

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Terjadinya pandemi covid-19 atau yang sering diketahui virus corona saat ini telah mengancam kehidupan sehari-hari semua orang dari berbagai belahan dunia. Pasalnya tercatat jumlah kematian karena virus corona di seluruh dunia mencapai jumlah 2,3 juta jiwa pada tanggal 8 bulan Februari 2021 (tribunnews, 8 februari 2021). Penyebaran virus yang sangat cepat dan tingginya angka kematian setiap harinya membuat setiap orang menjadi cemas untuk melakukan kegiatan seperti pada biasanya. Hal ini pula yang membuat pemerintah membatasi akses setiap orang dalam kehidupan sehari-harinya dalam rangka mencegah penyebaran virus covid-19. Hal ini mengacu pada PP nomor 21 tahun 2020 terkait adanya PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar untuk mencegah tersebarnya virus corona di Indonesia. Pada pasal 4 ayat 1, tertulis sekolah dan tempat kerja diberhentikan sementara.

Pelaksanaan pendidikan di masa pandemi covid-19 dimuat dalam surat pernyataan yang dikeluarkan Kemendikbud nomor 4 tahun 2020 yang kemudian dilanjutkan kepada surat pernyataan dari Kemendikbud nomor 15 tahun 2020 terkait pedoman diselenggarakannya belajar dari rumah selama masa darurat pandemi covid-19. Dari kebijakan tersebut semua murid diwajibkan melakukan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Semua murid melakukan pembelajaran dari rumah masing-masing secara online dengan bantuan berbagai macam media, seperti zoom, *google meet*, *google classroom*, *youtube* dan lain-lainnya. Akibat dari pembelajaran online tersebut, pengajar atau guru memberikan tugas lebih banyak dari biasanya. Perubahan pola belajar yang awalnya dilakukan secara langsung di kelas menjadi belajar online dari rumah masing-masing, dan membuat remaja sulit beradaptasi pada model pembelajaran yang baru.

Terdapat tiga kategori kondisi stres yaitu, stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga (Muslim, 2020). Stres akademik merupakan salah satu penyebab yang dominan pada remaja. Stres akademik adalah stres yang diakibatkan karena kegiatan pendidikan, tuntutan yang dialami seseorang selama masa pendidikannya dan menyebabkan ketegangan sosial ketika seseorang gagal memenuhi tuntutan tersebut.

Terbatasnya akses seseorang diluar rumah sehingga kurangnya aktivitas yang dapat dilakukan, berkurangnya intensitas interaksi sosial, dan ditambah dengan adanya stres akademik yang diakibatkan sistem pembelajaran online dapat membuat seseorang diliputi perasaan cemas dan stres. Fakta tersebut memperlihatkan bahwa remaja tidak lepas dari permasalahan stresnya selama masa pandemi ini. Karena itu perasaan cemas dan stres sangat mudah dialami remaja yang diakibatkan ketidakberfungsian dirinya dalam menghadapi berbagai macam masalah selama pandemi virus covid-19. Terlebih dalam keadaan pandemi virus corona seperti saat ini, resiko remaja terkena stres semakin tinggi.

Menurut Lazarus & Folkman, *coping stress* dilakukan ketika individu menghadapi tekanan sebagai usaha individu mengatur ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan kemampuan mereka dalam pemenuhan kebutuhan tersebut (Caltabiano et al., 2008). Pengembangan kemampuan *coping stress* yang baik dapat membantu remaja dalam meredakan *stressor* yang dirasakan.

*Coping stress* yang efektif tentunya akan mencapai keberhasilan individu dalam melakukan adaptasi terhadap tuntutan dari lingkungan, sebaliknya *coping stress* yang tidak efektif akan beresiko menjadi adaptasi yang buruk (Bishop, 1994).

Perilaku *coping* dalam penelitian ini diartikan sebagai strategi atau pilihan respon berupa perilaku dan kognitif yang berguna untuk

memecahkan masalah agar individu dapat beradaptasi dalam situasi yang menekannya. Terdapat dua strategi *coping stress* yaitu, EFC (*Emotion Focused Coping*) dan PFC (*Problem Focused Coping*).

Terdapat dua sumber yang dapat mempengaruhi *coping stress*, sumber internal dan eksternal. Individu memiliki optimisme dan kontrol psikologis sebagai sumber internal. Sedangkan sumber eksternal dipengaruhi oleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Baloran, 2020). Orang tua merupakan salah satu sumber eksternal untuk memberikan dukungan sosial kepada remaja dalam melakukan *coping stress* selama masa pandemi covid-19.

*Attachment* atau kelekatan adalah ikatan yang didasarkan pada kebutuhan akan keselamatan, keamanan dan perlindungan dari figur lekat disini adalah orang tua. *Attachment* dibentuk dari terjalinnya ikatan emosi positif anak dan orang tua sebagai figur lekat. Terbentuknya *attachment* membuktikan adanya keyakinan anak dengan orang tua sebagai figur lekatnya. Adanya *internal working model* yang terbentuk dari pola interaksi anak dengan orang tua. *Internal working model* adalah apa yang anak rasakan kepada figur lekat (orang tua) dan tentang dirinya sendiri yang terbentuk dari hasil pengamatan anak terhadap pola komunikasi orang tua dan cara orang tua memperlakukan anak tersebut terutama dalam keadaan yang tidak aman, *internal working model* dibangun anak pada masa awal kehidupannya.

Anak yang memiliki *secure attachment* dengan figur lekat (orang tua) dapat dijadikan dasar rasa aman sehingga ketika anak menjadi seorang remaja anak akan berani dalam melakukan eksplorasi di lingkungan baru dan dunia sosialnya yang semakin luas, remaja juga memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat (Santrock, 2003).

*Secure attachment* dengan orang tua dapat membuat anak terbuka dengan emosinya dan bebas mengekspresikan pendapat, membantu anak terhindar dari perasaan cemas dan potensi perasaan depresi yang umumnya dirasakan remaja ketika menuju dewasa. Seiring dengan pertumbuhannya anak tidak hanya mempunyai *attachment* dengan orang tua, namun anak akan memiliki *attachment* dengan teman sebaya. Kedua *attachment* ini memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan anak.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, terkumpul data sebanyak 101 remaja dengan usia 13 sampai 18 tahun yang bertempat tinggal di Jakarta Timur memiliki rata-rata tingkat *attachment* dengan orang tua sebesar 67% sehingga termasuk dalam kategori *attachment* yang tinggi. Dan rata-rata *coping stress* remaja pada saat pandemi Covid-19 sebesar 82%. Pentingnya peran orang tua selama masa pandemi covid-19 karena remaja bertemu orang tua sepanjang waktu dirumah, peran orang tua pun akan menggantikan peran guru dan teman untuk remaja dirumah. Dan pentingnya *coping stress* yang digunakan

remaja selama masa pandemi covid-19 untuk membantu remaja mengatasi masalah dan mengurangi emosi negatif selama masa pandemi covid-19.

Adanya hubungan yang signifikan antara *attachment* orang tua dan *coping stress* yang dilakukan remaja telah dikonfirmasi oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu pada Howard dan Medwat (2004) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *attachment* aman dengan orang tua memiliki skor lebih tinggi pada penggunaan komunikasi orang tua sebagai sarana untuk mengatasi stres, lebih tinggi pada penggunaan *coping stress* dengan strategi *positive avoidance* (seperti bersantai dan berolahraga) dan lebih rendah pada *negative avoidance* (seperti penggunaan alkohol untuk mengatasi stres). Dalam hasil yang sama diungkapkan oleh Armsden dan Greenberg (1987) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan *attachment* tidak aman dengan orang tua lebih menyukai penggunaan *negative avoidance* karena kurangnya kepercayaan pada orang lain dan gagal mengenali kebutuhan akan dukungan sekitar (Blomgren et al., 2016).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menelaah tema ini dengan tujuan mendeskripsikan gambaran *attachment* orang tua dan *coping stress* yang digunakan remaja selama masa pandemi Covid-19.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil kesimpulan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana peran orang tua dalam membimbing remaja melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dari rumah selama masa pandemi covid-19?
2. Bagaimana pengaruh *coping stress* remaja pada masa pandemi covid-19?
3. Bagaimana pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat stres remaja?
4. Bagaimana pengaruh sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) terhadap tingkat stres remaja?
5. Bagaimana cara remaja melakukan *coping stress* selama masa pandemi Covid-19?
6. Bagaimana gambaran *attachment* orang tua dan *coping stress* yang digunakan remaja selama masa pandemi covid-19?

## C. Pembatasan Masalah

Terdapat beberapa identifikasi masalah yang dirumuskan, sehingga objek penelitian akan dibatasi menjadi pembahasan tentang

“Gambaran *Attachment* Orang tua dan *Coping Stress* yang digunakan Remaja di Jakarta Timur Selama Masa Pandemi covid-19”.

#### D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran *Attachment* Orang tua dan *Coping Stress* yang digunakan Remaja di Jakarta Timur Selama Masa Pandemi Covid-19?”

#### E. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

- Peneliti berharap hasil pemikiran dan pengetahuan ini dapat tersumbangkan dalam bidang psikologi, terutama bagi psikologi pendidikan yang saling bertautan dengan program Bimbingan dan Konseling. *Attachment* yang berkaitan dengan psikologi perkembangan dan kemampuan *coping stress* remaja awal yang saling berkaitan dengan psikologi klinis.
- Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai keilmuan bimbingan dan konseling terkait

gambaran *coping stress* pada remaja dalam situasi pandemi virus covid-19.

- Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gambaran psikologis remaja selama masa pandemi covid-19.
- Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gambaran *attachment* orang tua dan *coping stress* remaja selama masa pandemi covid-19.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Remaja

Remaja dapat mengetahui strategi *coping stress* yang dapat dilakukannya untuk mengurangi stres selama masa pandemi covid-19. Remaja dapat mengetahui peran orang tua yang dapat membantunya mengatasi stres selama masa karantina dirumah yang diakibatkan oleh virus Covid-19.

### b. Peneliti lainnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dan bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *coping stress* dan *attachment* orang tua terutama pada masa pandemi covid-19.