

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada akhir 2019, telah diketahui terdapat varian virus yang belum teridentifikasi. Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei China. Mulai dari tanggal 31 Desember 2019 sampai Januari 2020 kasus Covid-19 melonjak tinggi dengan jumlah yang terkumpul menjadi 44 kasus. Virus tersebut mirip seperti penyakit pneumonia dengan adanya gejala klinis seperti sakit flu, batuk, demam, sesak napas, dan tidak nafsu bahkan dapat mengakibatkan infeksi yang lebih parah atau dapat menyebabkan gagal multi organ hingga kematian dalam kurun waktu yang singkat. Pada tanggal 11 Februari 2020 *World Health Organization* (WHO) telah menamakan virus ini sebagai Corona Virus Disease (Covid-19).

Saat ini Covid-19 menjadi perhatian utama di dunia. WHO menyatakan sebagai pandemi pada tanggal 12-29 Maret 2020 dengan 1.520 kasus terlapor positif oleh Covid-19 di Indonesia (Susilo et al., 2020). Dari hasil laporan WHO di tanggal 30 Agustus 2020, terdapat 24.854.140 kasus telah terkonfirmasi positif Covid-19 di seluruh dunia. Berita Kompas.com juga mengungkapkan bahwa DKI Jakarta dengan 13.358 kasus positif menjadi wilayah kasus paling dinamis di Indonesia, dilanjutkan oleh Jawa Tengah dengan 13.358 kasus positif dan Jawa Barat dengan 11.244 kasus positif. Dalam penelitian Vollono, cepatnya penyebaran virus dengan penambahan kasus yang terus melonjak, termasuk di Indonesia Covid -19 berpotensi pada ketidakseimbangan sistem kesehatan tubuh (Fitriani, 2020).

Wabah Covid-19, yang sudah menyebar di berbagai negara ditetapkan sebagai kedaruratan Kesehatan masyarakat. Untuk mengurangi penyebaran virus, UNESCO menyarankan pemanfaatan pembelajaran jarak jauh dan membuka tahap pembelajaran yang dapat digunakan untuk menjangkau siswa dari jarak jauh dan membatasi gangguan dalam menempuh pendidikan pada keadaan seperti saat ini. (Sundarasen et al., 2020). Pembelajaran jarak jauh dilakukan dari tingkat

pra sekolah hingga Lembaga perguruan tinggi. Berdasarkan data yang telah terkumpul oleh UNESCO, saat ini terdapat 39 negara yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh dengan jumlah pelajar yang terpengaruh mencapai 421.388.462 anak, 577.305.660 anak pra-sekolah, dan 86.034.287 dari perguruan tinggi (Purwanto et al., 2020).

Berdasarkan dari website dikti, dalam acara webinar yang mengambil topik “Merdeka Belajar, Kampus Merdeka di Era New Normal” Pak Nizam selaku di Dirjen Pendidikan Tinggi telah memberikan kebijakan penyesuaian diri untuk kebiasaan baru. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah mengeluarkan tiga ketetapan baru, yaitu pelaksanaan tahun akademik baru akan tetap berjalan sesuai dengan yang telah diputuskan mulai pada akhir 2020 ketika virus Covid-19 datang, pelaksanaan proses pembelajaran teori wajib dilakukan daring sedangkan untuk kuliah praktik dilaksanakan pada akhir semester bila tidak dapat dilakukan secara daring, dan untuk aktivitas penelitian yang menggunakan laboratorium untuk pemenuhan tugas akhir mahasiswa misalnya skripsi, tesis, dan disertasi diperkenankan dengan memenuhi peraturan yang telah dibuat secara ketat.

Pandemi yang dilaksanakan dari tahun 2020, dalam mengatasi pengurangan kasus positif penularan Covid-19 dengan memberikan pembatasan sosial di seluruh Indonesia yang telah memaksa sekitar 45 juta pelajar untuk belajar dari rumah dengan berbagai macam kesulitan (Dzulfikar, 2021). Berdasarkan jurnal Sistematis Review, pengaruh perkuliahan daring saat pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia, dengan penjelasan dari Melani Kartika Sari menjabarkan bahwa terdapat 38,57% mahasiswa dengan stres sedang, 28,57% dengan stres berat dan 32,86% dengan stres ringan. Perasaan yang menimbulkan stres ini juga muncul disebabkan mahasiswa merasa kesusahan untuk mengerti akan materi yang disampaikan dalam pembelajaran jarak jauh dan ditambah perasaan cemas akan tertular Covid-19.

Dalam (Handayani et al., 2020) Kedaruratan kesejahteraan selama pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan mental, seperti ketakutan, rasa gugup, putus asa, atau ketidakpastian akan selesainya pandemi. Masalah ini tidak hanya dirasakan oleh pekerja kesehatan atau semua orang yang bekerja di bidang

sejenisnya namun juga dirasakan oleh semua warga negara. Dalam penelitian Brooks, menguraikan bagaimana orang yang mengalami isolasi dan karantina memiliki perubahan signifikan pada tingkatan kecemasan, kemarahan, kebingungan, dan stres. Masyarakat lain yang tinggal di tempat karantina mengalami ketakutan tertular karena pengetahuan tentang Covid-19 yang terbatas atau salah. Stres adalah sebagai pengaruh homeostasis yang menyebabkan perubahan keseimbangan fisiologis yang terjadi bila adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Stres muncul jika seseorang mengalami kesulitan dan tidak dapat mengatasi tekanan dalam menghadapi situasi yang baru. Atau dapat diartikan bahwa stres merupakan situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan (Bartlett, 1932) dan bisa diartikan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa melakukan pengolahan untuk menilai rangsangan (Lumban Gaol, 2016).

Berdasarkan berita Jakarta dari (Liputan6.com) Seseorang yang tidak mampu untuk beradaptasi akan mengalami stres. Stres juga dikenal sebagai sindrom adaptasi umum (GAS). Dalam situs *Health Line* pada tanggal 12 Juli 2019, Hans Selye yang merupakan seorang dokter dan peneliti medis mengidentifikasi stres menjadi tahap kewaspadaan, pertahanan, dan mencapai tahap kelelahan. Tahap kelelahan merupakan stres yang mempunyai waktu yang cukup lama yang dapat menguras energi, emosi yang dapat menimbulkan cemas dan depresif. Kecemasan dan perasaan depresi akan menimbulkan kelelahan emosional yang dapat dikatakan sebagai distres psikologis.

Matthews (2007) mengatakan bahwa distres psikologis adalah keadaan menanggapi respon yang tidak menyenangkan dalam situasi yang mengancam, mengganggu dan membuat frustrasi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kejadian traumatis atau ancaman. Lazarus & Folkman mengatakan bahwa distres psikologis juga diartikan pada umumnya sebagai suatu kondisi yang dialami karena interaksi antara sumber daya yang ada di dalam diri individu dan lingkungan yang dipandang dapat membahayakan kesejahteraan psikologis individu (Dwipa Zulian et al., 2020). Dari beberapa pengertian distres psikologis diatas dapat dikatakan bahwa distres timbul karena ada tuntutan dari lingkungan yang menimbulkan stressor didalam dirinya.

Stressor sangat dirasakan bagi mahasiswa tahun pertama. Tingkat awal dalam pembelajaran perkuliahan sering kali dianggap oleh mahasiswa sebagai masa yang menantang untuk menyesuaikan diri (Rahayu & Arianti, 2020). Di masa transisi dari SMA ke perkuliahan akan ditemukan situasi yang baru, seperti sistem perkuliahan yang cukup fleksibel, metode pembelajaran, serta materi perkuliahan akan lebih sulit. Dalam hal ini, mahasiswa baru dituntut untuk melakukan penyesuaian diri. Tuntutan yang terlalu banyak dan di luar batas kemampuan dirinya yang akan menimbulkan distres psikologis (Yuni & Nurjanah, 2020).

Mahasiswa tahun pertama dikatakan juga berada di fase perkembangan dewasa awal. Pada setiap tahap perkembangan memiliki ciri-ciri serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh dirinya sendiri. Menurut Hurlock (1980) individu yang sedang berada pada usia dewasa awal ini merupakan tahapan pencarian yang terkadang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, hubungan sosial serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri dengan kehidupan yang ada (Chafsoh, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan Fitra Tasliatul (2013) juga mendapatkan hasil bahwa telah diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel distres psikologis dan penyesuaian diri. Dengan penjelasan yang telah dipaparkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dapat dilihat bahwa distres memiliki hubungan dengan penyesuaian diri.

Schneiders (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri, yakni suatu proses yang mencakup respon mental serta tingkah laku, dimana seseorang berusaha untuk bisa menyelesaikan kebutuhan yang ada dalam dirinya, baik itu berupa ketegangan, konflik maupun frustrasi yang telah dialaminya sehingga mampu menciptakan tingkat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri sendiri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tersebut tinggal (Indrawati & Fauziah, 2012). Konflik dan rasa frustrasi akan muncul ketika seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan masalah yang timbul lalu mengalami keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, seperti stres.

Dalam penelitian Penyesuaian diri mahasiswa luar pulau yang berasal dari Papua memiliki beberapa hambatan. Hambatan yang muncul berdampak dengan psikologis diri personal maupun kehidupan sosial. Seseorang yang mudah

menyesuaikan diri dengan situasi dan sistem baru, tidak mengalami stres dan menikmati semua prosesnya. Namun, tipikal orang yang sulit dan membutuhkan waktu untuk beradaptasi awalnya akan cemas hingga dapat menyebabkan stres (Wijanarko & Syafiq, 2017).

Menurut penelitian untuk mengetahui sejauh mana penyesuaian diri pada mahasiswa mempengaruhi efektifitas pembelajaran daring ditengah pandemi Covid-19. Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa memiliki keterkaitan dengan jenis kelamin, dimana 72,5% responden adalah perempuan dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dan memiliki keefektifan yang tinggi terhadap pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemi Covid-19 (Fanani & Jainurakhma, 2020). Dapat dilihat dari penelitian ini bahwa seseorang yang mampu menyesuaikan diri tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran daring.

Beberapa penelitian lain oleh mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mudah menyesuaikan diri mereka telah mempunyai pengalaman belajar tidak langsung sebelumnya dan mempunyai sistem pembelajaran yang cukup efektif untuk dilakukan di masa pandemi Covid-19 (Aurel et al., 2021). Bagi setiap mahasiswa yang masih merasakan kesulitan untuk menyesuaikan diri disebabkan adanya kendala seperti keterbatasan jaringan dan kuota internet, kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, dan belum pernah memiliki pengalaman kuliah daring sebelumnya. Beberapa mahasiswa mengeluhkan sistem pembelajaran daring tidak efektif dan merasa jenuh karena hanya dapat belajar dari rumah. Keterbatasan interaksi sosial terhadap keluarga, teman, dan orang terkasih untuk bertemu langsung merupakan salah satu stresor tersendiri bagi mahasiswa yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang akan mengarah pada distress psikologis.

Setelah mendapatkan data-data yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait dengan seberapa besar dampak penyesuaian diri terhadap distress psikologis pada mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19. Mengenai dengan pernyataan yang telah disebutkan tadi maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pandemi Covid-19”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan dengan latar belakang penelitian maka indentifikasi masalah-masalah antara lain:

1. Bagaimana dengan gambaran distres psikologis pada mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19?
2. Bagaimana dengan gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19?
3. Bagaimana dengan pengaruh penyesuaian diri terhadap distres psikologis mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Bila dikaitkan dengan uraian berbagai teori dan temuan peneliti lain tentang penyesuaian diri dan peneliti tentang distres psikologis di dalamnya, maka peneliti ingin mengetahui seberapa jauh pengaruh penyesuaian diri dengan distres psikologis pada mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan adanya pembatasan masalah, Maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh penyesuaian diri terhadap distres psikologis pada mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, yakni bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap distres psikologis pada mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumbangan pikiran dan informasi empiris yang berkaitan dengan hubungan antara penyesuaian diri dengan distress psikologis sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut. Selain itu, juga menjadi sebuah nilai tambah khasanah pengetahuan ilmiah dalam rumpun psikologi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dengan meneliti bagaimana pengaruh penyesuaian diri terhadap distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Ketika pandemi Covid-19, diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan gambaran yang berkaitan dengan penyesuaian diri dengan distres psikologis untuk menghadapi suatu kondisi baru dimana mahasiswa melakukan pembelajaran dari rumah selama pandemi Covid-19.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk dijadikan sumber perspektif dan referensi dalam mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai dampak penyesuaian diri terhadap distres psikologis.

