

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak akhir tahun 2019 masyarakat tengah dikejutkan dengan kemunculan varian virus baru yang dikenal dengan COVID-19 atau disebut juga *Corona Virus Diseases 2019*. World Health Organization (WHO) dalam (Parwanto, 2020) mendapatkan laporan bahwa virus ini telah ada pertama kali pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China dengan melalui pengamatan terhadap 41 pasien yang telah terkonfirmasi positif virus *corona*. Seiring berjalannya waktu, perkembangan virus tersebut dilaporkan semakin cepat berkembang dan menyebar di negara lainnya yang mana kemudian World Health Organization (WHO, 2020) menaikkan status dan menyatakan penyebaran virus tersebut menjadi epidemi global.

Adanya wabah virus *corona* ini menjadi salah satu tantangan terbesar bagi masyarakat di berbagai belahan dunia dikarenakan dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa dampak materil dan kesehatan fisik saja, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental manusia. Menurut (Hanum, 2020) dampak dari adanya virus *corona* ini berpengaruh terhadap psikologis manusia yang mana akan adanya perasaan khawatir dan cemas dikarenakan tidak adanya kepastian di berbagai sektor baik perekonomian, pariwisata, dan sebagainya. Masyarakat cenderung dihadapkan pada ketidakpastian sehingga dengan belum adanya kepastian yang jelas menjadikan masyarakat kurang adanya persiapan dan dihadapkan pada perubahan yang cepat, hal ini yang kemudian menimbulkan adanya distres psikologis dalam diri seseorang seperti adanya kecemasan serta kecenderungan untuk depresi.

World Health Organization dalam (Handayani dkk, 2020) mengklasifikasikan gejala yang ditimbulkan dari virus *corona* ini menjadi gejala dengan klasifikasi sedang hingga berat selain itu terdapat gejala fisik terkait virus *corona* yaitu demam, sesak nafas, dan sakit tenggorokan. Gejala

psikologis yang berdampak terhadap masyarakat dengan adanya virus *corona* ini adalah adanya stress, serangan panik, cemas, bahkan depresi.

Nguyen, et al. dalam (Almira, 2020) menyatakan bahwa kemungkinan depresi lebih tinggi pada orang yang memiliki gejala terkait virus *corona* itu sendiri, sementara yang tidak memiliki gejala atau tanpa gejala kemungkinan depresinya akan menjadi lebih rendah. Pemberitaan yang setiap harinya terus diberikan kepada masyarakat juga sangat mungkin berpengaruh dan memberikan dampak terhadap kondisi psikologis masyarakat yang mana media cetak maupun media massa terus-menerus menyajikan pemberitaan terkait gejala, varian terbaru virus *corona* ini sendiri, bahkan juga jumlah peningkatan pasien COVID-19 yang terus menerus bertambah meskipun tetap adanya pemberitaan positif terkait penurunan jumlah pasien COVID-19 yang positif.

Adanya peningkatan jumlah pasien positif virus *corona* yang terbilang cepat dengan gejalanya yang juga akan berdampak besar terhadap kehidupan masyarakat, mendorong pemerintah Indonesia mengeluarkan berbagai regulasi sebagai upaya penanggulangan virus *corona* yang mana telah dilampirkan juga dalam kanal Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi Provinsi DKI Jakarta (PPID Jakarta, 2020) yang bertindak sebagai lembaga pengelola dan pelayanan berbagai informasi mengenai kebijakan dan regulasi khususnya terkait pandemi COVID-19. Kanal tersebut berisi berbagai anjuran maupun keputusan terkait upaya pencegahan COVID-19 yang salah satunya adalah himbauan untuk melakukan kegiatan di rumah baik bekerja, belajar maupun beraktivitas dari rumah.

Kebijakan untuk memberhentikan aktivitas diluar rumah secara sementara atau pembatasan kegiatan diluar rumah dengan durasi yang cukup panjang tentunya memiliki efek yang negatif terhadap kesehatan fisik dan juga mental seseorang. Kebijakan tersebut memberikan dampak yang besar pada karyawan, mahasiswa, maupun masyarakat umum sebagaimana dilaporkan oleh (Rizal, 2020 dalam [www.kompas.com](http://www.kompas.com)) tercatat sejak 7 April 2020 terdapat sekitar 22.753 perusahaan memutuskan untuk melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) terhadap 137.489 karyawannya. Data tersebut menjelaskan bahwa

terdapat dampak negatif dari adanya pandemi terkait hilangnya pekerjaan dan kemungkinan adanya kesulitan finansial selama masa pandemi COVID-19.

Menurut World Health Organization (2001) dalam Santoso (2016) dikatakan bahwa kesehatan manusia bukan hanya terkait kesehatan tubuh saja tetapi kesehatan mental juga memiliki perhatian yang besar dalam diri manusia. Adanya kebijakan untuk lebih banyak melakukan kegiatan belajar dari rumah juga menimbulkan dampak psikologis terhadap mahasiswa. Organisasi PBB yang memfokuskan pada bidang pendidikan budaya yaitu UNESCO yang dilaporkan oleh (Nugroho, 2020 dalam [www.kompas.com](http://www.kompas.com)) menjelaskan hingga tanggal 13 Maret 2020 terdapat 61 negara mengambil kebijakan untuk menutup sekolah dan melakukan pendidikan secara daring sebagai upaya untuk pencegahan penyebaran COVID-19 dengan berdampak pada sekitar lebih dari 86.034.287 orang mahasiswa.

Penelitian (Hasanah, Ludiana, & PH, 2020) terkait gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa selama berlangsungnya pembelajaran secara daring terdapat masalah psikologis yang ditimbulkan yaitu kecemasan dimana dibuktikan dengan data bahwa terdapat 23 mahasiswa yang mengalami stres ringan, 9 mahasiswa dengan kecemasan ringan, dan 7 orang mengalami depresi ringan. Data tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya pandemi COVID-19 menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental seseorang khususnya mahasiswa yang melakukan pembelajaran dari rumah dimana dikatakan terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres, dan depresi.

Dampak dari pandemi COVID-19 dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat yang mana dijelaskan dalam penelitian (Fitria & Ifdil, 2020) menunjukkan bahwa di masa Pandemi seperti ini hal yang dirasakan masyarakat terkait adanya virus *corona* ini sendiri yaitu adalah cemas jika tertular virus tersebut. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat kecemasan serta ketakutan akan tertular yang dirasakan seseorang selama adanya pandemi COVID-19 ini sedikitnya dapat lebih diatasi dengan adanya penerimaan kondisi dan emosi yang dirasakan dalam diri individu.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap lima orang dengan rentang usia dewasa awal yang berbeda didapatkan bahwa seringkali merasa cemas, stres, bahkan depresi akibat adanya pandemi COVID-19. Lima orang dewasa awal tersebut mengatakan bahwa mereka merasakan adanya kecemasan, stres, serta depresi dengan adanya pandemi COVID-19 dikarenakan adanya ketakutan mengenai sulitnya pengelolaan finansial akibat adanya pemotongan gaji karyawan, cemas akan masa depan pekerjaan yang tidak jelas, selain itu keinginan untuk bersosialisasi dengan teman secara langsung tetapi takut akan tertular virus *corona*, kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir dalam proses pengambilan data, jenuh akan pembelajaran secara daring dan tekanan berlebih terkait pekerjaan rumah yang diberikan oleh orang tua akibat terlalu seringnya aktivitas di dalam rumah.

Menurut Kessler (2002) dalam Purwaningrum, Umaroh, & Ramadhani (2017) distres adalah kondisi dimana seorang individu memiliki perasaan tidak nyaman seperti adanya kecemasan, kelelahan dalam waktu yang panjang, depresi hingga merasa tidak berharga. Dikatakan juga oleh Mirowsky & Ross (2002) dalam Hutapea & Mashoedi (2019) distres psikologis adalah keadaan yang ditandai dengan adanya gejala depresi dan gejala cemas, depresi ditandai dengan adanya gejala seperti kurangnya minat dalam suatu hal, putus asa, dan adanya kesedihan. Gejala cemas sendiri ditandai dengan adanya gejala seperti kegelisahan yang berlebihan serta ketegangan dalam diri individu.

Perubahan-perubahan yang terjadi baik secara internal maupun eksternal dapat memicu adanya distres psikologis dimana lingkungan yang menuntut seorang untuk terus beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap hal-hal yang terjadi dalam hidupnya, kemudian juga dengan adanya wabah virus *corona* yang menjadikan seorang dewasa awal dihadapkan pada berbagai masalah ketidakpastian akan mengakibatkan stress yang berkepanjangan yang mana kemudian dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius (Sinambela, 2020). Pada situasi yang belum jelas kepastiannya atau dapat dikatakan juga adanya ketidakpastian umum bersamaan juga banyaknya tuntutan yang dihadapkan di usia dewasa awal tentunya akan banyak tantangan

serta tuntutan yang akan dihadapi seseorang yang sedang menduduki usia dewasa awal ini.

Hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2013 dalam Wardani & Paramita (2015) menunjukkan adanya kenaikan sekitar 6% gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun keatas. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa usia dewasa awal memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk terkena gangguan kecemasan dan depresi akan permasalahan yang dihadapi dalam proses pencarian dirinya. Seorang dewasa awal dituntut untuk selalu dapat menyesuaikan diri, sementara penyesuaian diri ini tidak dapat digenerealisasi kepada semua individu di usia ini sebagaimana dikatakan oleh (Citra & Nurwiati, 2014) tidak semua individu yang sedang menduduki masa dewasa awal dapat selalu kuat dalam menghadapi permasalahan seperti kemiskinan, relasi terhadap sesama teman, kesulitan dalam mencari pekerjaan, kesedihan terkait masalah percintaan, terjadinya perpecahan keluarga, dan sebagainya.

Permasalahan-permasalahan tersebut kemudian akan berdampak pada munculnya kekecewaan serta keputusan yang dapat mempengaruhi persepsi penerimaan diri seorang dewasa awal terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan angka kenaikan terkait gangguan emosional dari Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tentunya diperlukan upaya pencegahan yang diberikan agar tidak terjadi kenaikan gangguan mental emosional yang berlebih seperti kecemasan, stress, dan depresi pada rentang usia dewasa awal ini.

Hurlock (1974) menjelaskan bahwa penerimaan diri (*self acceptance*) adalah sikap menerima dan terbuka terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. kemudian ditambahkan juga oleh Hurlock (1986) penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang menjalani hidup kedepannya. Rogers (1957) dalam W & Jainuddin (2019) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah kriteria yang baik untuk perkembangan di dalam psikoterapi. Dewasa awal yang tidak dapat menerima dirinya sendiri dapat berpengaruh pada berbagai perspektif negatif yang ada dalam dirinya sehingga hal tersebut

yang kemudian dapat menyebabkan adanya tekanan atau ekspektasi yang berlebih terhadap diri sendiri.

Menurut Rogers dalam Hasti (2018) seseorang yang sudah dapat menerima dirinya sendiri merupakan seseorang yang terbuka dan dapat menerima segala kritik dan saran dari orang lain. Penerimaan diri ini merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan seseorang dimana dengan adanya penerimaan diri yang baik seseorang dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya yang mana tentunya akan membantu seseorang dalam meningkatkan potensi yang ada dalam dirinya kemudian meningkatkan kekuatan bagi seseorang dalam menghadapi kehidupannya.

Ditambahkan juga oleh (Putri, 2018) yang mengatakan bahwa seseorang yang sudah menerima dirinya merupakan seseorang yang telah mampu menerima pengalaman, latar belakang, lingkungan serta kenyataan yang ada dalam hidupnya. Berdasarkan penjelasan tersebut kembali dikatakan bahwa penerimaan diri adalah aspek yang penting dalam kehidupan seseorang.

Germer (2009) dalam Afida (2020) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan sudah menerima dirinya sendiri jika telah melalui 5 tahapan yaitu penghindaran (*aversion*), keingintahuan (*curiosity*), toleransi (*tolerance*), pembiaran (*allowing*), persahabatan (*friendship*). Seseorang biasanya akan melakukan penghindaran terlebih dahulu sebagai reaksi dari situasi yang tidak disukainya kemudian mulai ada perasaan ingin tahu dengan cara pencarian terhadap permasalahan yang dilalui, kemudian seseorang akan lebih mentoleransi permasalahan yang telah diketahuinya dan mulai melakukan penerimaan serta bersahabat dengan permasalahan yang dimilikinya karena individu tersebut sudah mulai mengerti dan menerima.

Penerimaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Hurlock, 1974) mengatakan bahwa kondisi emosi yang menyenangkan, konsep diri yang stabil, harapan yang realistis, kesesuaian identitas diri dengan pendapat sosial, persepektif diri, perilaku sosial yang mendukung sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri seseorang.

Terdapat beberapa penelitian terkait penerimaan diri salah satunya adalah penelitian Potocka, et. al. (2009) dalam Darusssalam, Firman, dan Nurmina

(2013) menunjukkan bahwa individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri atau memiliki penerimaan diri yang rendah, sangat mungkin terkena berbagai permasalahan psikologis seperti gangguan depresi. Seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri sangat mungkin untuk memiliki kekuatan yang lebih baik terhadap tekanan yang dialami dalam hidupnya. Berdasarkan hal tersebut yang kemudian di dukung juga oleh Ellis dalam (Astani, 2016) yang menjelaskan bahwa salah satu cara untuk dapat meraih kesejahteraan dalam psikologis seseorang adalah dengan didahulukan penerimaan diri. Aspek penerimaan diri adalah hal yang berpengaruh untuk kesejahteraan psikologis seseorang dan cara seseorang dalam penyesuaian diri baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah dalam menjalani kehidupannya. Pada penelitian (Permatasari & Gamayanti, 2016) dijelaskan bahwa subjek yang ditelitinya yang mana adalah seseorang dengan gangguan skizofrenia residual dapat lebih aktif dan produktif dikarenakan subjek dapat menerima dirinya sendiri dan menerima terkait gangguan yang ia sedang alami. Ditambahkan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nushasyanah, 2012) bahwa penerimaan diri yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi oleh infertilitas membuatnya lebih baik dalam penyesuaian dalam diri dan lingkungan sosialnya. Penelitian lain oleh (Rahmania, Hizbullah, Anisa, & Wahyuningsih, 2021) juga menyatakan bahwa seseorang yang telah melakukan pemafaan dan penerimaan diri dapat berpengaruh terhadap makna kehidupan seseorang dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut diharapkan dengan penerimaan diri yang baik seorang dewasa awal dapat lebih mengatasi distres psikologis yang dihadapkan pada kehidupan seseorang dewasa awal di masa pandemi COVID-19 dengan lebih baik, sehingga dengan melalui penjabaran dan penelitian yang telah dipaparkan juga oleh para peneliti dari referensi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Penerimaan Diri dengan Distres Psikologis Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID-19.”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka dapat identifikasi masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penerimaan diri dewasa awal khususnya di masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana hubungan antara penerimaan diri terhadap distres psikologis dewasa awal di masa pandemi COVID-19?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, dalam penelitian ini dirasa perlunya ada pembatasan terkait masalah yang akan diteliti agar dalam proses penelitian kedepannya peneliti bisa lebih memberi fokus terhadap aspek yang telah dibatasi untuk diteliti. Dengan hal itu, maka peneliti membatasi masalah untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan distres psikologis dewasa awal di masa pandemi COVID-19.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Setelah meninjau latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dibahas. Maka, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan distres psikologis dewasa awal di masa pandemi COVID-19?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan distres psikologis dewasa awal di masa pandemi COVID-19.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pencarian teori atau referensi mengenai penelitian yang berkaitan dengan penerimaan diri, distres psikologis, dewasa awal, dan pandemi COVID-19.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti selanjutnya: hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan atau referensi selanjutnya terkait dengan penerimaan diri dan distres psikologis pada dewasa awal.
- b. Bagi masyarakat umum: peneliti berharap bahwa masyarakat atau pembaca dapat lebih terbantu untuk memahami bahwa adanya hubungan dari penerimaan diri terhadap distres psikologis. Sehingga kedepannya, seseorang bisa lebih menerima dirinya dan terus belajar untuk mengembangkan penerimaan diri tersebut.