

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Virus *corona* atau COVID-19 adalah virus baru penyebab penyakit pernapasan. COVID-19 dapat menular dan masih satu keluarga dengan virus penyebab MERS dan SARS. Gejala klinis COVID-19 adalah demam, batuk, pilek, gangguan pernapasan, sakit tenggorokan, letih, dan lesu. Virus *corona* dapat ditularkan jika menyentuh cairan terinfeksi lewat batuk atau bersin dan lalu menyentuh mata, hidung dan mulut (Kementerian Kesehatan, 2020). Sampai tanggal 13 April 2020, tercatat bahwa jumlah kasus positif COVID-19 sudah mencapai 1772372 kasus di seluruh dunia. Sedangkan di Indonesia tercatat kasus positif sebanyak 4389, sembuh 426 dan meninggal 459 kasus (BNPB, 2020). COVID-19 sendiri ditetapkan sebagai pandemik oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020 dan menjadi bencana nasional di Indonesia pada tanggal 13 April 2020 (BNPB, 2020).

Sebelum pandemik COVID-19, telah terjadi beberapa wabah sejenis yang disebabkan oleh *coronavirus*, yakni SARS di tahun 2003 dan MERS pada tahun 2012 (Medcom.id, 2020). Selain itu, perlu diingat pula bahwa COVID-19 adalah pandemik ketiga yang pernah terjadi di dunia. Sebelumnya telah terjadi pandemik *Spanish Flu* di tahun 1918 dan merupakan pandemik paling mematikan dalam sejarah karena telah menyebabkan 500 juta orang terinfeksi dan jumlah kematian mencapai 50 juta orang (Johnson & Mueller, 2002). Pandemi kedua adalah *Swine Flu* yang terjadi pada tahun 2009-2010 yang disebabkan virus H1N1 dan menyebabkan 1,4 juta orang dari seluruh dunia terinfeksi (Live Science, 2020).

Untuk menghambat makin luasnya penularan COVID-19, pemerintah Indonesia mengumumkan bencana nasional dan menghimbau penerapan *social*

*distancing* di masyarakat. Selain itu, beberapa pemerintahan daerah, termasuk pemerintah daerah DKI Jakarta menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar. Hal ini mendorong beberapa universitas untuk mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Menurut Permendikbud Nomor 109 Tahun 2013, pembelajaran jarak jauh adalah proses belajar-mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi. Dalam Permendikbud juga dijelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh tersebut dapat dilakukan dengan memanfaatkan paket informasi berbasis teknologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran yang dapat diakses oleh peserta didik kapan saja dan di mana saja.

Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Paristiyanti Nurwardani, menyebut sudah lebih dari 15 perguruan tinggi yang melaporkan melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19 (Liputan 6, 2020). Beberapa universitas telah menerapkan pembelajaran jarak jauh, di antaranya adalah Universitas Indonesia, Institut Teknologi Bandung, Universitas Gajah Mada, Sekolah Tinggi Akuntansi Negara, Universitas Bina Nusantara, dan lain-lain (Liputan 6, 2020). Universitas Negeri Jakarta juga melaksanakan pembelajaran jarak jauh dengan dikeluarkannya Surat Edaran mengenai Upaya Peningkatan Kewaspadaan dan Pencegahan terhadap Penyebaran COVID-19 di Lingkungan Universitas Negeri Jakarta. Dalam surat edaran tersebut, dijelaskan bahwa terhitung dari tanggal 16 Maret sampai dengan akhir Semester Genap Tahun Akademik 2019/2020, pertemuan tatap muka diganti menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan *Microsoft Team*, *Google Classroom*, atau platform lainnya.

Meskipun penerapan pembelajaran jarak jauh dapat menghambat penularan COVID-19, beberapa mahasiswa tidak bisa mendapatkan kualitas pembelajaran yang baik lewat pembelajaran jarak jauh karena adanya kesenjangan digital di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik, hanya 20% penduduk Indonesia yang memiliki komputer. Banyak mahasiswa yang mengandalkan fasilitas komputer atau jaringan WIFI yang disediakan kampus, sehingga dengan dilaksanakannya pembelajaran jarak

jauh dari rumah dapat mempersulit mahasiswa dalam mengakses pendidikan karena keterbatasan fasilitas dan ekonomi.

Keterbatasan lain juga dihadapi oleh mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Keterampilan digital dari mahasiswa ataupun dosen selaku pengajar dapat mengurangi kualitas pendidikan yang diterima mahasiswa. Selain itu, keterbatasan interaksi antara mahasiswa dengan dosen juga dipengaruhi oleh platform yang digunakan. Keterbatasan waktu *video call* dengan aplikasi ZOOM, masalah koneksi, dan ditambah lagi dengan ancaman retasan ZOOM yang sudah dialami beberapa mahasiswa menambah tekanan mahasiswa dalam menjalani pembelajaran jarak jauh. Beberapa mahasiswa juga mengeluhkan sistem pembelajaran jarak jauh yang masih kurang efektif jika dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka, karena adanya keterbatasan pengalaman yang dirasakan saat tidak bisa mengikuti materi-materi yang seharusnya dipelajari dengan praktik langsung. Selain itu dengan dilakukannya pembelajaran dari rumah mengakibatkan beberapa mahasiswa yang terbiasa untuk mengerjakan tugas di kampus atau di luar rumah merasa seperti terkurung di dalam rumah ditambah dengan menumpuknya seluruh tugas-tugas kuliah ataupun pekerjaan rumah lainnya, yang mengakibatkan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa semakin bertambah.

Keterbatasan-keterbatasan lainnya berhubungan pula dengan terhambatnya kegiatan belajar mengajar, kegiatan unit kemahasiswaan, kuliah kerja nyata, program magang dan bahkan tugas akhir, yang akhirnya dapat menjadi stresor tambahan bagi mahasiswa. Beberapa universitas juga membuat keputusan untuk mengubah seluruh agenda kampus menjadi metode daring. Salah satu dari program kampus yang dilaksanakan secara daring adalah kuliah kerja nyata. Kuliah kerja nyata yang biasanya dilaksanakan secara langsung menerjunkan mahasiswa ke salah satu daerah dalam bentuk pengabdian masyarakat dengan melaksanakan kegiatan-kegiatan untuk membantu meningkatkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat di daerah tersebut. Namun, karena situasi pandemik saat ini, kuliah kerja nyata terpaksa diubah menjadi metode daring yakni dengan membuat konten edukasi atau membuat rencana-

rencana terkait untuk membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat tanpa terjun langsung menjadi bagian dari masyarakat tersebut.

Program magang yang seharusnya menjadi salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa juga terhambat karena adanya himbauan untuk membatasi pergerakan mahasiswa untuk memutus rantai penyebaran COVID-19, sehingga beberapa universitas mewajibkan mahasiswanya untuk mengikuti program magang di perusahaan yang mengikuti kebijakan *work from home*. Sebagai alternatif apabila mahasiswa tidak menemukan perusahaan yang mengikuti kebijakan *work from home*, mahasiswa dapat membuat konten edukasi kepada masyarakat. Namun, apabila mahasiswa tidak melaksanakan magang hal itu berarti pengalaman yang dirasakan tidak penuh, karena tidak berkesempatan untuk terjun ke masyarakat dan tidak dapat merasakan pengalaman bekerja dengan mengaplikasikan ilmu-ilmu yang dipelajari selama kuliah. Belum lagi kehidupan sehari-hari mahasiswa sebagai dewasa awal di mana individu yang merupakan makhluk sosial dan butuh untuk berinteraksi langsung dengan orang lain, sehingga saat interaksi tersebut terhambat, individu dapat merasa stres. Kehidupan mahasiswa yang dituntut memiliki mobilitas tinggi pun menambah kekhawatiran karena harus menggunakan kendaraan umum yang penuh sesak, penggunaan fasilitas umum seperti perpustakaan atau warung internet yang tak jarang tidak memenuhi standar kebersihan, dan akhirnya menambah perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran tertular COVID-19. Seluruh kendala tersebut akan menjadi stresor bagi mahasiswa yang dapat memengaruhi keseimbangan psikologis dan mengarah pada distres psikologis.

Stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah bagian dari hubungan antar individu dengan lingkungannya, di mana individu tersebut merasakan sesuatu sebagai tekanan atau memberatkan dan melebihi kemampuan diri sehingga dapat mengancam kesejahteraan diri. Stres dapat dibedakan menjadi dua yakni eustres dan distres. Distres dapat diartikan sebagai stres yang menghasilkan konsekuensi negatif seperti cemas dan depresi (Matthews, 2007). Berkaitan dengan itu, Matthews (2007) menyatakan bahwa distres psikologis adalah kondisi tidak menyenangkan yang merupakan respons terhadap situasi yang berbahaya, mengganggu dan membuat

frustrasi, seperti kecemasan dan depresi. Distres psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kejadian traumatis, faktor fisik seperti ancaman fisik, faktor sosial seperti hujatan dan *bully*, serta sakit keras (Matthews, 2007). Salah satu cara untuk menghadapi distres psikologis adalah menggunakan coping.

Koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai hal yang memberatkan atau melebihi kemampuan diri (Lazarus dan Folkman, 1984). Secara sederhana, DeLongis (2007) menyatakan bahwa coping menggambarkan respons kognitif dan perilaku untuk memperbaiki aspek negatif dari situasi yang penuh tekanan. Respons-respons tersebut ditentukan dari interaksi antara karakteristik individu tersebut dan karakteristik situasi yang dihadapi. Maka dari itu, pemilihan strategi coping yang tepat merupakan kunci dalam mengelola stres dengan efektif. Menurut Lazarus (1984), strategi coping dikategorikan menjadi dua yaitu coping yang terpusat pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang terpusat pada emosi (*emotion-focused coping*). *Problem-focused coping* adalah strategi coping yang mirip dengan strategi pemecahan masalah yakni dengan menentukan masalah, menghasilkan solusi alternatif, perbandingan alternatif dalam hal biaya dan manfaatnya, memilih di antara dua alternatif dan bertindak. *Emotion-focused coping* adalah strategi coping yang diarahkan pada mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti penghindaran, meminimalisasi, pembatasan, perhatian selektif, perbandingan positif dan bergumul dengan nilai positif dari kejadian negatif. Banyak strategi *problem-focused coping* yang berhasil dalam mengatasi stres namun tidak dapat digeneralisasikan dalam semua situasi, ada kalanya penggunaan strategi coping lain menjadi opsi yang lebih tepat dalam mengatasi situasi tertentu (Trevino, Maciejewski, Fasciano, Greer, Partridge, Kacel, Block & Prigerson, 2012). Cara seseorang berupaya mengatasi stres ditentukan oleh beberapa faktor seperti kesehatan fisik, keyakinan eksistensial, komitmen, kemampuan mengatasi masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial. Cara mengelola stres sangat penting karena stres berlebih dapat menyebabkan distres psikologis dan memiliki konsekuensi negatif baik dalam jangka pendek ataupun jangka panjang bagi kesehatan fisik.

Menurut Billings (dalam Lazarus & Folkman, 1984) koping yang efektif dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa situasi tertekan adalah kondisi yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan manusia, maka dari itu diperlukan mekanisme koping untuk mengatasi situasi tertekan tersebut. Sebagai tambahan, Lazarus (1984) juga menyatakan bahwa menghilangkan atau mengatasi stresor dapat mengurangi tingkat stres dan mencegah individu mengalami *psychological distress* yang lebih berat. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa distress psikologis sering dialami oleh mahasiswa seperti penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) yang menunjukkan 42% partisipan memiliki distress psikologis tinggi. Julal (2013) membuktikan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa yang kurang efektif menggunakan *problem-focused coping* memiliki distress psikologis yang lebih tinggi. Hasil yang sama juga ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Mclean, Strongman dan Neha (2007) menunjukkan bahwa *problem-focused coping* lebih umum digunakan dan efektif dalam menurunkan distress psikologis mahasiswa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menggambarkan dampak psikologis yang dialami masyarakat selama wabah. Penelitian yang dilakukan oleh Lau, Griffiths, Choi dan Tsui (2010) telah membuktikan bahwa 6% masyarakat Hong Kong mengalami *emotional distress* karena pandemik H1N1 yang terjadi di Hong Kong. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Leung, Lam, L. Ho, S. Ho, Chan Wong, dan Hedley (2003) juga menunjukkan bahwa 12.6% partisipan (masyarakat Hong Kong) terindikasi cukup atau sangat cemas karena wabah SARS. Cheng, C. Wong, K. Wong dan Tsang (2004) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sekitar 35% partisipan dewasa mengalami kecemasan akut dan individu yang salah satu anggota keluarganya meninggal karena SARS lebih berisiko memiliki distress psikologis yang tinggi. Penelitian terbaru oleh Yu, M. Li, Z. Li, Xiang, Yuan, Liu, dan Xiong (2020) menunjukkan bahwa 22.8% partisipan memiliki distress psikologis yang tinggi, cenderung memilih strategi koping negatif dan memiliki dukungan sosial yang rendah.

Adanya fenomena pandemik COVID-19 yang membuat dinamika permasalahannya bertambah dan dapat menjadi acuan bagi penelitian penelitian

pandemik selanjutnya. Kurangnya penelitian yang membahas mengenai koping atau distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19. Dengan dasar pemikiran tersebut, peneliti ingin melihat bagaimana sebenarnya pengaruh strategi koping terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran strategi koping pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19?
2. Bagaimana gambaran distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19?
3. Apakah terdapat pengaruh strategi koping terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi menjadi “Pengaruh strategi koping terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19”

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *problem-focused coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19?
2. Apakah terdapat pengaruh *emotion-focused coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *problem-focused coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *emotion-focused coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19?

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang ingin diberikan dalam penelitian ini adalah memberikan bukti secara ilmiah mengenai pengaruh strategi koping terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai strategi koping yang dapat dijadikan pilihan dalam rangka mengatasi distres psikologis karena pandemik COVID-19.

#### b. Bagi Universitas

Memberikan gambaran, menambah pertimbangan bagi universitas dalam membuat kebijakan terkait aspek psikologis yang dapat memengaruhi distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19 dan juga memperkaya hasil penelitian berkaitan dengan strategi koping dan distres psikologis.