

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada Desember 2019, dunia mengalami tragedi dengan munculnya virus baru bernama virus corona. Virus ini diidentifikasi berasal dari kota Wuhan, Cina yang dikabarkan berasal dari hewan, namun belum dapat dipastikan kebenarannya. Virus ini menyerang sistem pernafasan, mulai dari flu ringan hingga kematian. Penyakit akibat virus corona dinamakan Covid-19. Per tanggal 11 Maret 2020, Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang dipaparkan oleh Tedros Adhanom Ghebreyesus selaku kepala WHO yaitu sebagai penyakit global yang menyebar di seluruh dunia melampaui batas, karena telah mengakibatkan kematian sebanyak 13.000 jiwa di 180 negara. Rabu (11/3/2020) seperti diambil dari BBC. Dalam situs resmi WHO (World Health Organization) mengatakan bahwa Virus COVID-19 menyebar melalui tetesan air liur atau keluar dari hidung ketika orang yang terinfeksi sedang batuk atau bersin. Selain itu, virus ini dapat menyebar karena menyentuh permukaan benda yang telah terpapar virus lalu menyentuh wajah. Saat ini (Kamis, 26 Maret 2020), tidak ada vaksin atau perawatan khusus untuk COVID-19. Tetapi, uji klinis saat ini. Virus ini umumnya dapat terkena oleh semua golongan, namun memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap lansia atau yang memiliki system kekebalan tubuh rendah .

Berdasarkan penyebarannya melalui tetesan air liur atau cairan yang keluar dari hidung, menyebabkan penularannya sangat cepat. WHO mencatat bahwa satu orang yang terinfeksi, dapat menularkan 3 sampai 5 orang. Selain itu, virus ini diketahui dapat menularkan dalam rantai infeksi sampai empat orang. Maka dari itu, pemerintah China pada tanggal 23 Januari 2020, menutup akses keluar masuk kota Wuhan dan penduduk dilarang keluar atau masuk tanpa sepengetahuan pemerintah. Penutupan kota Wuhan disusul oleh penutupan beberapa daerah di provinsi Hubei

seperti Huanggang, Ezhou dan 13 kota lainnya dengan populasi hampir sebelas juta penduduk, demi memutus rantai penyebarannya (Business insider Singapore). Hal ini dikenal dengan istilah lockdown, yaitu Karantina wilayah, yang artinya sendiri adalah penerapan karantina terhadap suatu daerah atau wilayah tertentu dalam rangka mencegah perpindahan orang, baik masuk maupun keluar wilayah tersebut, untuk tujuan tertentu yang mendesak. Lockdown bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus, dengan menjaga kontak fisik dan membersihkan arena yang kemungkinan terpapar virus. Hal ini terbukti efektif di Cina, seperti yang diberitakan oleh media masa Amerika, Bloomberg pada tanggal 19 Maret 2020, bahwa provinsi Hubei yang merupakan daerah asal penyebaran virus ini melaporkan tidak ada kasus baru infeksi Covid-19. Seperti juga yang dikabarkan melalui National Health Commission of the People's Republic of China, pada 20 Maret 2020, bahwa tidak ada kasus infeksi baru di Hubei. Lockdown banyak diikuti oleh beberapa negara yang sudah terinfeksi virus ini, diantaranya Italia pada tanggal 9 Maret 2020, Polandia 13 Maret 2020, El Savador 11 Maret 2020, dan 15 negara lainnya (Detik news, 28 Maret 2020).

Hingga saat ini (Senin, 30 Maret 2020) WHO melaporkan sudah terdapat 693.224 kasus dengan 33.106 kematian di 202 negara dan territorial, dan Indonesia termasuk salah satunya. Indonesia menjadi negara yang terinfeksi virus corona, saat pemerintah mengumumkan pertama kalinya terdapat korban positif Covid-19 pada Senin, 2 Maret 2020. Presiden Joko Widodo bersama Menteri Kesehatan, Terawan Agus Putranto mengumumkan kasus pertama positif Corona di Indonesia, di Istana Kepresidenan, Jakarta. (Kompas.com). Hal ini membuat masyarakat Indonesia mengalami kepanikan, seperti yang dialami beberapa negara lainnya. Peristiwa yang sering terjadi di beberapa negara yaitu panic buying. Dalam kamus Cambridge, panic buying dikatakan "*a situation in which many people suddenly buy as much food, fuel, etc. as they can because they are worried about something bad that may happen*" yang dapat dikatakan, banyak orang tiba-tiba berbelanja sebanyak mungkin karena ketakutan tentang sesuatu buruk yang akan terjadi. Mengapa banyak dari mereka

yang melakukan hal itu? Dikarenakan di beberapa negara banyak menjelaskan, bahwa dalam mengurangi penyebaran virus akan diberlakukan karantina. Seperti yang diberitakan oleh media masa BBC News Indonesia pada 16 Maret 2020, yang mengatakan bahwa beberapa supermarket di negara yang positive terjangkit virus corona, mengalami kekosongan barang karena permintaan yang melonjak naik yang dilakukan pembeli seperti yang terjadi di Amerika Serikat dan Singapura. Begitu juga di Indonesia, fenomena panic buying terjadi di beberapa super market seperti yang terjadi di Transmart Carefour yang mengalami lonjakan pembelian bahan baku setelah beberapa jam berita positive corona diumumkan.

Seperti yang dikatakan sebelumnya, salah satu hal yang mendasari panic buying adalah keputusan tiap negara untuk melakukan karantina wilayah atau lockdown. Penelitian yang dilakukan oleh Imperial College COVID-19 Response Team, menjelaskan bahwa sesungguhnya ada 2 jenis cara untuk menekan penyebaran virus corona yang dapat dilakukan pemerintah, yaitu Mitigation (mitigasi) dan Suppression (penekanan). Cara yang pertama, yaitu mitigasi. Secara bahasa, mitigasi bencana merupakan serangkaian upaya untuk mengurangi risiko bencana, baik melalui pembangunan fisik maupun penyadaran dan peningkatan kemampuan menghadapi ancaman bencana. Contoh mitigasi sendiri disini adalah melakukan penyadaran yaitu menghimbau masyarakat untuk menjaga kebersihan, memberikan informasi penyakit tersebut, menghimbau masyarakat mengisolasi diri secara mandiri dan melakukan pembatasan social. Langkah ini dikatakan sebagai cara yang lambat dalam menghentikan penyebaran namun memiliki resiko yang lebih rendah. Beberapa negara yang memutuskan mengambil langkah ini diantaranya Korea Selatan, Singapura, Thailand, dan Indonesia. Langkah yang kedua yaitu suppression atau penekanan. Langkah ini dikenal dengan istilah “lockdown” atau penguncian wilayah. Dalam hal ini, pemerintah membatasi akses masyarakat dengan menutup tempat-tempat yang berpotensi menyebabkan keramaian. Lockdown sendiri dalam kamus Bahasa oxford dikatakan *”the confining of prisoners to their cells, as following a riot or other disturbance; a security measure taken during an emergency to prevent*

people from leaving or entering a building” dapat dikatakan sebagai upaya mengkarantina suatu wilayah dengan mencegah perpindahan orang untuk keamanan selama masa darurat bencana. Langkah ini termasuk dalam langkah yang cukup efektif dalam menghentikan penyebaran virus corona, namun memiliki resiko yang tinggi. Seperti yang sudah diterapkan di Wuhan, dan terbukti efektif dalam waktu singkat. Kasus nyata juga terjadi di beberapa kota di Italia, seperti kota Bergamo yang tidak melakukan lockdown sampai tanggal 8 Maret 2020 sedangkan Lodi sudah menerapkan lockdown pertanggal 23 Februari 2020. Per tanggal 7 Maret terlihat pelonjakan pasien positive corona di Bergamo, sedangkan di Lodi cenderung stabil.

Seperti yang dikatakan sebelumnya, bahwa Indonesia mengambil langkah mitigasi. Presiden Joko Widodo (Jokowi) dalam pidato di Istana Kepresidenan Bogor mengatakan, Minggu (15/3/2020) memberi himbauan kepada masyarakat untuk mewaspadaai penyebaran virus korona. Presiden RI Joko Widodo menyebut langkah social distancing atau menjaga jarak antar satu dengan yang lain menjadi hal yang paling penting dilakukan dalam situasi mewabahnya virus corona. Kebijakan ini juga diambil berdasrkan himbauan WHO untuk melakukan social distancing kurang lebih 1 meter dari orang lain. Presiden menghimbau masyarakat bersekolah, bekerja, dan beribadah di rumah. Salah satunya dengan mengurangi aktivitas luar rumah. Presiden memberika wewenang kepada kepala daerah untuk menentukan situasi daerahnya masing-masing dan menerpakan kebijakan sesuai kebutuhan daerahnya. Namun, pemerintah tidak menerapkan system lockdown berdasarkan pertimbangan evaluasi negara lain, dan kondisi Indonesia sendiri dari berbagai sector, diantaranya perekonomian, tingkat social, dan kondisi masyarakatnya. Himbauan ini ditindaklanjuti oleh Gubernur DKI Jakarta, Anies Baswedan dengan merumahkan siswa agar belajar di rumah sampai 2 minggu terhitung sejak 16 Maret 2020 dengan menerapkan belajar jarak jauh menggunakan metode digital. Instruksi yang sama juga dilanjutkan oleh Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa, Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo, dan Wali Kota Solo FX Hadi Rudyatmo. Kebijakan ini diatur dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Keekarantinaan

Kesehatan. Kebijakan mengenai luar negeri juga dibuat oleh pemerintah yang tertera pada situs resmi kementerian Luar negeri mengenai perlintasan orang dari dalam dan luar negeri, mencakup 10 kebijakan yang mulai diterapkan tanggal 5 februari. Per tanggal 19 Maret, Kementerian luar negeri juga menambahkan 12 kebijakan pembatasan orang yang mulai diterapkan tanggal 20 Maret 2020.

Isolasi mandiri yang disarankan oleh pemerintah pusat dan daerah berlaku selama 14 hari. Namun, melihat situasi yang ada Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) memutuskan memperpanjang status darurat bencana di Indonesia. Keputusan tertera dalam Surat Keputusan BNPB Nomor 13.A Tahun 2020 yang ditandatangani Kepala BNPB Doni Monardo pada 29 Februari 2020. Dalam surat keputusan yang beredar pada Selasa (17/3/2020), Kepala BNPB mengeluarkan 4 kebijakan salah satunya adalah menetapkan perpanjangan keadaan darurat dari 29 Februari sampai 29 Mei 2020. Keputusan ini kembali diikuti oleh beberapa pemerintah daerah, salah satunya Jakarta yang penyebarannya paling banyak. Pemerintah Provinsi DKI Jakarta memutuskan untuk memperpanjang waktu tanggap darurat covid-19 hingga 19 April. Semula masa tanggap darurat covid-19 berlaku sampai 5 April.. Gubernur DKI Jakarta menetapkan tanggap darurat 2 minggu lagi, dengan tetap menganjurkan *work from home*, *home learning*, penutupan tempat wisata milik pemerintah daerah, dan kegiatan sipil lainnya. Hal ini diumumkan oleh Gubernur DKI Jakarta, Anies Baswedan pada hari Sabtu, 28 Maret 2020 melalui konferensi pers di Balai Kota.

Perpanjangan tanggap darurat juga diikuti oleh Gubernur Jawa Tengah, Ganjar Pranowo di wilayahnya hingga 29 Mei 2020. Hal itu tertuang dalam Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 360/3/Tahun 2020 tentang Penetapan Status Tanggap Darurat Bencana Coronavirus. Sementara itu, Pemerintah Provinsi Aceh memperpanjang Status Tanggap Darurat hingga 30 Mei 2020. Hal ini sesuai dalam Surat Instruksi Plt Gubernur Aceh Nova Iriansyah Nomor 04/INSTR/2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19, yang dikeluarkan pada 27 Maret 2020. Di Surabaya, masa perpanjangan home learning

diberlakukan hingga 5 April 2020 yang tertuang pada surat edaran tertanggal 28 Maret 2020 bernomor 420/6361/436.7.1/2020

Melihat kedaruratan kesehatan yang semakin tinggi, pemerintah per tanggal 31 Maret mengumumkan akan memberlakukan pembatasan social berskala besar atau PSBB. PSBB diatur dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar. Selain itu aturan mengenai PSBB juga diatur dalam Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat. PP dan Keppres tersebut ditandatangani Presiden Joko Widodo pada 31 Maret 2020. Untuk prosedur teknis penerapan PSBB diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No.9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB sebagai Percepatan Penanganan COVID-19. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan, PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Yang membedakan PSBB dengan lockdown adalah tak sepenuhnya membatasi kegiatan masyarakat, hanya kegiatan dan tempat-tempat tertentu yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No.9 Tahun 2020. Sekjen Kemenkes RI Oscar Primadi, mengatakan bahwa “kegiatan pembatasan terdiri dari pembatasan menggunakan tempat kerja, tempat ibadah sampai sekolah. Juga penggunaan transportasi”. Di Jakarta, PSBB mulai diberlakukan oleh pemerintah setempat pada tanggal 10 April 2020 yang berlangsung selama 2 minggu. Berita ini diumumkan oleh Anies Baswedan selaku gubernur DKI Jakarta saat konferensi pers pada tanggal 7 April 2020. Setiap keputusan yang diambil, pasti memiliki dampak dan resiko. Seperti yang dipaparkan sebelumnya, PSBB adalah seperti semi lockdown. Dimana hal ini salah satunya berdampak pada segi perekonomian, contohnya terhadap masyarakat yang menggantungkan hidupnya pada upah harian, kini mengalami kesulitan karna kekurangan pendapatan.

WHO secara resmi mengumumkan perubahan frasa “Social Distancing” menjadi “*Physical distancing*” per tanggal 20 Maret 2020. Alasan pengubahan frasa

ini adalah, sekalipun kita membatasi diri di rumah, itu tidak membatasi kontak social, karena kontak social bias dilakukan menggunakan media masa. WHO juga mengatakan, bahwa dengan *Physical distancing*, setiap orang masih tetap bisa terhubung, biar kita menjaga jarak fisik bukan jarak social. Lalu apakah itu *Physical distancing*? WHO menjelaskan bahwa *Physical distancing* adalah kita membatasi kegiatan fisik dengan sekitar tapi tetap terkoneksi secara social, menjaga jarak fisik minimal 1 meter dengan orang lain. Perubahan ini menuntut setiap individu melakukan isolasi, tetapi bukan isolasi social melainkan perbatasan dengan individu lain secara fisik. WHO menekankan pentingnya untuk menjaga kesehatan mental selama melakukan jarak fisik.

Virus corona menyebabkan banyak masalah, bukan hanya kesehatan fisik, perekenomian, dan kekacauan lainnya, namun juga menyebabkan penurunan kesehatan mental. Dampak dari *Physical distancing* sangat cepat dirasakan. Orang yang biasanya melakukan kegiatan di luar, bertemu dengan banyak orang dan melakukan sentuhan fisik, kini harus mengkarantina diri. Seorang anak yang biasa bersekolah, bertemu dengan teman seumurannya, dan berbagi makanan di kantin saat makan siang, kini hanya bertemu dengan anggota keluarga yang belum tentu memiliki topik pembicaraan yang sama. Begitupun dengan anak muda yang biasanya menghabiskan waktu malamnya dengan bercengkramah bersama teman-temannya, kini harus menghabiskan waktunya di rumah. Pada umumnya baik, karna tiap orang yang banyak menghabiskan waktu di luar kini memiliki kesempatan lebih banyak untuk bersosialisasi dengan keluarga. Namun manusia adalah makhluk yang menginginkan kebebasan, membutuhkan interaksi social lebih dari interaksi verbal saja. Manusia dikatakan sebagai makhluk social, memiliki kebutuhan untuk melakukan perubahan dan tidak menyukai rutinitas sehingga eksistensinya sebagai manusia individu dapat diakui memiliki makna, baik secara pribadi maupun terhadap lingkungannya. Dengan adanya *Physical distancing* juga menyulitkan masyarakat yang tinggal sendiri, seperti orang tua lansia yang cenderung akan mengalami kesepian, atau mungkin perantau yang tinggal sendirian.

Akibat dari pemaparan diatas jika tidak dapat dikendalikan, manusia akan mengalami stress. Menurut Robert S. Feldman (Lusi Yenjeli, 2010: 3) stres adalah suatu kondisi sebagai akibat dari adanya suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres sebagai “a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences”. Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial. Dapat disimpulkan stress adalah ketidakmampuan menjawab kebutuhan atau kondisi yang menekan psikis seseorang

Menurut Brannon & Feist (2007) dan Myers (1996), stres dapat berasal dari tiga sumber, yaitu: 1) Katastrofi, kejadian besar yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi, misalnya bencana alam dan perang. 2) Perubahan kehidupan seseorang, dapat memicu terjadinya stres. Misalnya perceraian, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan pekerjaan. 3) Kejadian sehari-hari. Kejadian sehari-hari yang dapat menimbulkan stres misalnya lalu lintas padat, jadwal kegiatan yang tidak berjalan sesuai, atau tuntutan-tuntutan pekerjaan. Berdasarkan fenomena yang terjadi, kebanyakan dari masyarakat sedang mengalami stress yang bersumber dari katastrofi dan perubahan kehidupan. Menurut Selye (Masde Al Diwanta, 2009: 4) ada dua model stres, yaitu stres fisiologis dimana kondisi tubuh ketika memberikan reaksi terhadap suatu keadaan yang bisa menimbulkan ancaman atau bahaya terhadap keselamatan seseorang, dan stres psikologis dimana lebih menekankan pada interpretasi terhadap sumber (penyebab) stres dalam merespon stress

Oleh karena itu, diperlukan cara untuk menangani situasi yang menekan individu, sebagai langkah menghadapi stress, yang disebut sebagai koping. Koping adalah cara yang dilakukan individu, dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai, dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu (Nurhaeni, 1998). Jadi koping adalah cara seseorang

menyelesaikan atau mengurangi stress nya. Karena manusia adalah makhluk individu, maka memiliki perbedaan dan ciri khas nya masing-masing. Maka dari itu, manusia juga memiliki cara yang berbeda dalam menangani suatu masalahnya. Strategi *koping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Faktor yang menentukan sejauhmana strategi koping yang sering dan efektif digunakan, sangat tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari masalah atau problem yang dialami individu (Lusi Yenjeli, 2010: 5). Suwitra (2007) memaparkan faktor yang mempengaruhi strategi koping individu, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi. Lazarus dan Folkman (1986) membagi strategi koping menjadi 2 yaitu, Problem Focused Koping (PFC) dan Emotional Focused Koping (EFC)

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melihat perbedaan strategi koping berdasarkan umur, dimana jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019, usia produktif (15-65 tahun) mencapai 185,22 juta jiwa atau sekitar 68,7% dari total populasi. Sementara kelompok usia belum produktif (0-14 tahun) sebanyak 66,05 juta jiwa atau 24,5%, dan kelompok usia sudah tidak produktif (di atas 65 tahun) sebanyak 18,06 juta jiwa atau 6,7% dari total populasi. Hal ini membuat tertarik peneliti untuk melihat perbedaan strategi koping antara usia produktif, yang merupakan populasi terbanyak di Indonesia. Peneliti tertarik pada usia rentan 12 sampai 45 tahun. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Widyastuti dkk., 2009) dan usia dewasa adalah 26 sampai 45 tahun.

Peneliti melihat bahwa remaja dan dewasa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas di luar rumah bersama dengan kelompoknya. Sehingga, remaja dan dewasa merasakan langsung dampak dari program physical distancing ini, dimana melakukan sebuah kebiasaan baru yaitu menjaga jarak satu sama lain dan

banyak melakukan aktifitas di dalam rumah. Remaja dan dewasa saat ini memang hidup di era teknologi modern, dimana semua dapat dilakukan menggunakan teknologi, seperti melakukan tatap muka secara virtual melalui sebuah aplikasi. Sehingga individu yang berjauhan tetap dapat saling berkomunikasi dan saling melihat. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Dr. Kory Floyd selaku professor komunikasi kasih sayang dan pengaruh terhadap stress di Universitas Oxford mengungkapkan bahwa pertemuan secara online, tidak dapat menggantikan pertemuan secara langsung yang melibatkan kontak fisik seperti duduk berdekatan sambil berbicara, bersalaman atau berangkulan. Pertemuan secara langsung dikatakan sebagai komunikasi yang baik dalam membangun sebuah hubungan, dimana orang tersebut merasa dihargai dan merasa diperhatikan. Jadi, sekalipun pertemuan dapat dilakukan secara online tidak dapat menggantikan fungsi pertemuan secara langsung. Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian lainnya, yang mengatakan bahwa manusia memiliki saraf yang peka terhadap sentuhan dan saraf tersebut dapat merangsang hormo yang menyebabkan kebahagiaan. Hal ini lah yang dikatakan bahwa pertemuan online tidak dapat menggantikan manfaat dan fungsi pertemuan secara langsung.

Teori lain mengatakan bahwa manusia merupakan makhluk social, dimana manusia memiliki kebutuhan untuk Bersama orang lain. Tokoh psikologi perkembangan mengatakan bahwa social yang dibentuk secara langsung dengan orang lain, akan membantu individu tersebut mencapai tugas-tugas perkembangannya. Maka dari itu, individu memerlukan orang lain untuk membantu tugas perkembangan individu sendiri. Komunikasi secara fisik dengan melakukan sentuhan atau komunikasi dengan jarak dekat dinilai mampu membuat individu menyadari individu tersebut sebagai individu di masyarakat.

Dari segi perkembangan, remaja akhir dan dewasa awal memiliki karakteristik perkembangan yang cukup berbeda. Sekalipun remaja akhir merupakan fase individu memasuki masa dewasa awal dan memiliki perbedaan umur yang cukup dekat, tugas dan tanggung jawab individu remaja akhir berbeda dengan tugas

perkembangan dewasa awal. Perbedaan yang paling menarik menurut peneliti adalah remaja akhir baru memiliki persiapan untuk mengakhiri masa remajanya dan mulai memasuki masa yang baru, sedangkan dewasa awal sudah cukup matang dan menerima tanggung jawab yang baru dengan tuntutan yang lebih banyak. Karena tanggung jawab dan kesiapan yang berbeda, maka sudut pandang mengenai stress juga seharusnya berbeda.

Penelitian mengenai strategi koping sudah banyak sebelumnya, seperti yang dipaparkan oleh Nindya Wijayanti tahun 2013 mengenai strategi koping menghadapi stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program s1 fakultas ilmu Pendidikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FIP angkatan 2008 memiliki Strategi koping yang umumnya dilakukan mahasiswa untuk menghadapi stress adalah koping positif pada kategori tinggi (58,6%) seperti membuat rencana aksi dan berusaha selalu berpikir positif. Sedangkan strategi koping negatif pada kategori sedang (60,7%) seperti mengatasi masalah dengan terburu-buru dan kurang dapat berpikir dengan tenang. Koping positif yang paling dominan yaitu religiusitas dan perencanaan (100%) Namun ini hanya terbatas pada mahasiswa yang menghadapi skripsi. Juga ada penelitian oleh Joko Tri Winarto tahun 2012 mengenai stress dan strategi koping pada siswa yang tidak lulus ujian nasional. Hasil dari penelitian ini adalah subjek memiliki kombinasi strategi koping antara emotional focused koping dengan problem focused koping, namun cenderung lebih banyak menggunakan emotional focused koping. Ini merupakan perwakilan dari usia remaja. Ada juga penelitian oleh Ria Oktarina, Diah Krisnatuti, dan Istiqlaliyah mengenai sumber stress, strategi koping, dan tingkat stress pada buruh perempuan berstatus menikah dan lajang. Dengan hasil bahwa strategi koping yang berfokus pada emosi dapat menurunkan tingkat stress buruh perempuan.

Penelitian mengenai strategi koping stress sudah ada sebelumnya, seperti yang diuraikan diatas. Namun hanya sebatas perusia, dan gender tanpa ada perbandingan. Maka dari itu peneliti ingin melihat perbedaan strategi koping stress antara remaja

dan dewasa pada masa pandemic Covid-19 dimana sedang dilakukan pembatasan social berskala besar.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dampak pandemic Covid-19 terhadap masyarakat
2. Masalah yang terjadi ketika individu hanya boleh melakukan banyak kegiatan di rumah
3. Dampak *Physical distancing* terhadap produktivitas individu dan kesehatan mental
4. Apa yang menyebabkan individu stress saat menghadapi *Physical distancing*
5. Ketidaktahuan individu dalam menghadapi stress pada masa pandemic covid-19

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti memberikan Batasan bagaimana perbedaan Strategi koping pada remaja dan dewasa saat menghadapi *Physical distancing* masa pandemi covid-19 di jabodetabek

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apa yang menyebabkan remaja dan dewasa mengalami stress saat menghadapi *Physical distancing*?

2. Bagaimana tingkat stress pada remaja dan dewasa saat menghadapi *Physical distancing*?
3. Apa saja jenis stress yang dialami saat *Physical distancing* oleh remaja dan dewasa?
4. Apa saja yang sudah dilakukan remaja dan dewasa saat stress tersebut muncul?
5. Apa saja jenis strategi koping stress yang digunakan oleh remaja dan dewasa?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diuraikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi penyebab remaja dan dewasa mengalami stress saat menghadapi *Physical distancing*.
2. Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja dan dewasa saat menghadapi *Physical distancing*.
3. Mengidentifikasi jenis stress yang dialami saat *Physical distancing* oleh remaja dan dewasa.
4. Mengidentifikasi kegiatan yang sudah dilakukan remaja dan dewasa saat stress tersebut muncul.
5. Mengidentifikasi jenis strategi koping stress yang digunakan oleh remaja dan dewasa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Secara Teoritis

Menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai strategi koping menghadapi stres dalam situasi yang tiba-tiba atau saat

menghadapi bencana. Dapat juga digunakan sebagai referensi saat ingin menggunakan coping stress yang tepat.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan referensi untuk penelitian terkait, sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai strategi coping antara dewasa dan remaja.

b. Bagi Pendidikan

Dapat berkontribusi dalam dunia penelitian mengenai coping stress dan menambah keberagaman penelitian coping stress dalam perbedaan jarak umur.

c. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat untuk pandai mengelola stress dengan cara yang tepat. Menambah pengetahuan mengenai jenis stress yang bergantung pada situasinya dan tingkatan usia.

