

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan adanya pandemi virus corona yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Hal ini berawal pada akhir Desember 2019, bahwa pemerintah China menginformasikan adanya kasus yang disebabkan oleh virus corona baru yang menginfeksi hingga 180 orang dan terus meningkat setiap harinya (Kompas.com, 2020). Virus ini diketahui dapat menyebabkan infeksi pernafasan atau peradangan paru yang kemudian virus corona baru ini disebut dengan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Kasus tersebut semakin meluas hingga *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa dunia masuk ke dalam darurat global dengan adanya virus ini (Sebayang, 2020). Hal ini merupakan fenomena yang luar biasa, karena terhitung hingga tanggal 3 Agustus 2020 ini virus corona telah menginfeksi sebanyak 215 negara, sebanyak 18.240.633 orang terinfeksi virus corona, 692.893 orang meninggal dunia, dan pasien yang telah sembuh sebanyak 11.450.127 orang (Worldometers, 2020).

Di Indonesia, pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana non-alam terhitung sejak tanggal 29 Februari 2020 dan dilaksanakan hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi Covid-19 ini (Koesmawardhani, 2020). Langkah-langkah telah dilakukan pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus ini dengan mensosialisasikan hidup bersih dan sehat, melakukan isolasi diri, serta membatasi mobilitas masyarakat dengan memberlakukan gerakan *social/physical distancing* (pembatasan sosial). Hal ini dilakukan agar dapat menekan angka penyebaran, mengurangi bahkan memutus mata

rantai infeksi Covid-19, sehingga masyarakat harus menjaga jarak aman dengan individu yang lainnya setidaknya 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, dan menghindari pertemuan yang melibatkan banyak orang (CNN Indonesia, 2020). Pada April 2020, percepatan angka penularan Covid-19 semakin meningkat, sehingga hal ini membuat pemerintah mengambil langkah baru yaitu dengan menerapkan Status Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada berbagai kota di Indonesia (Tirto.id, 2020). Selama PSBB berlangsung, aktivitas belajar mengajar yang dilakukan di sekolah dan kampus ditiadakan, bekerja dilakukan dari rumah, adanya pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat umum seperti kegiatan sosial budaya, serta pembatasan pada moda transportasi. PSBB yang diberlakukan ini membuat pergerakan masyarakat semakin minimal dan hal ini memberikan dampak besar terhadap masyarakat Indonesia pada berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan.

Pada jenjang Perguruan Tinggi, seluruh mahasiswa dihibau untuk melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan cara Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Mahasiswa juga diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat, bersih, dan melakukan isolasi diri (Kemdikbud, 2020). Adanya peraturan ini, membuat mahasiswa memiliki berbagai macam dampak dalam melaksanakan aktivitasnya, seperti terjadinya pola belajar baru yang berbeda dari biasanya yaitu secara daring (*online*), terjadinya keterlambatan *server* diakibatkan banyaknya mahasiswa yang mengakses, adanya gangguan sinyal, peningkatan pengeluaran dalam pembelian kuota internet, terhambatnya pembelajaran yang mengharuskan mahasiswa melakukan praktikum, tugas-tugas perkuliahan yang lebih banyak, lingkungan belajar yang tidak kondusif, timbulnya komunikasi dengan dosen yang tidak lancar, adanya kesulitan dalam melakukan penelitian bagi mahasiswa tingkat akhir, terhambatnya kebutuhan logistik bagi mahasiswa rantau, dan lain sebagainya, sehingga dalam menghadapinya mahasiswa diharapkan dapat melakukan penyesuaian diri dengan mengikuti peraturan pemerintah mengenai penyebaran Covid-19 ini.

Pandemi Covid-19 yang masih terjadi hingga saat ini, belum diketahui kapan pastinya akan berakhir. Guido Vanham, ahli virus asal Belgia mengatakan bahwa virus ini mungkin tidak akan pernah berakhir, dalam arti bahwa virus ini jelas akan terus ada sampai berhasil diberantas (Halodoc.com, 2020). Fenomena ini tentu dapat membuat mahasiswa merasa cemas dan stres. Menurut Dr. Eli Lebowitz selaku Direktur Program Gangguan Kecemasan di Yale Child Study Center, mengatakan bahwa seluruh masyarakat melakukan isolasi sosial, tindakan pencegahan terhadap virus, dan berisiko menjadi faktor munculnya kecemasan, stres dan depresi (WSHU.org, 2020).

Seperti yang juga terjadi pada NR, seorang mahasiswi di salah satu universitas swasta di Jakarta Selatan. NR merupakan salah satu mahasiswi yang juga merasakan dampak adanya pandemi Covid-19 ini. Ia menjelaskan dengan adanya pandemi Covid-19 ini, kampusnya menerapkan PJJ sehingga terdapat pola belajar dan mengajar yang baru dan hal ini membuatnya lebih tertantang agar lebih cepat beradaptasi, memahami mata kuliah lebih ekstra lagi, dan mengerjakan tugas dengan lebih fokus. Tidak hanya pada perkuliahannya, NR yang berkuliah dan juga bekerja paruh waktu untuk membiayai kuliahnya secara mandiri, kini merasakan dampak langsung karena pekerjaan paruh waktu yang biasa ia lakukan diberhentikan. Hal ini membuat ia merasa sedih dan cemas akan bagaimana ia melaluinya. Dampak pandemi Covid-19 ini tidak hanya dirasakan oleh NR, GP sebagai mahasiswa salah satu Universitas Negeri Jakarta, juga menceritakan dampak yang dirasakan akibat pandemi Covid-19 ini, ia merasakan kesulitan mengikuti sistem PJJ dalam kegiatan akademiknya, ia juga mengaku kehilangan pekerjaan. Kesulitan-kesulitannya tersebut membuatnya merasakan stres sampai depresi dan dirawat inap di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM). Menurut Fisher (1988), kegagalan seorang mahasiswa dalam mengatasi segala permasalahan dan perbedaan yang terjadi serta tidak mampunya mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri terhadap kejadian-kejadian yang menekan tersebut dapat mendorong timbulnya stres dan depresi dalam diri mahasiswa.

Tidak hanya dengan adanya kondisi Pandemi Covid-19 ini saja, mahasiswa dalam menjalankan perannya memiliki berbagai sumber yang membuat mahasiswa merasakan stres, cemas, dan bahkan depresi. Ross, Niebling & Heckert dalam Musabiq & Karimah (2018) menjelaskan dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres yang dialami pada mahasiswa dalam menjalankan perannya yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal misalnya adanya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal misalnya konflik yang berasal dari dalam diri, seperti kesulitan keuangan, perubahan pola makan dan tidur, serta kesehatan. Akademik misalnya yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya seperti tanggung jawab organisasi, tugas yang banyak, materi pelajaran yang sulit, nilai tugas dan ujian yang tidak sesuai harapan. Lingkungan, misalnya kurangnya waktu liburan, kondisi yang padat dan macet, serta tempat tinggal yang tidak nyaman. Kejadian-kejadian tersebut dapat membuat mahasiswa memberikan respon yang negatif dan menekan kondisi psikologis mahasiswa sehingga mendorong timbulnya stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa.

Kecemasan, stres, dan depresi yang menjadi dampak psikologis dari adanya pandemi Covid-19 dan permasalahan yang muncul akibat tuntutan peran pada mahasiswa ini dapat disebut sebagai distress psikologis. Menurut Mirowsky & Ross (2002), distress psikologis adalah kombinasi dari simtom depresi, kecemasan dan somatisasi. Distres psikologis juga diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan. Di masa pandemi Covid-19 ini, mahasiswa yang tidak mampu mengatasi stres dari stresor ini dapat menyebabkan dirinya mengalami distress psikologis. Ketidakmampuan individu untuk menghadapi stresor dan munculnya gejala emosi ketika terpapar oleh situasi yang menegangkan menjadi salah satu penyebab munculnya distress psikologis (Drapeau dkk., 2012).

Menurut Mirowsky & Ross (2017), depresi dan kecemasan merupakan inti dari *distress syndromes*, di mana masing-masing gejala tersebut memiliki komponen psikologis maupun somatik di dalamnya. Depresi adalah perasaan sedih, kehilangan

semangat, kesepian, kehilangan harapan, merasa tidak berharga, memiliki masalah tidur, menangis, merasa sudah melakukan segalanya namun tidak juga mendapatkan hasil (Mirowsky & Ross, 2005). Kecemasan seringkali disebabkan oleh ancaman yang tidak spesifik atau tidak pasti (Sarafino, 2007). Kecemasan merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa tegang, gelisah, khawatir, lekas marah, kurang beristirahat, dan ketakutan (Mirowsky & Ross, 2005). Menurut Davison & Neale (2006), gangguan somatisasi adalah salah satu bentuk gangguan yang bersumber dari kecemasan yang dimanifestasikan dalam keluhan fisik, sehingga orang lain tidak akan mengerti jika individu tidak mengeluh.

Distres psikologis dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional (Matthews & Gallo, 2011). Faktor intrapersonal terdiri dari *trait* kepribadian yang berhubungan dengan kecenderungan emosi pada individu. Faktor situasional adalah pengaruh suatu peristiwa atau kejadian yang dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Berdasarkan penjelasan kedua faktor ini, peneliti menarik kesimpulan bahwa distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa termasuk dalam faktor situasional, karena pandemi Covid-19 ini merupakan peristiwa yang dapat mengancam kesehatan seseorang dan dapat mengancam kesejahteraan pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan faktor yang dapat menjadi proteksi untuk mencegah distres psikologis pada individu dalam menghadapi suatu masalah. Menurut Sugiarti dkk., (2018), faktor yang dapat mencegah timbulnya distres psikologis pada mahasiswa di Indonesia adalah fungsi keluarga (komunikasi dan dimensi keterlibatan afektif), *trait* kepribadian, optimisme, resiliensi, dan persepsi dukungan sosial. Segerstrom dkk., (1998) juga menyatakan bahwa optimisme memiliki peran positif terhadap keadaan psikologis dan fisik.

Optimisme menjadi salah satu faktor proteksi dari distres psikologis karena perannya dalam mengatasi kedua simptom yang ada pada distres psikologis yaitu depresi dan kecemasan. Goleman (1996) menyatakan bahwa seseorang yang menafsirkan hidup secara tidak optimis berdampak pada membesarnya rasa putus asa dan depresi. Selain itu, Scheier & Carver (1985) mengartikan optimisme sebagai

kecenderungan keyakinan seseorang bahwa mereka akan mendapatkan hasil yang baik. Bastianello dkk., (2014) juga menyatakan bahwa optimisme merupakan *trait* kepribadian yang stabil dan berkaitan dengan ekspektasi yang positif terhadap hasil di masa depan. Optimisme dapat memengaruhi tingkat depresi dan kecemasan pada individu yang senantiasa berpikir positif dan berorientasi pada hal baik yang akan terjadi, sedangkan individu yang berpikir tidak optimis cenderung lebih lambat dalam merespon usaha-usaha keluar dari masalah, bersikap pasrah, pasif, dan menyangkal (Van-Berkel, 2009). Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan keyakinan atau ekspektasi seseorang yang cenderung konsisten terkait hasil yang positif yang akan didapatkan di masa yang akan datang.

Pada konteks pandemi Covid-19 ini, mahasiswa yang terdampak diharapkan dapat menjadi individu yang optimis agar lebih cepat dalam menerima kenyataan akan kondisi yang dihadapi. Ketika individu memiliki optimisme tinggi, maka individu akan mampu menghadapi masalah yang dihadapi dan lekas mencari penyelesaian dari masalah tersebut, meskipun sulit untuk dilakukan, sedangkan individu yang memiliki optimisme rendah, maka individu tersebut akan berhenti mengeluarkan usahanya (Michael F. Scheier dkk., 2004). Individu yang optimis meyakini bahwa mereka mampu melakukan tindakan untuk mencapai hasil yang positif (Carver dkk., 2010). Ketika berhadapan dengan situasi yang buruk, individu yang optimis akan melihat keadaan buruk yang dialaminya sebagai tantangan dan berusaha lebih keras untuk menaklukkannya. Individu yang optimis meyakini bahwa mereka mampu melakukan tindakan untuk mencapai hasil yang positif (Carver dkk., 2010). Optimisme adalah kecenderungan stabil untuk mempercayai akan terjadinya hal yang baik daripada hal-hal buruk di masa depan berupa tujuan dan harapan-harapan baik dan positif mencakup seluruh aspek dalam kehidupannya (Carver dkk., 1993).

Jahanara (2017) dalam penelitiannya memberikan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap distres psikologis pada mahasiswa di India. Artinya semakin tinggi optimisme mahasiswa, maka semakin rendah distres psikologisnya, dan begitupun sebaliknya. Sugiarti dkk., (2018) dalam

penelitiannya juga menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi faktor proteksi pada distres psikologis. Hasil pada penelitian-penelitian tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang mungkin dapat berhasil memengaruhi seseorang dalam mengatasi kejadian yang tidak menyenangkan sehingga tidak mengalami distres. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, fenomena pandemi Covid-19 ini membuat peneliti memilih optimisme sebagai variabel bebas dalam penelitian ini, dikarenakan optimisme sangat erat kaitannya dengan pengalaman individu di masa pandemi Covid-19 ini. Hal tersebut juga sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh optimisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana gambaran optimisme pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.
2. Bagaimana gambaran distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.
3. Apakah terdapat pengaruh antara optimisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka diperlukan pembatasan masalah agar pembahasan masalah dalam penelitian ini dapat lebih fokus dan terarah. Permasalahan yang ingin diteliti dalam penelitian ini akan dibatasi pada “Pengaruh

optimisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Bagaimana pengaruh optimisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19”.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memiliki manfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama mengenai distres psikologis dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi pada kelompok rentan yang berpotensi mengalami distres psikologis apabila terjadi pandemi di masa depan

1.6.2 Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan informasi dan membantu mengatasi distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Dengan demikian, mahasiswa dapat memberikan respon yang tepat dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini dengan melaksanakan aspek-aspek penting dari pekerjaan yang mendukung optimismenya.

