebih positif (Emmons & McCullough, 2003). Kebahagiaan juga dapat diperoleh dengan melakukan berbagai aktivitas, seperti hobi (Harmaini & Yulianti, 2016). Hobi biasanya dilakukan oleh seseorang dengan tujuan agar dapat memperoleh kebahagiaan dan kepuasan batin (Manggala, 2015).

Hobi merupakan suatu kegiatan yang memiliki banyak manfaat positif baik dari segi fisik, emosional, maupun mental. Seseorang yang melakukan hobi hatinya akan merasa lebih gembira, sehingga dapat menghilangkan stres, meredakan kekhawatiran, dan menyehatkan tubuh (Manggala, 2015). Saat melakukan hobi, tubuh akan mulai melepaskan berbagai hormon kebahagiaan, salah satunya hormon endorfin (Majid, 2022). Hormon endorfin diproduksi oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari yang ada di otak (Dsouza *et al.*, 2020). Hormon endorfin yang dilepaskan dalam jumlah cukup nantinya tidak hanya akan memberikan efek pada otak, tetapi juga ke seluruh tubuh dengan menimbulkan perasaan bahagia (Haruyama, 2015). Hobi yang berkaitan dengan aktivitas fisik secara rutin juga dinilai dapat membuat seseorang merasa lebih sehat, bugar, dan bahagia (Nyandra, 2019).

Hobi sebagai suatu aktivitas yang digemari biasanya dilakukan saat seorang individu sedang memiliki waktu senggang (Isnaeni *et al.*, 2013). Menghabiskan waktu untuk melakukan suatu aktivitas yang digemari akan memberikan dampak positif pada peningkatan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kesejahteraan individunya. Penelitian menunjukkan bahwa responden yang terlibat dalam hobi dan relaksasi akan mengalami peningkatan kesejahteraan atau kebahagiaan sebesar 8% dan penurunan stres serta kecemasan sebesar 10% (Hall, 2023). Hal ini sejalan dengan wawancara awal yang peneliti lakukan kepada tiga mahasiswa kedokteran (Rabu, 20/11/2023). Mahasiswa 1 mengatakan bahwa ia biasanya melakukan hobi berupa berenang untuk meningkatkan kebahagiaannya. Mahasiswa 2 mengatakan bahwa ia biasanya melakukan sesuatu yang digemari atau hobi berupa jogging secara rutin saat suasana hatinya sedang tidak terlalu baik agar tercapai sebuah kebahagiaan. Selanjutnya, mahasiswa 3 mengatakan bahwa bermain musik dan gym merupakan hal yang biasanya dilakukan untuk memperbaiki suasana hatinya agar lebih bahagia. Melakukan hobi juga sangat bermanfaat bagi para mahasiswa karena merupakan salah satu cara agar dapat beristirahat sejenak dari rutinitas sehari-hari serta untuk mengurangi stres dan

menenangkan pikiran. Mahasiswa yang rutin melakukan hobi juga dinilai akan lebih bahagia (Arangel *et al.*, 2021).

Dalam ajaran Islam, terdapat ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang kebahagiaan, yaitu pada Surah Ar-Ra'd ayat 29 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَا ب

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 29). (Al-Qur'an Indonesia)

Pada ayat di atas dapat dimaknai bahwa orang-orang beriman yang mengerjakan suatu kebajikan akan mendapatkan kebahagiaan. Melakukan aktivitas hobi dapat menjadi salah satu kebajikan yang dimaksud pada ayat ini karena merupakan suatu hal yang bermanfaat. Saat seseorang melakukan hobi, akan banyak manfaat yang dapat dirasakan salah satunya menjadi lebih bahagia dan tentunya akan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

Ayat lain yang juga menjelaskan tentang kebahagiaan, yaitu pada Surah Muhammad ayat 12 yang berbunyi :

وَأَنَّهُمْ فِيهَا لَا يَتَجَرَّجَنَتِ الصَّلَاتِ وَعَمِلُوا آمَنُوا الَّذِينَ يُدْخِلُ اللَّهُ إِنْ
لَهُمْ مَثْوًى رُلْنَا وَ أَمْ نَعَا أَلَا تَأْكُلُ كَمَا وَيَأْكُلُونَ يَتَمَتَّعُونَ كَفَرُوا لَّذِينَ

Artinya: "Sungguh, Allah akan memasukkan orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. Dan orang-orang yang kafir menikmati kesenangan (dunia), dan mereka makan seperti hewan makan; dan (kelak) nerakalah tempat tinggal bagi mereka." (QS. Muhammad 47: Ayat 12) (Al-Qur'an Indonesia)

Pada ayat di atas dapat dimaknai bahwa orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan akan dimasukkan ke dalam surga dengan kebahagiaan yang kekal. Melakukan aktivitas hobi dapat menjadi salah satu contoh kebajikan yang dapat dilakukan pada ayat ini, karena hobi dapat memberikan manfaat positif bagi fisik, emosional, dan juga mental.

Selain itu, terdapat ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang hobi, yaitu pada Surah Al-Anfal ayat 60 yang berbunyi :

وَعَدُوَّكُمْ وَأَ وَعَدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَا طِ الْحَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ
فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوفِّئَ لِيُكْمِ وَأَ حَرِيْرٍ مِنْ دُونِهِمْ ؕ لَا تَعْلَمُونَهُمُ ؕ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ؕ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ
نُتْمَ لَا تُظْلَمُونَ

Artinya: "Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu, dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan)." (QS. Al-Anfal 8: Ayat 60) (Al-Qur'an Indonesia)

Pada ayat di atas dapat dimaknai bahwa Allah memerintahkan kaum muslimin untuk menyiapkan segala kemampuan dan kekuatan, contohnya saat berperang untuk menghadapi musuh Allah. Kemampuan dan kekuatan tersebut dapat didapatkan dengan cara melakukan hobi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan menerapkan pola hidup sehat agar mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

Allah SWT juga berfirman pada Surah An-Nisa' ayat 9 yang berbunyi :

وَالَّذِينَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ ؕ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: "Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar." (QS. An-Nisa' 4: Ayat 9) (Al-Qur'an Indonesia)

Pada ayat di atas dapat dimaknai bahwa Islam mengajarkan agar kita tidak menjadi manusia yang lemah. Kita harus menjadi manusia yang baik, kuat secara fisik, dan mental. Kekuatan fisik dapat diperoleh salah satunya dengan melakukan hobi yang berkaitan dengan aktivitas fisik secara rutin.

Terdapat hadis yang menjelaskan tentang hobi dan kebahagiaan yang diriwayatkan oleh Imam al-Baihaqi, bunyinya :

حدثنا ابو القاسم عبد الرحمان بن محمد السراج انا ابو الحسن الحمد بن محمد بن عبدوس الطرايفي نا عثمان بن سعيد نا زيد بن عبد ربة نا بقية عن عيسى بن ابراهيم عن ال بري عن أبي سليمان مولى أبي رافع عن ابي رافع قال: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَوْلَدِ عَلِيٍّ نَا حَقٌّ كَحَقِّ كَحِّ قَنَا عَلَيْهِمْ قَالَ: نَعَمْ حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يَ عَلِّمُو الْكِتَابَةَ وَالسَّبَّاحَةَ وَالرَّمِيَّ وَأَنْ يَ وَدِدِيَّ وَيَبَا.

Artinya: "Telah meriwayatkan kepada kami Abu Hasan Ahmad bin Muhammad bin Abdus al-Tharaifi, telah meriwayatkan kepada kami Utsman bin Sa'id, telah meriwayatkan kepada kami Zaid bin Abdu Rabbah, telah meriwayatkan kepada kami Baqiyah dari Isa bin Ibrahim, dari al-Zuhri dari Abi Sulaiman, Maula Abu Rafi' dari Abu Rafi' berkata: bertanya kepada Rasulullah: wahai Rasulullah apakah seorang anak mempunyai hak atas kami, sebagaimana kami mempunyai hak atas mereka? Rasulullah menjawab: ia. Hak anak-anak atas orang tuanya, diajarkan menulis, berenang, memanah, dan diberi sesuatu yang baik-baik." (HR. Imam al-Baihaqi no. 8665). (Akbar, 2014)

Pada hadis di atas dapat dimaknai bahwa seorang anak memiliki hak untuk diajarkan berbagai macam hal, seperti menulis, berenang, memanah, dan diberi sesuatu

yang baik oleh orang tuanya. Berenang dan memanah dalam hadis ini dapat masuk ke dalam kategori olahraga atau hobi yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Saat hal ini dilakukan, seseorang akan merasa lebih sehat, bugar, bahagia, dan tentunya akan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

Rasulullah bersabda, pada hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan Ahmad, bunyinya :

التَّعْمُ مِنَ النَّفْسِ وَطَيْبُ الْغِنَى مِنْ خَيْرِ اتَّقَى لِمَنْ وَالصِّحَّةُ اتَّقَى لِمَنْ بِالْغِنَى بِأَسْنِ لَا

Artinya: "Tidak mengapa seseorang itu kaya asalkan bertakwa. Sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan hati yang bahagia adalah bagian dari nikmat." (HR. Ibnu Majah no. 2141 dan Ahmad 4: 69, shahih kata Syaikh Al Albani) (Tuasikal, 2013)

Pada hadis di atas dapat dimaknai bahwa sehat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa karena salah satu manfaatnya dapat mendatangkan nikmat berupa hati yang bahagia. Agar menunjang kesehatan tubuh maka seseorang perlu untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin yang dapat juga dijadikan sebagai hobi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang bagaimana hubungan intensitas melakukan hobi terhadap tingkat kebahagiaan pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana hubungan intensitas melakukan hobi terhadap tingkat kebahagiaan pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan intensitas melakukan hobi terhadap tingkat kebahagiaan pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus :

a. Menganalisis hubungan psikologis antara intensitas melakukan hobi terhadap tingkat kebahagiaan.

b. Mengetahui aspek-aspek dan faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini meliputi manfaat praktis dan manfaat teoritis.

1. Manfaat praktis

Peneliti dapat mengetahui pola intensitas melakukan hobi pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai subjek pada penelitian ini.

2. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya pada bidang kesehatan dan psikiatri.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti & Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebahagiaan pada Masa Pandemi Covid-19 (Nesi, 2022)	Variabel bebas : aktivitas fisik. Variabel tergantung : kebahagiaan.	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i> dengan kuesioner IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik dan SHS untuk mengukur kebahagiaan.	Menggunakan variabel tergantung yang sama, yaitu kebahagiaan dan variabel bebas yang sejenis, yaitu aktivitas fisik yang dapat termasuk dalam kategori hobi. Metode penelitian yang digunakan juga sama, yaitu <i>cross-sectional</i> .	Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan berbeda, yaitu SHS pada penelitian sebelumnya dan OHQ pada penelitian saat ini.
2.	Penerapan Terapi Hobi Terhadap Penderita <i>Anxiety</i> Pada Remaja Akhir (Majid, 2022)	Variabel bebas : terapi hobi. Variabel tergantung : penderita <i>anxiety</i> .	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik yang digunakan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi.	Menggunakan variabel bebas yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu tentang hobi.	Pada penelitian sebelumnya menggunakan variabel tergantung yang berbeda, yaitu penderita <i>anxiety</i> . Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel tergantung berupa tingkat kebahagiaan.
3.	<i>Happiness and physical activity levels of first year medical students studying in Cyprus: a cross-sectional survey</i> (Fisher et al., 2019)	Variabel bebas : aktivitas fisik. Variabel tergantung : kebahagiaan.	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i> dengan kuesioner IPAQ-SF untuk mengukur aktivitas fisik dan SDHS untuk mengukur kebahagiaan.	Menggunakan variabel tergantung yang sama, yaitu kebahagiaan dan variabel bebas yang sejenis, yaitu aktivitas fisik yang dapat termasuk dalam kategori hobi. Metode penelitian yang digunakan juga sama, yaitu <i>cross-sectional</i> .	Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan berbeda, yaitu SDHS pada penelitian sebelumnya dan OHQ pada penelitian saat ini
4.	Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III (Andalari & Berbudi BL, 2018)	Variabel bebas : kebiasaan olahraga. Variabel tergantung : tingkat stress.	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel berupa proporsional sampling.	Menggunakan variabel bebas yang sejenis, yaitu kebiasaan olahraga yang dapat dikaitkan dengan intensitas hobi yang berhubungan dengan aktivitas fisik.	Pada penelitian sebelumnya menggunakan variabel tergantung yang berbeda yaitu tingkat stres. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel tergantung berupa tingkat kebahagiaan.
5.	<i>The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students</i> (Zhang et al., 2022)	Variabel bebas : intensitas aktivitas fisik. Variabel tergantung : kesejahteraan subjektif.	Penelitian ini menggunakan model <i>multiple regression</i> dengan variabel SWB sebagai hasil dan variabel PA sebagai prediktor.	Menggunakan variabel bebas yang sejenis, yaitu mengukur tentang intensitas aktivitas fisik yang dapat termasuk dalam kategori hobi. Dan menggunakan variabel tergantung berupa kesejahteraan subjektif dengan kebahagiaan sebagai salah satu fokus yang diukur.	Pada penelitian sebelumnya menggunakan model penelitian yang berbeda dan variabel tergantungnya tidak hanya fokus pada satu hal saja yang diukur. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan hanya terfokus pada tingkat kebahagiaan saja.