

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada awal tahun 2020, masyarakat Indonesia dihebohkan dengan adanya virus COVID-19 yang menjadi wabah penyakit di hampir setiap negara. Kehebohan ini cukup signifikan hingga memengaruhi kebijakan-kebijakan pemerintah. Sebagai upaya melindungi masyarakat dari terjangkitnya virus tersebut, pada tanggal 31 Maret 2020 pemerintah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) (Symphonium264, 2020) yang memungkinkan pemerintah daerah untuk membatasi pergerakan orang dan barang yang masuk dan keluar dari daerah yang bersangkutan.

Di Indonesia sudah ada beberapa penyakit yang pernah mewabah (Jonathan, 2020), di antaranya cacar, malaria, demam berdarah (DBD), sampar, kolera, flu burung, SARS, dan *Spanish flu*. Kesembilan penyakit tersebut dapat ditangani Indonesia dengan beragam cara bergantung jenis penyakit yang dihadapi, namun hingga saat ini masih ada beberapa orang yang terjangkit oleh penyakit tersebut. Penyakit yang hingga saat ini masih menjadi pandemi di Indonesia dan dunia adalah HIV/AIDS dan (Wikipedia, 2020). Program penanggulangan HIV/AIDS di Indonesia tenggelam dengan adanya pandemi COVID-19 (S. W. Harahap, 2020). Dengan kurangnya perhatian pada HIV/AIDS, penyebaran virus tersebut tetap terjadi di masyarakat tanpa disadari oleh banyak orang. Namun secara tidak langsung, masyarakat yang kini memiliki ketakutan tinggi terhadap virus COVID-19 melaksanakan protokol kesehatan yang mestinya menjauhkan diri juga dari terpaparnya virus-virus yang lain, termasuk HIV.

Dari uraian singkat di atas, perbedaan respon masyarakat terhadap HIV dan COVID-19 dapat kita rasakan. Kedua penyakit tersebut dianggap sama-sama mematikan. Namun kini masyarakat lebih “terpesona” dengan COVID-19, karena saat ini berita mengenai virus tersebut ada dimana-mana dan informasi mengenai HIV sudah tidak lagi muncul di permukaan. Maka sumber dari ketakutan masyarakat

menjadi bias, mungkin karena masyarakat memahami bahwa virus tersebut memang sangat berbahaya atau mungkin karena terlalu sering diperdengarkan.

Bias dari adanya pandemi serta PSBB menyebabkan banyak perubahan pada beberapa aspek kehidupan, terutama ekonomi dan sosial (Aida, 2020). Terbatasnya akses masyarakat dalam menjalani rutinitas sehari-hari dalam bekerja, kegiatan pembelajaran, upaya mencukupi kebutuhan, hingga pergi ke tempat ibadah.

Problematika pembelajaran di saat pandemi adalah kurangnya kesiapan dari pihak sekolah dalam melaksanakan pembelajaran online. Begitu juga orang tua yang kurang menguasai teknologi serta kesibukan orang tua dalam tanggung jawabnya mengurus rumah, mengurus anak-anak yang lainnya sampai pada masalah pada orang tua yang bekerja. Apalagi Pembelajaran online dianggap hal yang monoton sehingga siswa merasa bosan, karena minimnya interaksi siswa dengan teman sejawat secara nyata (Amka, 2021).

Permasalahan lain yang ditemukan di dalam pembelajaran saat pandemi adalah keterbatasan mental masyarakat, terutama pendidik dan peserta didik. Begitu juga sarana prasarana dan kemampuan literasi siswa di Indonesia tergolong rendah (Kharizmi, 2019). Kondisi yang serupa juga dialami oleh negara berkembang lain, seperti di Filipina, Nigeria, dan Ethiopia (Putro, 2020).

Salah satu implikasi pandemi COVID-19 terhadap sosial-ekonomi adalah adanya disfungsi kepala keluarga pasca pemutusan hubungan kerja, sehingga meningkatnya jumlah pengangguran (Padaniyah & S.Pd, M.Si, 2021). Dalam sektor pertanian, petani mengalami kerugian yang cukup besar dikarenakan hasil panen yang mereka dapatkan tidak bisa dijual ke luar kota, serta di sektor pariwisata banyak daerah juga mengalami kerugian akibat dari pembatasan sosial berskala besar (Muhtarom, 2021). Dalam sektor transportasi, banyak sekali bandara yang ada di Indonesia harus tutup serta menurunnya jumlah penerbangan dampak dari aturan yang dilakukan pemerintah. Begitu pula hotel-hotel yang sepi pengunjung sehingga kebanyakannya harus gulung tikar (Andaka, 2020).

Dalam industri musik, pandemi covid-19 menimbulkan dampak negatif terhadap keberlangsungan kebudayaan musik – baik di dalam maupun luar negeri. Kebijakan *social distancing* atau *physical distancing* mengubah budaya pertunjukan *live music* menjadi budaya pertunjukan musik daring atau *live streaming*, hal tersebut menimbulkan jarak antara pelaku musik (musisi) dengan penggemarnya. Hal tersebut pula menjadikan interaksi antar manusia menjadi berkurang sehingga menimbulkan *dehumanization* (Septiyan, 2020).

Di bidang sosial budaya, imbas dari diterapkannya pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) terhadap pelaksanaan adat dan tradisi masyarakat, salah satunya pelaksanaan tradisi *Ngerebeg* di Tegalalang yang terbatas dan terhentikan (Agung et al., 2022). Adat dan tradisi lainnya adalah *Ngaben* di Bali yang dikatakan sebagai salah satu kluster penyebaran COVID-19, sehingga sangat penting untuk membatasi kegiatan *Ngaben* di masa pandemi (Agus, Yasa, & Jayanti, 2021).

Dalam aspek budaya, perubahan selama pandemi bukan hanya pembatasan kegiatan adat dan istiadat, ada pula penambahan budaya baru yang disinyalir sebagai upaya atau siasat pemerintah terhadap masyarakat agar terhindar dari virus. Budaya tersebut berawal dari sebuah kebijakan dan peraturan yang wajib ditaati oleh masyarakat. Budaya yang dimaksud adalah kegiatan mencuci tangan, membawa dan menggunakan *handsanitizer*, memakai masker, hingga jabat tangan ala pandemi (Maricar & Nurfani, 2021). Dari budaya-budaya tersebut, terciptalah beberapa istilah seperti *lockdown*, *social distancing*, *physical distancing*, *work from home*, dan *new normal* yang sering digunakan masyarakat dan menjadi anomali bahasa di dalam penggunaan Bahasa Indonesia (Alfarisy, 2020).

Lebih jauh lagi, dampak pandemi ini bukan hanya terlihat saja. Melainkan terasa yang dalam artian berdampak pada kondisi psikologis juga. Seorang pelajar, minimalnya berhadapan dengan *gadget* delapan jam sehari hanya untuk sekolah saja. Hal tersebut pastinya memberikan efek negatif terhadap fisik dan psikis, terutama bagi para pelajar masih anak-anak yang membutuhkan bimbingan orang tua dalam menggunakan *gadget*. Dari hasil sebuah penelitian, dampak psikologis anak terutama aspek emosional dan moral dari penggunaan *smartphone* untuk pembelajaran adalah

mudah marah, malas belajar, dan malah terganggu dengan perilaku yang tidak berfaedah seperti kecanduan bermain *game online* (As-tsauri, Arifin, & Tarsono, 2021).

Setelah mengalami berbagai kesulitan dalam menjalankan rutinitas dan kesulitan-kesulitan seperti di atas, masyarakat juga dibebankan oleh kecemasan dan ketakutan. Kecemasan terhadap penurunan kualitas ekonomi-sosial secara makro, juga ketakutan terhadap virus itu sendiri. Pemerintah sudah memberlakukan PSBB dan protokol kesehatan serta upaya pencegahan lainnya, namun tidak sedikit masyarakat yang menjadi paranoid dan berlebihan dalam menanggapi ketakutannya terhadap virus (Affah, 2020).

Hari demi hari, bulan demi bulan, sebagian masyarakat mulai skeptis terhadap problematika ini dan menafikan rasa takutnya terhadap sebuah virus yang mereka sendiri tidak mengetahui kebenaran adanya (Gusti, 2020). Sebagian masyarakat lainnya menyatakan bahwa tidak perlunya rasa takut terhadap virus, dengan dalih bahwa rasa takut hanya kepada Tuhan semata. Ramainya soal ketakutan tersebut mengakibatkan Sekretaris Jenderal Majelis Ulama Indonesia Anwar Abbas menyatakan bahwa rasa takut terhadap virus merupakan hal yang wajar dan bukan perbuatan musyrik (Nashrullah, 2020).

Ketakutan tersebutlah yang ternyata menjadi masalah selanjutnya, masyarakat dijejali berita-berita yang berisi betapa bahayanya virus ini melalui berbagai media informasi yang kini sangat mudah untuk diakses dan bisa jadi diragukan validitasnya. Saat diisukan bahwa COVID-19 mudah menyebar, maka seseorang sudah mengalami ketakutan terlebih dahulu sebelum ia terpapar virus ini. Dari banyaknya kasus ketakutan dan kecemasan selama pandemi, beberapa di antaranya sebagai berikut.

Berdasarkan studi literatur, kecemasan masyarakat di saat pandemi disebabkan oleh berbagai faktor. Di antaranya (1) karena terlalu lama di rumah (lebih dari 9 jam), (2) pencarian informasi *online* berlebihan; (3) lingkungan belajar yang bergantung 100% pada jaringan internet; (4) pasangan yang baru memiliki anak di tengah pandemi (Widianti & Hernawaty, 2020). Dari penelitian lainnya, disebutkan

bahwa seorang wanita lebih mudah terserang stres, terutama mereka yang menjadi pekerja dan memiliki peran ibu di keluarganya (Q. D. Putri, Pradita, Zahra, Ema, & Siregar, 2020).

Bukan hanya dirasakan oleh para pencari nafkah yang terhenti mata pencahariannya, dampak psikologis juga dirasakan oleh para pelajar. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa sebanyak 52% mahasiswa di Pulau Jawa mengalami stres berat selama mengikuti pembelajaran daring dan sisanya pernah mengalami stres ringan (Laksmi, Yuniato, & Muharry, 2021).

Meskipun pembelajaran daring merupakan kebijakan yang efisien bagi terlaksananya pembelajaran dan pencegahan virus, tidak menutup kemungkinan bahwa kurangnya interaksi dengan orang lain menyebabkan kegiatan akademik tidak berjalan lancar dan menjadi penyebab utama perasaan negatif muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan-perasaan yang sering muncul saat pembelajaran daring dari para pelajar adalah bosan, lelah, sedih, takut, khawatir, kecewa, dan perasan tersebut lebih banyak dirasakan remaja dibandingkan dengan perasaan positif (Estikasari & Pudjiati, 2021).

Hal yang diharapkan dari semua permasalahan di atas adalah ketenangan hati masyarakat. Salah satu pilihan masyarakat beragama dalam menyikapi permasalahan ini adalah dengan berdoa kepada Tuhan. Oleh karena itu, suatu hal yang dapat dimaklumi jika akhirnya kita menuju perilaku spiritual atau agama. Karena perilaku spiritual tersebut dipercayai sebagai obat dari kegelisahan hati serta tumpuan akhir dari kecenderungan manusia beragama.

Tidak menutup kemungkinan, bias dari praktik keberagamaan dan perilaku spiritual ini melahirkan sebuah kebingungan terhadap rasa takut tersebut. Karena di sisi lain, sebagai manusia beragama, kita memiliki pengetahuan bahwa rasa takut hanyalah ditujukan kepada Tuhan. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa rasa takut hanyalah ditujukan kepada Tuhan semata,¹ bukan kepada setan,²

¹ Al-Qur'an (16): 51.

² Al-Qur'an (3): 175.

bukan kepada manusia,³ dan orang yang takut kepada Tuhan akan mendapatkan keberuntungan.⁴ Dalam istilah Tasawuf, rasa takut seorang hamba kepada Tuhannya disebut dengan *khauf*, dan *khauf* ini memiliki tingkatannya tersendiri.

Permasalahannya adalah ketika seseorang berdoa kepada Tuhan agar dijauhkannya dari virus dan penyakit; ketika seseorang berdoa kepada Tuhan agar ditenangkan hatinya dari ketakutannya terhadap sebuah wabah; ketika seseorang merasa takut terhadap wabah ini karena dianggap sebagai teguran atau azab dari Tuhan; dan seseorang merasa bertambah ketakutannya kepada Tuhan ketika sedang berada di tengah berbagai kesulitan pandemi ini. Apakah dengan adanya faktor-faktor tersebut, rasa takut yang tumbuh dalam diri orang tersebut bisa dikategorikan sebagai takut kepada Tuhan?

Dari berbagai permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latar belakang dari penelitian ini adalah ketakutan masyarakat pada dampak dan kesulitan di saat pandemi yang disinyalir berpotensi menjadi perangai buruk bagi masyarakat. Melalui pemahaman mengenai *khauf* secara sufistik, diharapkan peneliti mampu menemukan konsep *khauf* di antara ketakutan-ketakutan yang ada pada masyarakat selama pandemi.

Melalui kajian mengenai *khauf*, dalam karya tulis ini akan dibahas apa saja tingkatan-tingkatan atau jenis dari rasa takut, serta hal apa saja yang mampu menumbuhkan rasa takut seorang hamba terhadap Tuhannya. Dan dalam menyikapi isu global kali ini, maka dibahas pula mengenai rasa takut masyarakat terhadap pandemi, penyusun mencoba untuk menganalisis ketakutan tersebut dengan ditinjau dari pengetahuannya dalam ilmu Tasawuf.

Dengan demikian, judul dari penelitian dan karya tulis ilmiah ini adalah “**Memahami Makna *Khauf* di Tengah Pandemi**, studi pada masyarakat Komplek Perumahan Permata Biru Cinunuk”.

³ Al-Qur'an (5): 44.

⁴ Al-Qur'an (55) 46.

B. Rumusan Masalah

Berbagai persoalan telah diuraikan di atas, maka masalah-masalah yang dirumuskan adalah sebagai berikut.

1. Apa pengertian dan hikmah *khauf* atau rasa takut terhadap pandemi COVID-19 bagi warga Perumahan Permata Biru?
2. Bagaimana pandangan warga Perumahan Permata Biru tentang *khauf* atau takut terhadap pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui pengertian dan hikmah *khauf* atau takut terhadap pandemi COVID-19 dari warga Perumahan Permata Biru.
2. Mengetahui bagaimana pandangan warga tentang *khauf* atau takut terhadap pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu mengarah pada pengembangan ilmu dan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan konsep dan teori, khususnya dalam bidang sosial, psikologi, dan ilmu ketasawufan. Penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan keilmuan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif bagi pihak yang bersangkutan dalam penelitian, yaitu masyarakat di kompleks Permata Biru Cinunuk. Manfaat lainnya yang penyusun harapkan adalah sebagai berikut.

1. Pembaca dan pihak yang bersangkutan dalam penelitian ini diharapkan mampu mendapatkan pengetahuan mengenai hakikat dari *khauf*.
2. Setelah memahami makna dari *khauf*, pembaca dan pihak yang bersangkutan dalam penelitian ini mampu menganalisis rasa takut yang dialaminya.
3. Dengan mengetahui rasa takut yang dialami, pembaca dan pihak yang bersangkutan dalam penelitian ini diharapkan mampu memfokuskan diri

dalam memperbaiki serta meluruskan rasa takutnya hingga menjadi rasa takutnya seorang hamba kepada Tuhannya.

Sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang terjadi saat pandemi, maka manfaat yang diharapkan dari pemahaman makna *khauf* melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. pembaca mampu mengelola stres;
2. pembaca mampu mengatasi gangguan kecemasan dan depresi;
3. pembaca mampu mengendalikan emosi;
4. pembaca mampu melalui keseimbangan antara emosi dan psikologis, diharapkan mampu menjaga kesehatan fisik; dan
5. pembaca mampu menangani pikiran negatif;

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan pada kerangka pemikiran yang mendasar yaitu berlandaskan pada hubungan kausalitas di antara fenomena unik yang sedang terjadi. Kerangka pemikiran ini pada dasarnya adalah untuk menjawab sementara dari rumusan masalah yang telah disebutkan di atas. Membahas masalah pandemi, maka banyak persoalan yang akan muncul ke permukaan. Namun dalam penelitian ini, fenomena global tersebut hanya difokuskan pada ranah psiko-spiritual yang mana sangat riskan dan sangat penting untuk dibahas.

Rasa takut seseorang terhadap sesuatu biasanya menghasilkan Tindakan *defensive* sebagai upaya untuk melindungi dirinya. Misalnya saat ini, masyarakat Indonesia tengah menjalani aktivitas kesehariannya dengan kebiasaan baru (*new normal*) sebagai upaya untuk melindungi diri dari terpaparnya virus COVID-19. Dimulai dari membiasakan diri untuk sering mencuci tangan, memakai masker di tempat umum, melakukan pengecekan suhu badan secara berkala, dan sebagainya. Hal-hal tersebut telah menjadi kewajiban karena masyarakat takut akan virus tersebut. Namun, ada sebuah Objek dari rasa takut yang subjeknya tidak perlu untuk melindungi diri dari-Nya, yaitu kepada Tuhan.

Terlebih lagi, faktor ekonomi menjadi salah satu urgensi yang dikhawatirkan oleh masyarakat, baik itu inflasi, kesenjangan ekonomi, dan keterbatasan bahan dasar pokok. Seperti yang sudah dilansir oleh Kompasiana (Puspita, 2021), bahwa pandemi COVID-19 ini menyebabkan banyak pekerja terkena PHK, penghasilan para pedagang menurun, kios-kios perbelanjaan pun tutup.

Tuhan telah menegaskan bahwa seseorang yang benar-benar beriman kepada-Nya adalah ia yang hanya takut kepada-Nya⁵ dan Tuhan pula yang menyuruh manusia untuk mendekati diri pada-Nya dengan memerintahkan kita untuk selalu memohon perlindungan⁶ dan memohon pertolongan.⁷ Dengan sederhananya kita bisa menyimpulkan bahwa ketika kita takut kepada selain Tuhan, maka takutlah kepada Tuhan maka seluruh ketakutan kita kepada yang selain-Nya menjadi lenyap. Misalnya, berbagai masalah yang ditimbulkan pandemi ini membuat kita khawatir akan kesehatan, perekonomian, pendidikan, dan sosial, namun ketika kita mampu memfokuskan diri kepada Pemilik semua aspek tersebut, maka sudah tidak ada lagi yang perlu dikhawatirkan.

Rasa takut kita kepada selain Tuhan tidak disukai-Nya dan ketika kita menapikkan hal tersebut, maka kita sedang takut pada-Nya. Usaha ini disebut al-Qusyairi dengan istilah *khauf*, yaitu sebuah perasaan di kedalaman hati yang menghindarkan seseorang dari segala yang tidak disukai dan tidak diridai oleh Tuhan (Al-Qushayri, 2015). Sedangkan, rasa takut kita terhadap virus dan pandemi ini merupakan sebuah tanggapan emosi terhadap sesuatu yang dianggap mengancam diri kita. Tanggapan emosi tersebut dinamakan kecemasan. Menurut Wadi, kecemasan merupakan keadaan takut yang berlangsung terus menerus ditandai oleh perasaan khawatir dan gelisah, prihatin, kesulitan konsentrasi, dan gejala motorik (Wade, 2007).

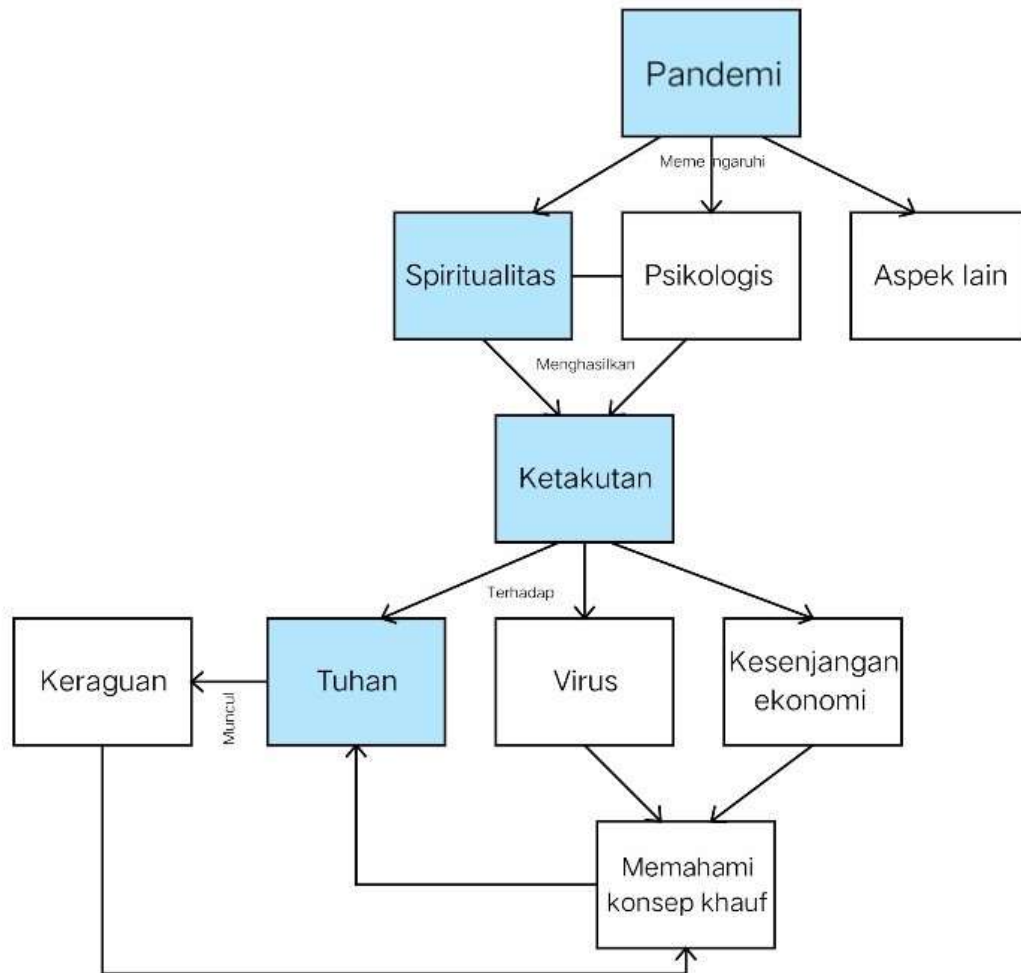
Seperti yang telah dibahas di atas, pandemi ini memengaruhi keadaan psikologis masyarakat yang memiliki kecenderungan ke arah perasaan takut.

⁵ Al-Qur'an (3): 175.

⁶ Al-Qur'an (7): 200.

⁷ Al-Qur'an (12): 18.

Sedangkan dalam konteks agama, kita tidak boleh memiliki rasa takut kepada selain Tuhan. Dan melalui kajian Tasawuf, salah satu perasaan suci itu adalah rasa takut kepada Tuhan yang diistilahkan dengan *khauf*. Secara singkatnya, kerangka berpikir yang ingin disampaikan peneliti adalah bahwa pandemi virus COVID-19 ini mampu meluruskan ketakutannya seorang hamba menjadi *khauf*.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

F. Problem Statement

Hal yang menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini adalah pandangan masyarakat Komplek Permata Biru terhadap pandemi COVID-19 dengan menggunakan kacamata *khauf* sebagai sudut pandang yang sufistik.

Hal tersebut menjadi sebuah permasalahan karena masih banyak perbedaan dan kekeliruan mengenai sikap *khauf*, terutama terhadap kondisi pandemi saat ini.

G. Penelitian Terdahulu

Sejauh pengetahuan penyusun, penelitian dan karya tulis sebelumnya yang menyerupai penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Skripsi, Anggi Jaka, *Penerapan Khauf dan Raja' terhadap Kehidupan Santri*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019 yang bertujuan untuk mengetahui metode yang efektif dalam penerapan konsep *khauf* dan *raja'* serta implementasinya dalam kehidupan para santri di Pondok Pesantren Sirojul Huda Cililin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menekankan pada kemampuan analisis penyusun berdasarkan data-data yang diperolehnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konsep *khauf* dan *raja'* memiliki tiga proses, yaitu pembelajaran keberagamaan; perubahan perilaku keseharian; dan terdapat sikap khusus kepada orang tua juga guru. (Jaka, 2019)
2. Jurnal, Eko Zulfikar, *Takut kepada Allah dalam al-Qur'an: Analisis Tafsir Sufistik Ayat-ayat Khasyyatullah*, *Hermeneutik: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 2019 yang mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *khasyyatullah* dalam al-Qur'an. Melalui analisis yang menggunakan pendekatan sufistik yang berdasarkan pada kitab tafsir karya Ibn 'Arabi al-Qusyairi, al-Alusi, al-Tustari, Sayyid Hawwa, dan Hamka. Tulisan ini menyimpulkan bahwa dengan *khasyyatullah* akan menuntun seseorang untuk selalu takut kepada Allah dan senantiasa memperbaharui taubat, menahan hawa nafsu, beramal salih, dan memakmurkan masjid. (Zulfikar, 2019)
3. Jurnal, Yono dan rekan-rekannya, *Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam Menghadapi dan Mengatasi Gangguan Anxiety Disorder di Saat dan Pasca COVID-19*, *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 2020 yang bertujuan untuk mengetahui peran psikologi spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi kecemasan di saat dan setelah pandemi. Penelitian ini berupa penelitian lapangan yang mendapatkan data dengan cara survei. Salah satu hasil penelitiannya menemukan bahwa kedua psikoterapi spiritual dan Pendidikan Islam mampu meningkatkan keimanan dan imun dalam tubuh, serta mendekatkan diri

kepada Tuhan sehingga mampu mengatasi gangguan kecemasan selama pandemi (Yono, Rusmana, & Noviyanty, 2020).

4. Jurnal, Teuku Ammar Saputra, penelitian ini bertujuan untuk melihat kepanikan dan reliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. Penelitian ini adalah penelitian lapangan yang menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan menggunakan metode deskriptif analisis. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi pandemi serta reliensinya yang mengikuti instruksi dari pemerintah serta mampu meningkatkan daya tahan tubuh serta mampu mengambil hikmah dari kondisi pandemi tersebut (Saputra, 2020).
5. Jurnal, Indria Hapsari, *Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja yang Menjalani Work From Home Selama Pandemi COVID-19*, Jurnal Psikologi, 2020 yang bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan konflik peran ganda dengan kesejahteraan psikologis pada pekerja yang menjalani *work from home* selama pandemi. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa *Psychological Well Being Scale* dan konflik skala konflik peran ganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan arah hubungan adalah negatif yang berarti semakin rendah konflik peran ganda yang dialami pekerja maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pekerja. (Hapsari, 2020)

H. Rancangan Penulisan Sistematika Skripsi

Penelitian ini disusun dalam empat bab pembahasan sebagai bahan acuan berfikir secara sistematis, berikut rancangan sistematika kepenulisan penelitian ini.

1. *Bab pertama pendahuluan*, memaparkan latar belakang masalah sehingga terangkatnya judul penelitian ini, kemudian rumusan masalah penelitian yang menyebutkan beberapa permasalahan utama dalam penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka pikiran peneliti, dan tinjauan pustaka sebagai acuan penelitian yang berasal dari hasil penelitian terdahulu.

2. *Bab kedua landasan teori* yang merupakan studi literatur atau studi kepustakaan, memaparkan beberapa teori yang sebagai penegasan dalam batasan-batasan dalam penelitian.
3. *Bab ketiga metodologi penelitian*, uraian mengenai metode yang dilakukan dalam penelitian.
4. *Bab keempat hasil penelitian dan pembahasan*, diskusi hasil penelitian tentang isi dari skripsi ini.
5. *Bab kelima penutup*, berisi mengenai simpulan, implikasi, dan saran.

