

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi yang terjadi akibat virus SARS Cov-2 telah mengakibatkan banyak negara mengalami krisis terutama di bidang kesehatan dan ekonomi. Hal ini bermula dari adanya temuan penyakit baru di Wuhan, China pada akhir tahun 2019 yaitu penyakit dengan gejala serupa *pneumonia* (sindrom pernapasan akut). Kemudian dikonfirmasi nama atas penyakit baru tersebut, yaitu *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Januari 2020. Sementara Indonesia pertama kali menyatakan adanya kasus positif Covid-19 di dalam negeri pada bulan Maret atau tiga bulan setelah wabah mulai menyebar di tempat pertamanya, China.

Tujuh bulan berselang sejak kasus pertama ditemukan, Indonesia masih kesulitan dalam mengendalikan pandemi ini. Penambahan kasus terkonfirmasi positif masih terus terjadi. Hingga bulan Oktober total akumulasi kasus positif di Indonesia mencapai angka 299.506 kasus (Covid19.go.id, 2020). Dari jumlah tersebut 11 ribu orang di antaranya meninggal dunia dan 225 ribu sembuh. Sementara 63 ribu lainnya masih dalam perawatan di rumah sakit atau karantina mandiri di rumah masing-masing. Dengan melihat penambahan kasus positif yang terjadi setiap harinya, masih belum diketahui kapan pandemi di Indonesia akan

dapat dikendalikan. Sementara menurut pemerintah vaksin baru akan tersedia akhir tahun 2020. (cnnindonesia.com, 2020)

Di samping itu, pandemi yang telah terjadi selama berbulan-bulan tidak “hanya” mengakibatkan korban jiwa. Tapi juga berdampak pada hampir semua unsur kehidupan lain seperti sosial, politik, dan ekonomi. Kegiatan ekonomi yang kebanyakan masih mengandalkan pertemuan fisik untuk bisa berjalan menjadi terganggu akibat terbatasnya mobilitas masyarakat untuk mencegah penularan penyakit. Menimbulkan masalah sosial ketika sebagian masyarakat tidak bisa mendapatkan penghasilan dengan perut kelaparan. Akibatnya stabilitas politik akan menjadi rapuh dengan banyaknya gesekan yang terjadi di masyarakat.

Permasalahan yang semakin meluas pada hampir seluruh sektor, ditambah ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir di Indonesia dan dunia pada akhirnya menimbulkan permasalahan kesehatan baru, yakni persoalan psikologis. Banyak ilmuwan mengingatkan bahwa pandemi ini akan menimbulkan dampak psikologis di masyarakat luas. Seperti dikatakan dr. Leonardi Goenawan, dokter spesialis Kesehatan Jiwa, bahwa dampak psikologis dari pandemi Covid-19 pada masyarakat adalah adanya stres yang berlarut-larut. (kompas.com, 2020) Biasanya orang dalam kondisi pandemi akan mengalami tiga hal, pertama disrupsi (perubahan berbagai pola hidup), kedua kebingungan dan ketidakpastian, dan terakhir menerima tanpa syarat dengan kondisi yang ada saat ini.

Namun sayangnya tidak semua orang mampu mencapai tahap menerima, mereka akan berhenti di tahap kedua dan mengalami tekanan. Selain itu, kelebihan informasi yang terjadi di sebagian masyarakat juga dapat menimbulkan keadaan mental yang disebut *Social Media Fatigue*. Yaitu keadaan seseorang yang merasa lelah, jengkel, marah, kecewa, dan kehilangan minat. Akibatnya seseorang menjadi kehilangan konsentrasi dan fokus terhadap apa yang harus dikerjakan (Wahyu Rahardjo, 2020). Bagi mahasiswa yang saat ini melaksanakan kuliah daring tentu menjadi tantangan untuk menghindari permasalahan psikologis ini.

Permasalahan yang dialami mahasiswa pada masa pandemi antara lain; tugas banyak dengan waktu singkat, kendala media pembelajaran (bahan), sinyal, dosen kurang maksimal dalam menyampaikan materi sehingga sulit untuk mencerna apa yang disampaikan, sampai terlalu banyak menatap layar gawai dan perubahan yang signifikan dalam cara belajar. (Rizky Muharany Putri, 2020) Serta bagi mereka yang berada jauh dari rumah (merantau) khawatir terpapar oleh virus di tempat rantauan, ketika mereka harus diisolasi namun tidak ada keluarga yang mendampingi, sementara teman lain banyak yang mulai kembali ke kampung halaman. Ditambah dengan terbatasnya pertemuan dengan teman sekelas menimbulkan efek kesepian bagi sebagian mahasiswa.

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sejak awal pandemi hingga saat ini telah mengubah cara belajar mengajarnya menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Sehingga pada bulan Oktober ini adalah semester kedua UNJ melaksanakan PJJ, dan kemungkinan masih akan seperti ini sampai akhir semester. Banyak kendala

yang terjadi ketika UNJ menerapkan PJJ ini, terutama dari mahasiswa yang mengambil mata kuliah berupa praktik atau yang mestinya menggunakan alat bantu atau ruang khusus seperti laboratorium (lab) komputer, lab kimia, atau peralatan menjahit bagi mahasiswa desain *fashion*. Bahkan ada mahasiswa Prodi Kimia yang proses pengerjaan skripsinya terganggu karena lab tempat eksperimen ditutup sedangkan praktikum belum selesai.

Dalam observasi di lingkungan organisasi lintas fakultas, peneliti yang juga merupakan anggota organisasi menemukan adanya penurunan kinerja terjadi pada 6 dari 17 anggota berupa minimnya kehadiran dalam diskusi dan menurunnya responsivitas dalam mengerjakan tugas. Diketahui kemudian 4 dari 6 anggota yang mengalami penurunan kinerja memiliki masalah ekonomi akibat pandemi. Masalah berupa orang tua yang terancam PHK, atau mengalami penurunan pendapatan yang signifikan sementara dua lainnya akibat faktor akademik. Hal ini menunjukkan adanya tekanan yang kuat dari sisi ekonomi dan akademik yang apabila tidak mampu dikelola dengan baik dapat menimbulkan masalah mental pada mahasiswa.

Untuk menghadapi permasalahan psikis akibat pandemi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan rekomendasi. Yaitu di antaranya tidak mengakses informasi secara berlebihan, terutama bagi mereka yang mudah mengalami serangan panik tiba-tiba. Menjaga komunikasi dengan orang yang positif dan mendukung, meskipun terbatas lewat layar gawai. Tetap melaksanakan aktivitas rutin setiap hari dengan kegiatan inovasi, kreatif, serta menambah semangat supaya dapat mengalihkan perhatian dari kegiatan yang tidak produktif.

Serta membantu dalam kegiatan sosial seperti ikut memberi bantuan bagi yang mampu.

Islam dalam beberapa aspek menghendaki adanya ketenangan batin bagi para pemeluknya. Serta di dalam beberapa aspek ajarannya juga terbukti dapat memberikan ketenangan jiwa. Terutama aspek ritual yang sangat berpengaruh terhadap psikis atau mental orang yang melaksanakannya. Seperti ibadah yang dilakukan di sepertiga malam, hal ini memberikan kelebihan dalam hal ketenangan dan kekhusyukan dibanding ibadah di waktu lain. Dzikir yang banyak diajarkan dalam tasawuf untuk mendekatkan diri kepada Tuhan juga memberikan efek psikologis kepada orang yang melakukannya. Berupa menghilangkan kecemasan bahkan dapat mengurangi gangguan kecemasan dan stres pada pasien jantung koroner (Yono, 2020).

Sementara itu religiositas dalam beragama menurut Glock memiliki beberapa dimensi lain selain ritual atau peribadatan. Yaitu dimensi ideologi atau keyakinan (Percaya Tuhan, Surga, Malaikat, dsb.), dimensi penghayatan (Perasaan dalam beragama, Tasawuf), dimensi pengetahuan (Kemampuan atau ilmu tentang kitab suci Alquran, Fiqh dll), serta dimensi pengamalan (Implementasi keberagamaan dalam kehidupan sosial). (Lidya Sayidatun Nisya, 2020)

Melihat besarnya pengaruh pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini terhadap aspek psikologis mahasiswa khususnya di UNJ, peneliti merasa perlu untuk

meneliti bagaimana Hubungan Religiositas dengan Tingkat Stres Mahasiswa UNJ dalam Masa Pandemi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, dapat disimpulkan poin-poin permasalahan penelitian ini adalah:

1. Tekanan yang dialami mahasiswa menjadi bertambah di masa pandemi Covid-19.
2. Religiositas dikatakan memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan mental.
3. Islam dan aspek religiositasnya memiliki beberapa aspek, yakni ideologi, ritual, penghayatan, pengetahuan, dan pengamalan.

C. Pembatasan Masalah

Dari poin-poin yang menjadi masalah, maka penelitian ini difokuskan untuk membahas Korelasi antara Religiositas terhadap Tingkat Stres Mahasiswa UNJ dalam Masa Pandemi Covid-19. Aspek religiositas dibatasi pada empat aspek selain ideologi/keyakinan. Karena sulit mengukur tingkat iman seseorang tanpa menyinggung aspek religiositas yang lain seperti ibadah dan pengetahuan.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas maka dirumuskan bahwa poin-poin rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Hubungan antara Religiositas dengan Stres Mahasiswa UNJ di Masa Pandemi Covid-19?
2. Bagaimana Analisis Hubungan antara Religiositas dengan Stres Mahasiswa UNJ di Masa Pandemi Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas dapat disimpulkan hal-hal yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui Tingkat Hubungan antara Religiositas dengan Stres Mahasiswa UNJ di Masa Pandemi Covid-19.
2. Menganalisis Hubungan antara Religiositas dengan Stres Mahasiswa UNJ di Masa Pandemi Covid-19.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat memiliki kegunaan secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan tentang penyelesaian masalah psikis akibat Pandemi Covid-19 dari sudut pandang keagamaan. Serta membuktikan seberapa besar religiositas dapat memberikan pengaruh terhadap psikis seseorang ketika dihadapkan pada masalah seperti pandemi.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi untuk semakin meningkatkan religiusitas guna mempersiapkan diri akan hal-hal yang tak terduga yang dapat mempengaruhi tingkat stres seperti bencana dan kesulitan-kesulitan dalam hidup.

