

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Akhir tahun 2019 sampai awal tahun 2020 dunia seakan digemparkan oleh wabah yang disebut COVID-19. Wabah ini bermula dari Wuhan, Ibu kota Provinsi Hubei di China Tengah. Fenomena ini bermula ketika WHO mendapatkan informasi dari otoritas nasional di China terkait kasus *pneumonia* yang tidak diketahui penyebabnya di Kota Wuhan. Menurut pihak berwenang menjelaskan bahwa para pasien adalah pedagang yang beroperasi di pasar *Seafood* di Huana. Otoritas nasional juga melaporkan bahwa semua pasien diisolasi dan menerima perawatan medis di Wuhan. Gejala utama dari penyakit ini ialah demam, beberapa pasien mengalami kesulitan bernafas, dan dengan radiografi didada menunjukkan lesi *invasive* dari kedua paru-paru (WHO, 2020). Para peneliti di *Institute of Virology* di Wuhan melakukan analisis *metagenomics* untuk mengidentifikasi virus corona sebagai etiologi potensial. Berdasarkan hasil temuannya, virus corona termasuk superdominan biota dan kingdom virus. WHO memberi nama *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* yang menjadi penyebab penyakit COVID-19 (Parwanto, 2020).

Pada tanggal 8 April 2020 secara global, terkonfirmasi terdapat 1.450.121 kasus positif, 83.474 kasus meninggal dunia, dan 309.312 dinyatakan sembuh. Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak wabah COVID-19, pada 3 Mei 2020, tercatat setidaknya 11.192 kasus positif dengan 845 orang yang meninggal dunia (Worldometers, 2020), dan terus bertambah setiap harinya. Dengan meluasnya wabah COVID-19 membuat WHO mengumumkan bahwa virus ini telah menjadi wabah yang darurat di Internasional (PHEIC). Wabah ini juga berdampak tertundanya pada hampir seluruh kegiatan antar negara yang akan berlangsung pada tahun yang sama (Buana, 2020).

Pandemik berdampak terhadap kehidupan masyarakat yang tidak hanya pada aspek fisik atau biologis individu, melainkan juga berdampak pada aspek psikologis. Dampak psikologis dari SARS di Hongkong menjelaskan bahwa para pasien yang selamat dari infeksi SARS, memiliki gejala SARS, dan riwayat kontak dengan pasien SARS menunjukkan kecemasan yang cukup hingga berat, tingkat depresi, dan gejala pasca trauma yang mengkhawatirkan (Leung, Lam, Ho, Ho, Chan, & Wong, 2003). Mengingat virus COVID-19 merupakan sekelompok virus dengan SARS (Parwanto, 2020). Maka dapat diasumsikan bahwa, dampak psikologis dari virus COVID-19 sama dengan virus SARS. Pandemik yang serupa dengan COVID-19 ialah Pandemi H1N1. Dampak psikologis H1N1 di Hongkong memberikan respon psikologis negatif yaitu rasa khawatir, cemas, serta menunjukkan gejala *emotional distress* (Lau, Griffiths, Choi, & Tsui, 2010). Selain itu, para pekerja rumah sakit di Hongkong yang menangani pandemi H1N1 menunjukkan bahwa tingkat stres mereka sebagai pekerja beresiko tinggi lebih besar dibandingkan pekerja yang beresiko lebih rendah (Matsuishi, Kurnitaka; Kawazoe, Ayako; Imai, Hissei; Ito, Atsushi; Mouri, Kentaro; Kitamura, Noboru; Miyake, Keiko; Mino, Koichi; Isobe, Masanori; Takamiya, Shizou; Hitokoto, Hidefumi; Mita, Tatsuo, 2012). Dengan demikian, situasi ditengah pandemi dapat memberikan dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan dampak medis, seperti pada pandemi serupa yaitu Ebola dan SARS (Taylor, 2019).

China sebagai Negara pertama yang terkena dampak COVID-19 mendapatkan risiko yang mengkhawatirkan dalam aspek psikologis seperti gangguan panik, kecemasan, dan depresi. Hal ini berdasarkan studi yang dilakukan di China pada 52.730 responden dari 36 provinsi daerah otonom dan kota, serta hongkong, makau, dan Taiwan pada 10 februari 2020. Menunjukkan hampir 35% partisipan mengalami distres psikologis, 29.29% di antaranya memiliki distres ringan hingga sedang, dan 5.14% lainnya memiliki distres yang berat. Peristiwa ini juga memicu kepanikan publik yang diakibatkan oleh tiga hal, yaitu konfirmasi penularan COVID-19 dari manusia ke manusia pada 20 januari 2020, karantina yang ketat di kota Wuhan, dan pengumuman WHO tentang wabah yang darurat di Internasional (PHEIC) (Qiu, Shen, Zheo, Wang, Xie, & Xu, 2020).

Begitu pula ketika pandemik COVID-19 menyebar dengan cepat ke seluruh dunia, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kondisi ini dapat memicu ketakutan, kekhawatiran, dan kepedulian terhadap kelompok yang rentan. Dampak psikologis utama sampai saat ini ialah meningkatnya tingkat stres dan kecemasan (World Health Organization, 2020). Kondisi ini diperparah dengan adanya karantina dan segala aktivitas yang dibatasi membuat tingkat kesepian, depresi, penyalahgunaan alkohol atau narkoba, terlebih perilaku bunuh diri juga diperkirakan meningkat. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) sebuah lembaga yang berfokus terhadap pencegahan penyakit dan berperan terhadap promosi kesehatan menambahkan bahwa kondisi pandemik yang menular berisiko menimbulkan stres yang ditandai dengan kekhawatiran akan kesehatan pribadi dan orang yang dicintai, perubahan pola tidur atau makan, sulit tidur atau berkonsentrasi, memperburuk individu yang memiliki kesehatan kronis, memburuknya kondisi kesehatan, dan penyalahgunaan alkohol, tembakau dan obat-obatan (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2020).

Dalam mencegah persebaran COVID-19 beberapa Negara menerapkan kebijakan *lockdown*. Negara China merupakan negara pertama yang menerapkan *lockdown* di kota Wuhan pada tanggal 23 Februari 2020 yang selanjutnya diikuti oleh kota-kota lain seperti Beijing dan Shanghai (Damarjati, 2020). Kebijakan ini disusul oleh Negara lain seperti Iran, Italia, Denmark, Spanyol, Mongolia, Korea Utara, Malaysia, dan Singapura. Indonesia memilih melakukan *physical distancing* (semula *social distancing*) pada tanggal 24 Maret 2020. Kebijakan ini dipilih pemerintah Indonesia karena pertimbangan perekonomian, sosial, dan budaya Indonesia itu sendiri. *Physical distancing* diharapkan dapat mencegah persebaran virus COVID-19 jika diterapkan dengan disiplin yang kuat (Septalisma, 2020).

Kebijakan pemerintah tersebut memberikan dampak pada pendidikan yaitu metode pembelajaran yang semula tatap muka menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Peneliti melakukan wawancara kepada empat mahasiswa aktif yang melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) selama pandemik COVID-19. Berdasarkan hasil wawancara 3 (tiga) dari mereka mengalami gejala depresi seperti kurangnya motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan 1 (satu) mahasiswa merasa perasaan sia-sia. Selain itu sebagian besar dari mahasiswa tersebut merasa gelisah dan sakit

kepala. Dari keempat mahasiswa, mereka lebih memilih pembelajaran tatap muka. Hal ini dikarenakan pembelajaran tatap muka dapat bersosialisasi dengan teman yang dapat mengatasi kejenuhan. Selain itu, menurut beberapa mahasiswa pembelajaran tatap muka lebih efektif dan efisien dalam memahami dan berdiskusi mengenai materi pembelajaran.

Respon psikologis yang negatif ditunjukkan pelajar dan mahasiswa (usia 15-22 tahun) sebagai dampak diberlakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) akibat pandemik COVID-19. Sebanyak 70,59% pelajar dan mahasiswa merasa kelelahan melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dibandingkan tatap muka dan 39,21% merasa kurang nyaman. Kondisi ini dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan namun materi tidak tersampaikan dengan komprehensif (Kumparan, 2020). Apabila melihat kembali survei di Universitas Kanada mengenai kesehatan mental mahasiswa maka hal ini sangat mengkhawatirkan. Hasil survei menunjukkan bahwa hampir 90% dari mereka merasa kewalahan dengan semua hal yang harus dilakukan dalam satu tahun terakhir, sementara 50% merasa putus asa dan 63% merasa sangat kesepian (Miller, 2013). Berkaitan dengan pernyataan tersebut, maka hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husky, Kovess-Masfesty, & Swendsen (2020), bahwa mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang signifikan saat pandemik COVID-19, dengan mayoritas melaporkan peningkatan kecemasan sejak awal periode *lockdown* serta tingkat stres sedang hingga berat. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan populasi yang sangat rentan untuk masalah kesehatan mental mengingat mahasiswa merupakan transisi ke masa dewasa dan seringnya kesulitan ekonomi dan materi, mengingat mahasiswa tidak memiliki penghasilan tetap. Selain itu, kabar terkait infeksi COVID-19 dapat meningkatkan resiko kecemasan. Dengan demikian, pandemik yang terjadi dapat menambah tekanan pada mahasiswa, baik tekanan dari penyakit itu sendiri yang mengancam kesehatannya ataupun tekanan akademis seperti metode perkuliahan baru yaitu Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang membutuhkan adaptasi dan segala keterbatasan fasilitas pembelajaran. Kondisi ini beresiko menjadi sebuah stresor bagi mahasiswa yang dapat beresiko menghasilkan distress psikologis.

Seseorang mengalami tekanan psikologis jika terdapat stres yang dipicu oleh stresor. Stres merupakan kondisi yang terjadi pada tubuh dan pikiran ketika dihadapkan pada stresor. Respon tubuh dapat berupa nyeri, kelelahan, gangguan

fungsi kekebalan tubuh, depresi, dan kecemasan menjadi bagian dari gejala stres kronis. Sedangkan stresor merupakan peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres pada individu (Reivich & Shatte, 2002). Selye (1974), mendefinisikan stres sebagai kondisi psikologis yang sering muncul pada individu saat mereka merasa tidak memiliki kapasitas untuk menghadapi tuntutan lingkungan dalam membangun kembali kenormalan. Pandemi COVID-19 merupakan sebuah bencana non-alam yang tidak bisa dihindari karena berkaitan dengan pengalaman pada tiap individu. Sedangkan Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth, & Covi (1974), menjelaskan distress psikologis merupakan respon neurobiologis (mis., corticosteroids), fisiologis (mis., tekanan darah, ketegangan otot), psikologis (mis., pengaruh kondisi negatif, tingkat distress simptomatik) hingga fungsi yang maladaptif dan tidak teratur seperti perasaan neurosis umum pada individu terhadap peristiwa yang penuh tekanan atau stresor. Pandemi COVID-19 ini memberikan tekanan psikologis dari ringan hingga tinggi, yang memiliki kerentanan pada wanita serta kelompok dewasa awal (usia 18 – 30 tahun) karena mudahnya mengakses internet sebagai stresor (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, & Xu, 2020). Berlandaskan hal tersebut dalam menjaga keseimbangan 'homeostatis' antara fisik, pikiran dan jiwa, resiliensi diharapkan menjadi salah satu faktor protektif yang mampu mengatasi stres terhadap pandemi yang terjadi.

Resiliensi adalah suatu ukuran kemampuan coping stres yang mewujudkan kualitas personal individu agar mampu berkembang dalam menghadapi situasi sulit seperti pengobatan dalam kecemasan, depresi, dan reaksi terhadap stres (Connor & Davinson, 2003). Aspek-aspek yang memengaruhi resiliensi yaitu *personal competence* atau dianggap sebagai standar yang tinggi dan keuletan dalam diri individu, *trust in one's instincts* atau toleransi terhadap pengaruh negatif, dan merespon stres dengan penuh kehati-hatian dan walaupun penuh tekanan, *positive acceptance of change and secure relationship* atau kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapinya, *control and factor* atau aspek yang berkaitan dengan mencapai tujuan dan bagaimana individu meminta pertolongan kepada orang lain, dan *spiritual Influences* atau aspek spiritualitas dimana individu percaya kepada tuhan dan takdir (Connor & Davinson, 2003).

Resiliensi dan distress psikologis memiliki hubungan yang erat. Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan suatu kondisi yang sangat membantu

individu dalam kondisi yang penuh tekanan. Resiliensi terbukti sangat efektif dalam menurunkan distres psikologis, seperti pada *rescue workers* (Yasien, Abdul, & Shaheen, 2016), pengungsi afrika-amerika yang terdampak bencana alam dan rentan akan diskriminasi (Lee, Shen, & Tran, 2008), penyintas demam berdarah (Mahmood & Ghaffar, 2014), pasien kanker (Matza, et al., 2016), serta khususnya pada mahasiswa (Azzahra, 2017). Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tekanan psikologis maka semakin rendah resiliensi, sebaliknya semakin rendah tekanan psikologis maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh seorang individu. Pada mahasiswa yang berisiko mengalami distres psikologis karena beban akademis yang tinggi dan kondisi pandemik COVID-19 yang penuh dengan ketidakpastian. Maka resiliensi dapat berperan untuk meminimalkan dampak dari distres psikologis yang terjadi (Bacchi & Licinio, 2015).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat kita ketahui bahwa resiliensi memiliki hubungan yang erat dengan distres psikologis. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa akibat pandemik COVID-19 sebagai salah satu faktor berisiko menghasilkan distres psikologis pada mahasiswa.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalahnya ialah sebagai berikut:

- A. Bagaimana gambaran Distres Psikologis pada mahasiswa pada kasus pandemik COVID-19?
- B. Bagaimana gambaran Resiliensi pada mahasiswa pada kasus pandemik COVID-19?
- C. Apakah terdapat pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada mahasiswa pada kasus pandemik COVID-19?

1.3. Pembatasan Masaalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah Pengaruh antara Resiliensi dengan Distres Psikologis Mahasiswa pada Kasus Pandemi COVID-19.

1.4.Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus permasalahan yang telah dipaparkan, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh antara Resiliensi dengan Distres Psikologis Mahasiswa pada Kasus Pandemi COVID-19.

1.5.Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh antara Resiliensi dengan Distres Psikologis Mahasiswa pada Kasus Pandemi COVID-19.

1.6.Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi baru dalam bidang psikologi terkait variabel psikologi yang berkaitan dengan resiliensi dan distres psikologis. Serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa di tengah pandemi COVID-19.

1.6.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman kepada mahasiswa sebagai cara terbaik yang dapat dilakukan dalam situasi pandemi COVID-19 melalui aspek-aspek yang ada pada resiliensi untuk mencegah terjadinya distres psikologi.

B. Bagi Universitas

Memberikan gambaran kepada universitas dalam menyikapi mahasiswa dan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan terhadap mahasiswa di tengah pandemik COVID-19, khususnya kebijakan terkait Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

