

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019, dunia digemparkan dengan berita kemunculan sebuah penyakit yang menyerang sistem pernafasan manusia, yang terjadi di Wuhan, Tiongkok. Zhang Jixian merupakan seorang dokter yang berasal dari RS Pengobatan Terpadu Cina di Provinsi Hubei yang memberi tahu kepada otoritas kesehatan Cina bahwa penyakit itu disebabkan oleh virus corona baru yang sudah menginfeksi hingga ratusan orang (Saputra, 2020). Data epidemiologi menunjukkan 66% pasien terpapar dari satu pasar seafood di Wuhan, Tiongkok. Hasil sampel isolasi dari pasien yang diteliti menunjukkan adanya infeksi coronavirus yang berjenis *beta-coronavirus* tipe baru yang sementara diberi nama 2019 novel Coronavirus (2019-nCoV) (Huang, et.al, dalam Yuliana, 2020).

Pada tanggal 11 Februari 2020, World Health Organization (WHO) menyebut virus baru tersebut sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dengan nama penyakit yang dikenal sebagai *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) (Yuliana,2020). Setelah ditemukan jumlah kasus terus meningkat tidak hanya di Cina namun negara-negara lain juga diketahui telah terpapar virus corona. Kemudian, pada 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi setelah lebih dari 118.000 kasus di 114 negara.

Indonesia merupakan salah satu negara yang terinfeksi virus corona. Menurut data yang diperoleh dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), jumlah pasien positif Covid-19 per 28 April 2020 sebanyak 9.511 orang dan 773 orang dinyatakan meninggal dunia akibat Covid-19 (BNPB, 2020). Data jumlah kasus masyarakat yang terinfeksi virus Covid-19 terus meningkat setiap harinya. Hal ini membuat pemerintah Indonesia harus mengambil langkah-langkah yang cepat, tanggap dan responsif untuk memutus rantai penyebaran virus.

Pemerintah Indonesia telah memutuskan tidak melakukan *lockdown* untuk menekan laju penyebaran Covid-19. Langkah yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam menanggulangi penyebaran virus yaitu dengan memberikan edukasi tentang menjaga kesehatan selama pandemi Covid-19, menghimbau untuk tetap dirumah, melakukan *social & physical distancing* hingga diterapkannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Selama PSBB kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat seperti perdagangan, pelayanan publik hingga pembelajaran dibatas, sehingga muncul kebijakan tentang *work from home*, *school from home* dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Adanya kebijakan tersebut menimbulkan dampak di berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, kesehatan dan pendidikan. Hal ini tentu menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan bagi masyarakat terutama bagi mahasiswa.

Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam menghadapi pandemi yang sedang terjadi. Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa adalah perkuliahan yang biasanya dilakukan secara bertatap muka langsung kini berubah menjadi jarak jauh atau daring sejak dikeluarkannya Surat Edaran No. 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat Covid-19 oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2020). Mahasiswa mengalami kendala sejak diterapkannya sistem pembelajaran secara online seperti kesulitan dalam memahami materi, banyaknya tugas yang diberikan, kendala pada internet dan mengalami pemborosan karena harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli paket internet (Huba, 2020). Hal ini tentu menimbulkan kesulitan bagi mahasiswa tak terkecuali bagi mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau adalah individu yang menimba ilmu pada tingkat perguruan tinggi diluar daerah asalnya sehingga individu tersebut harus meninggalkan kampung halaman demi menyelesaikan pendidikannya (Halim & Dariyo, 2016). Alasan mahasiswa merantau adalah untuk meraih kesuksesan, mendapatkan pendidikan yang berkualitas, menjadi individu yang lebih percaya diri, mandiri serta bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Hurlock dalam Jannah dkk., 2019) selain itu, merantau juga dijadikan sebagai ajang untuk belajar tentang kehidupan dan sebagai ajang pembuktian diri (Marta, 2014) serta mencari pengalaman baru (Widihapsari & Suliswati, 2018).

Ketika hidup diperantauan, mahasiswa rantau akan mengalami perubahan pada kehidupannya seperti perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku sehingga mahasiswa rantau akan menjumpai berbagai permasalahan diantaranya tuntutan akademis, persoalan keuangan, rasa kesepian, konflik antar pribadi, dan kesulitan dalam menghadapi persoalan pengembangan diri (Nadlyfah & Kustanti, 2018). Mahasiswa rantau juga akan mengalami perubahan pada kondisi lingkungan fisik seperti pergantian tempat tinggal dari tinggal bersama kedua orang tua menjadi bertempat tinggal di kost, asrama atau kontrakan (Difa M, 2016) dengan begitu mahasiswa rantau akan merasakan adanya ketidakhadiran orang tua, kurangnya waktu untuk berkumpul dengan keluarga dan mengalami kesedihan ketika sedang sakit sehingga mengalami *homesickness* (Marta, 2014). Kendala lain yang akan dijumpai oleh mahasiswa rantau adalah perbedaan dalam berkomunikasi karna bahasa yang berbeda, perbedaan pada norma sosial, dan perbedaan dalam kebudayaan seperti makanan, penampilan dan humor (Jannah dkk., 2019).

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa rantau yang masih bertahan di perantauan ditengah pandemi yang terjadi, diketahui bahwa mahasiswa rantau mengalami kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran secara *online* yang harus dilakukan di kos-kosan / di kontrakan dengan keterbatasan yang ada, selain itu mahasiswa rantau juga dihadapkan dengan permasalahan lain ditengah pandemi Covid-19 yaitu kebutuhan hidup yang meningkat sehingga harus menghemat, pemberitaan media tentang Covid-19 membuat adanya perasaan khawatir dan takut, perpanjangan masa PSBB hingga lebaran membuat mahasiswa rantau dilema menjalani puasa seorang diri, adanya keinginan untuk mudik namun harus tertahan karena ada kekhawatiran malah membawa penyakit kekampung halaman, dan banyak akses yang ditutup sehingga menyulitkan mahasiswa rantau dalam memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini tentu menimbulkan dilema dan tekanan bagi mahasiswa rantau karena ketidakjelasan kapan pandemi ini akan berakhir dan nasibnya di perantauan. Berbagai masalah dan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa rantau tersebut menuntut mereka untuk mempunyai aspek psikologis yang dapat meningkatkan atau menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa rantau dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dialami. Aspek psikologis tersebut adalah resiliensi.

Resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang baik ketika dihadapkan pada kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mengatasi serta beradaptasi pada kejadian atau permasalahan dalam hidup baik itu bertahan dalam keadaan tertekan, kesengsaraan, dan trauma yang dialami dalam hidupnya. Resiliensi juga diartikan sebagai hasil dari usaha individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan masalah dan setelahnya individu akan mampu untuk hidup normal kembali (Hermansyah, 2019).

Resiliensi berguna untuk membantu individu dalam menghadapi serta mengatasi situasi sulit dan berguna untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya (Widuri, 2012). Individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat menerima apapun cobaan yang datang dan sebaliknya individu dengan tingkat resiliensi tinggi maka cenderung lebih kuat dan akan segera bangkit dari keterpurukkan serta berusaha menemukan solusi terbaik untuk memulihkan keadaanya (Murray, 2003).

Pada kondisi tertentu ketika kesulitan atau penderitaan tidak bisa dihindari, maka individu yang resilien mampu dengan mudah menyelesaikan berbagai persoalan yang dialami dengan usaha mereka sendiri. Individu akan mudah dalam membuat keputusan secara cepat dan tepat ketika dihadapkan pada kondisi sulit. Dengan adanya resiliensi permasalahan yang dihadapi akan berubah menjadi tantangan, kegagalan menjadi keberhasilan, dan kelemahan menjadi kekuatan (Widuri, 2012). Resiliensi akan berguna bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai kemungkinan permasalahan yang muncul dalam masa rantaunya karna resiliensi membantu mahasiswa rantau untuk bertahan, bangkit dan beradaptasi dengan situasi sulit (Fazny, 2019). Keberadaan resiliensi dianggap akan menjadi kekuatan bagi mahasiswa rantau dalam mengatasi dan meningkatkan diri dari kesulitan hidup (Claudia, 2018).

Resiliensi dalam diri individu dapat dipengaruhi oleh faktor protektif (*protective factor*) dan faktor resiko (*risk factor*). Faktor protektif merupakan faktor pelindung dan dianggap sebagai faktor penunda yang mampu mengurangi perilaku negatif (Dewi & Hendriani, 2014). Faktor protektif terdiri dari dua, yaitu faktor protektif internal merupakan kemampuan yang dikuasai individu, sedangkan faktor

protektif eksternal merupakan karakteristik dari lingkungan yang membuat individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan (Neff dalam Indriyani, 2019). Faktor resiko merupakan faktor yang dapat meningkatkan peluang individu untuk berperilaku negatif (Dewi & Hendriani, 2014).

Rananto dan Hidayati (2017) menyebutkan bahwa salah satu faktor pendukung dari dalam diri individu yang dapat membantu individu menghindari kondisi sulit, perasaan menyalahkan diri sendiri dan membuat individu memunculkan perasaan mengasihani diri sendiri serta mampu menghadapi permasalahan disebut dengan istilah *self-compassion*. Bluth, Mullarkey dan Lathren (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi, seseorang yang *compassionate* lebih mampu bertahan dalam keadaan terpuruk atau situasi sulit.

Self-compassion adalah memberi pemahaman serta kebaikan terhadap diri sendiri dengan tidak menghakimi, mengkritik diri sendiri terlalu keras ketika dihadapkan pada kesulitan dan memandang bahwa kesulitan sebagai bagian dari kehidupan (Neff, 2003). *Self-compassion* juga dipandang sebagai kemampuan untuk menyayangi diri serta adanya keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri dan adanya keinginan untuk meringankan atau mengobatinya dengan kebaikan (Neff, 2003). Menurut Bluth dan Blanton (2013) *self-compassion* adalah sebuah konstruksi yang mencakup tiga komponen utama: sikap diri sendiri, pengakuan bahwa kita adalah bagian dari kemanusiaan yang sama, dan kapasitas untuk memegang pengalaman emosional seseorang dalam kesadaran penuh (*mindfulness*).

Breines dan Chen (2012) menyatakan bahwa dengan *self-compassion* seseorang dapat termotivasi untuk memperbaiki kelemahan diri dengan meningkatkan kemampuan diri sendiri dan mengubah tingkah laku menjadi lebih baik ketika dihadapkan dengan berbagai kondisi. *Self-compassion* membuat seseorang tidak akan menilai diri sendiri karena kegagalan yang terjadi. *Self-compassion* juga berguna untuk seseorang dalam merespon kondisi dan situasi sulit tanpa berpikiran negatif, dengan begitu *self-compassion* membuat seseorang lebih mengenal dan menyayangi dirinya serta memiliki keterbukaan pada kegagalan atau keterpurukan. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Neff (dalam Leary & Hoyle, 2009) menunjukkan bahwa *self-compassion* terbukti efektif membantu individu dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul.

Individu dengan *self-compassion* adalah individu yang mengakui adanya kegagalan dan kelemahan pada diri sehingga membuat individu tersebut menghormati diri sendiri karena ketidaksempurnaannya (Neff, 2003). Menurut Krieger (dalam Daniasti, 2018) individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih memiliki sifat terbuka, berfikir positif ketika berhadapan dengan masalah, kuat dalam menghadapi masalah dalam situasi apapun, sehingga individu ini akan menjadi individu yang resilien, sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah seringkali bersifat tertutup, bertindak tanpa berfikir, dan mudah menyerah jika dihadapkan dengan suatu masalah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) yang berjudul Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hal ini menandakan bahwa tingkat *self-compassion* tinggi yang dimiliki membuat mahasiswa mampu menghadapi tantangan yang ada. Penelitian yang telah dilakukan oleh Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, dan Rahmatika (2019) yang berjudul *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan, didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kemampuan untuk menyayangi dirinya dan cenderung akan lebih mampu untuk bangkit dengan kapasitas yang dimiliki sehingga adanya pemahaman akan ketidaksempurnaan manusia yang sering mengalami kesulitan dan kegagalan (Kawitri dkk., 2018).

Lebih lanjut, penelitian yang telah dilakukan oleh Febrinabilah & Listiyandini (2016) yang berjudul Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal, didapatkan hasil penelitian bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Permatasari & Siswati (2017) yang berjudul Hubungan antara *Self-*

Compassion dengan Resiliensi pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau Akibat Pandemi Covid-19”.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Bagaimana gambaran *self-compassion* mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?

1.2.2 Bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?

1.2.3 Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari penyimpangan serta pelebaran pokok permasalahan, maka dalam penelitian ini penulis hanya membahas dua variabel, yaitu: “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau Akibat Pandemi Covid-19”.

1.4 Rumusan Masalah

Untuk memudahkan penelitian, maka perlu dirumuskan masalah apa yang menjadi fokus dari penelitian. Dalam hal ini, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu, “Apakah terdapat Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau Akibat Pandemi Covid-19? “

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari rumusan masalah penelitian yang telah disebutkan sebelumnya yaitu, untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mendalam bagi pembaca, baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dengan membaca penelitian ini peneliti mengharapkan dapat menyumbangkan literasi di bidang ilmiah serta memberikan pengetahuan lebih luas bagi pembaca, terutama di bidang pengetahuan psikologi dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pembaca yang ingin melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan resiliensi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai *self-compassion* dan resiliensi. Diharapkan juga mahasiswa dapat menjadi individu yang dapat menyayangi dan bersikap lebih baik terhadap diri sendiri sehingga menjadi individu yang resilien ketika dihadapkan pada suatu masalah.

1.6.2.2 Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang, terkhususnya fokus pada topik penelitian tentang *self-compassion* dan resiliensi dan dapat memberikan wawasan pengetahuan bagi civitas akademik.