

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mindfulness merupakan kesadaran akan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan saat ini, sadar akan perasaan kita dan sadar akan apa yang dirasakan oleh tubuh kita tanpa penghakiman. Latihan *mindfulness* sangat jarang ditemukan pada setting perguruan tinggi, kebanyakan pelatihan *mindfulness* hanya dilakukan di klinik kesehatan mental tertentu. Hal ini menjadikan *mindfulness* masih asing bagi mahasiswa. Pengenalan pelatihan *mindfulness* sejak dini bagi mahasiswa sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. Keterampilan *mindfulness* sangat perlu dimiliki oleh mahasiswa dikarenakan melihat berbagai berbagai tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa saat pandemi Covid-19, seperti kebijakan belajar dari rumah, ketakutan untuk berintraksi dengan orang lain, dan kesedihan yang mendalam akan kehilangan orang yang dicinta.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa Covid-19 sebagai pandemi. Deklarasi ini memunculkan kekhawatiran kepada seluruh negara di dunia. Situasi ini menjadikan pembelajaran dari rumah, banyaknya acara-acara keagamaan, acara nasional, dan acara keluarga dibatalkan, media berita yang menerbitkan pembaharuan – pembaharuan berita mengenai Covid-19 membuat semua masyarakat merasa cemas akan keadaan pandemi Covid-19 ini. Corona Virus Disease tidak hanya memberikan dampak fisiologis kepada orang yang terpapar, Virus ini juga terbukti memberikan dampak secara psikologis kepada pasien teridentifikasi positif Covid-19. Gejala fisik yang dialami oleh pasien positif Covid-19 berupa batuk, demam, pilek, lemas, sesak nafas, sakit kepala, sakit tenggorokan, kram otot, mual, sakit perut, diare,

dan mengigil. Persentase tertinggi dari gejala fisik yang dialami oleh pasien Covid-19 yaitu gejala batuk dengan persentase 63,3%. Dalam jurnal “Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa”, Gejala psikis yang dialami oleh pasien Covid-19 berupa kecemasan, depresi, stress, sindrom stress pascatrauma (PTSD) dan pertumbuhan pascatrauma (PTG) responden merupakan Mahasiswa (Ratunuman et al., 2021). Dilansir dari *covid19.go.id* pada laman peta sebaran tercatat grafik data positif Covid-19 di Indonesia perkembangan Covid-19 semakin masif dan setiap hari kian memburuk. Hal ini dibuktikan dengan kasus positif Covid-19 tembus diangka 56.757 kasus terhitung per Juli 2021. Angka ini merupakan skor tertinggi sepanjang kasus pemaparan Covid-19 di Indonesia. Berdasarkan data pada website *covid19.go.id* korban terpapar Covid-19 memiliki persentase rentang usia 0-5 tahun (balita) 3%, 6-18 tahun (remaja) 9,9%, 19-30 tahun (dewasa awal) 25,1%, 31-45 tahun (dewasa akhir) 29%, 46-59 tahun (lansia) 22%, 60 tahun keatas (lansia) 11,1%. Dapat disimpulkan bahwa tiga besar diantara rentang usia terpapar Covid-19 yaitu ada pada fase dewasa akhir, dewasa awal dan lansia.

Pemaparan Covid-19 yang merajalela tentunya memberikan kondisi khusus pada aktifitas sehari-hari, salah satu bidang yang terdampak dahsyat oleh situasi ini adalah bidang pendidikan. Proses belajar mengajar 180 derajat berbanding terbalik dengan regulasi sebelumnya. Kondisi ini memberikan kekhawatiran dan rintangan tersendiri khususnya bagi mahasiswa. Pemaparan materi dengan tingkat kesulitan yang tinggi menuntut perkuliahan wajib dilakukan secara tatap muka, namun hal ini tidak memungkinkan untuk dilakukan selama pandemi masih berlangsung, sehingga semua proses pembelajaran wajib dilakukan jarak jauh. Mahasiswa harus mengerahkan usaha ekstra untuk dapat memahami dan menjembatani pemahaman semua proses pembelajaran secara cepat dan tepat. Hal ini menimbulkan rasa kompetitif antara satu

mahasiswa dan mahasiswa lainnya sehingga muncul kekhawatiran dan tekanan yang besar selama proses adaptasi. Faktor penting yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam rangka membantu menghadapi situasi pandemi Covid-19 tidak lain adalah dukungan sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kalok et al., 2020) dikatakan bahwa faktor utama mahasiswa dengan tingkat stres tinggi adalah kurangnya dukungan sosial, hal ini juga berlaku sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres rendah adalah mereka yang mendapat dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial bisa datang dari keluarga atau pun pemerintah. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga salah satunya dapat berupa fasilitas ruangan yang diberikan agar mahasiswa dapat fokus mengikuti kelas online. Dukungan yang berasal dari pemerintah salah satunya dapat berupa fasilitas kuota belajar agar proses pertukaran informasi dan pembelajaran tidak terhambat. Kegagalan pada pemenuhan dukungan sosial akan menimbulkan gangguan. Gangguan yang ditimbulkan akibat dukungan sosial tidak tercukupi dengan baik adalah rasa khawatir dan amarah. Salah satu contoh gangguan dapat berupa kurangnya fasilitas ruangan kosong di rumah sehingga harus menggunakan satu ruangan yang sama secara berbarengan untuk beragam kegiatan. Contoh lainnya, kurangnya subsidi kuota belajar dari pemerintah yang menyebabkan sinyal putus-putus sehingga informasi yang diterima menjadi setengah-setengah.

Perlu adanya sebuah upaya yang dilakukan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan secara fisik maupun psikis dalam menghadapi Covid-19, khususnya stres. Terdapat beberapa cara untuk mengurangi tingkat stres Covid-19 salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu beristirahat yang cukup, kontrol diri, berolahraga, dan melakukan hal-hal yang disenangi (Muslim, 2020). Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres Covid-19 yaitu dengan melakukan self talk (Dwi Ananda & Apsari, 2020). Namun dalam penelitian ini peneliti memilih untuk

menggunakan pendekatan *mindfulness* khususnya *body scan meditation* dikarenakan pendekatan ini berfokus pada kesadaran saat ini dan fokus terhadap sensasi yang dirasakan oleh tubuh sehingga pendekatan ini paling baik untuk diterapkan dalam kondisi saat ini (pandemi Covid-19) oleh mahasiswa.

Dengan berlatih *mindfulness* dapat memberikan berbagai manfaat berupa, lebih fokus saat melakukan kegiatan masa kini, mengurangi berbagai gangguan fisiologis maupun psikologis, dan memunculkan kesadaran yang utuh. Menurut Afandi (2019) *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif dalam manajemen nyeri dan menjadikan seseorang dapat mencapai ketenangan dengan menyadari dan menerima rasa nyeri tanpa melakukan penilaian terhadapnya.

Pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan dapat mengurangi tingkat stres seseorang dengan signifikan. Hal ini didukung dalam penelitian yang berjudul “*Coping With Covid-19: Mindfulness-Based Approaches for Mitigating Mental Health Crisis*” yang menyatakan bahwa latihan *mindfulness* sangat disarankan untuk dilakukan sebagai pendekatan dalam pencegahan dan manajemen masalah kesehatan mental, serta dapat mensejahterakan psikologis individu. Tidak hanya itu latihan *mindfulness* dapat membangun kemampuan jangka panjang untuk beradaptasi dengan keadaan saat ini yaitu pandemi Covid-19 (Antonova et al., 2021).

Pelatihan *mindfulness* diperlukan bagi mahasiswa yang terdampak Covid-19 untuk memberikan ketenangan, mengurangi prasangka – prasangka negatif, memunculkan kesadaran akan hal – hal yang terjadi saat ini, dan mengurangi penilaian buruk terhadap diri sendiri. Banyaknya mahasiswa yang merasakan stres, kesepian, dan berbagai tekanan lainnya saat pandemi Covid-19. Menurut *American Psychological Association* dalam (Bethune, 2021) mengatakan bahwa terdapat 84% orang dewasa melaporkan bahwa

orang dewasa setidaknya merasakan emosi yang terkait dengan stres yang berkepanjangan. Emosi yang dirasakan seperti, rasa cemas dengan persentase sebesar 47%, rasa sedih dengan persentase 44%, dan rasa marah dengan persentase sebesar 39%. Fakta ini sangat memprihatinkan melihat banyaknya mahasiswa merasakan stres pada keadaan pandemi Covid-19. Hal tersebut memunculkan masalah baru bagi mahasiswa sehingga mahasiswa dapat dikatakan tidak sehat mental. Melihat fakta tersebut dapat dikatakan bahwa *mindfulness* sangat penting untuk diterapkan kepada mahasiswa yang terpapar dan penyintas Covid-19.

Pelatihan *mindfulness* sangat dibutuhkan untuk dilakukan pada masa pandemi Covid-19 terlebih lagi untuk diterapkan kepada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang terdampak Covid-19, melihat dari kebermanfaatan pelatihan *mindfulness* itu sendiri yang begitu banyak bahwa dengan *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk memunculkan kefokuskan pada kegiatan dan keadaan saat ini, membuat rileks, memusatkan kesadaran pada setiap aspek kehidupan, dapat mengurangi berbagai permasalahan kesehatan mental, dan menerima tanpa menghakimi kejadian yang terjadi dalam kehidupan saat ini. Pelatihan *mindfulness* menggunakan teknik *body scan meditation* melibatkan fisik dan psikis seseorang dimana dapat membuat mahasiswa yang terdampak Covid-19 sadar dan menerima keadaan gejala atau pun permasalahan yang hadir pada masa pandemi Covid-19. Dengan pelatihan *body scan meditation* individu yang terdampak Covid-19 dapat lebih menerima dan merasakan tanpa menghakimi gejala atau permasalahan fisiologis yang muncul, seperti batuk, demam, kehilangan indra perasa, penciuman, dan sebagainya serta individu yang terdampak Covid-19 dapat mengurangi permasalahan psikologis yang dirasakan seperti stres, ketakutan, kecemasan, kesedihan, dan depresi. Pelatihan *mindfulness* dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling seperti yang telah

dilakukan oleh peneliti sebelumnya dimana pelatihan *mindfulness* dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok (Annisa, 2020) dan melalui layanan konseling (Wahyuni, 2021). Hal ini sangat dimungkinkan untuk melakukan penerapan latihan *mindfulness* dalam layanan konseling melihat banyaknya kebermanfaat dan keberhasilan penelitian sebelumnya. *Mindfulness* sendiri merupakan salah satu teknik konseling kognitif-prilaku dan bagian dari tahapan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), namun tidak menutup kemungkinan bahwa *mindfulness* juga dapat berdiri sendiri maksudnya pelatihan *mindfulness* dapat dilakukan diluar tahapan konseling.

Penerapan keterampilan *mindfulness body scan meditation* terhadap mahasiswa dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menerapkan metode pembelajaran audio-visual. Kebutuhan akan media berbasis audio-visual sudah mulai dibutuhkan guna menarik minat dan antusiasme mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai pengembangan media salah satunya video tutorial yang didesain khusus untuk memudahkan akses mahasiswa dalam latihan keterampilan *mindfulness*. Banyak dari mereka hadir dengan berbagai macam varian video yang berfokus pada masing-masing subjek. Hal ini tentunya memberikan nuansa baru pada sektor pendidikan karena visualnya memberikan penjelasan yang lebih mendetail dan terperinci hingga aspek terkecil sehingga mahasiswa lebih mudah dalam memahami keterampilan *body scan meditation* secara tepat.

Video merupakan media pembelajaran yang berisi tahapan atau cara – cara secara detail mengenai informasi yang ingin disampaikan. Menurut Agnew dan Kellerman (1996) dalam (Munir, 2020) video adalah media digital yang menunjukkan susunan atau urutan gambar-gambar dan memberikan ilusi, gambaran serta fantasi pada gambar yang bergerak. Pelatihan keterampilan *mindfulness body scan meditation* menggunakan video tutorial

sebagai media tentunya sangat menarik dikarenakan visual yang ditampilkan diiringi dengan audio dapat membantu seseorang menjadi ekstra fokus serta memberikan pemahaman baru terhadap pemberian informasi yang diberikan. Baugh dalam (Arsyad, 2014) menyatakan bahwa kurang lebih 90% untuk memperoleh hasil belajar seseorang melalui indera pandang, 5% diperoleh melalui indera dengar, dan 5% lagi dengan indera lainnya.

Video tutorial menjadi salah satu media yang dapat digunakan dalam proses pemberian latihan keterampilan *mindfulness*. Pemberian pelatihan *mindfulness* dalam setting perguruan tinggi memang belum banyak. Namun, sebelumnya sudah ada penelitian yang memberikan pelatihan *mindfulness* dengan setting perguruan tinggi. Pada penelitian yang telah dilakukan, dikatakan bahwa penerapan pelatihan *mindfulness* dapat mengatasi situasi sulit dengan memunculkan kesadaran pada dirinya sehingga mahasiswa mampu bertanggung jawab atas hidup mereka, mampu mengambil keputusan yang baik dalam hidupnya, mampu beradaptasi dengan keadaan pandemi Covid-19, dan menumbuhkan ketenangan jiwa (Annisa, 2020). Lingkungan perguruan tinggi menjadi tempat yang efektif untuk melakukan pelatihan keterampilan *mindfulness* karena mahasiswa dapat menerapkan keterampilan ini dengan mudah menggunakan media video tutorial yang telah dikembangkan dalam kesehariannya di rumah. Dalam hal ini mahasiswa berpacu pada buku panduan yang telah dibuat oleh peneliti guna untuk memudahkan mahasiswa dalam penggunaan video tutorial yang telah dikembangkan oleh peneliti untuk menerapkan keterampilan *mindfulness* dengan baik dan benar. Penyelenggaraan layanan konseling menggunakan media video tutorial guna membantu mahasiswa dalam memahami dan menerapkan keterampilan *mindfulness body scan meditation* secara maksimal.

Uraian di atas juga didukung berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 10 mahasiswa penyintas Covid-19 Universitas

Negeri Jakarta menggunakan wawancara. Mahasiswa mengatakan bahwa adanya hambatan yang dirasakan saat pandemi Covid-19. Dalam bidang akademik adanya hambatan untuk memperoleh materi pembelajaran seperti sedia kala dan tidak dapat berdiskusi secara tatap muka dengan teman maupun dosen. Dalam bidang sosial hambatan terbesar adalah tidak dapat lagi bertemu ataupun berkumpul dengan teman dan orang-orang seperkumpulan. Dari hambatan yang dipaparkan di atas memunculkan dampak akademik bagi mahasiswa saat pandemi Covid-19 yaitu, pembelajaran sulit untuk dipahami, sulit untuk fokus saat pembelajaran berlangsung, terbatasnya akses untuk kuliah *online*, sulit beradaptasi dengan tempat atau metode belajar *online*, *burnout* akademik, mudah merasakan stres, dan merasa sia-sia dalam pembayaran perkuliahan. Hubungan sosial bagi para mahasiswa dengan teman maupun orang terkasih terbilang baik namun ada kalanya mereka tidak berkomunikasi secara *online*, hal tersebut dapat membuat hubungan mereka menjadi renggang. Selama masa isolasi mahasiswa merasakan perasaan bosan, stres, takut untuk cemas berlebih, mudah lelah, merasa putus asa, kesepian, dan cemas akan kehilangan maupun kematian. Skala ketakutan tertular Covid-19 pada mahasiswa sebelum terpapar Covid-19 berada pada angka 8 yang terbilang cukup takut dan pada skala 9 mahasiswa takut tertular Covid-19 untuk kedua kalinya. Sembilan dari sepuluh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang telah di wawancara menyatakan bahwa mereka membutuhkan adanya media yang dapat memberikan relaksasi terhadap psikis maupun fisik pada saat pandemi Covid-19 berupa video tutorial *mindfulness body scan meditation*.

Berdasarkan hasil analisis dari 4 video tutorial *mindfulness* khususnya *body scan meditation* yang ditemukan di youtube, konten dalam video tutorial tersebut, untuk *relaxing*, menurunkan stres dan kecemasan, merilekskan tubuh dan pikiran, untuk tidur lebih

nyenyak, serta untuk melepaskan ketegangan. Sasaran video tutorial tersebut adalah anak – anak, dewasa, remaja dan semua orang yang belum mengetahui cara meditasi *body scan* dengan baik.

Tabel 1.1 Analisis video tutorial yang sudah ada

Akun	Durasi	Tujuan	Kekurangan
Simple Happy Zen dengan judul “ <i>Guided Meditation for Stress and Anxiety : Relaxing Body Scan Meditation</i> ”	12 menit 38 detik	untuk mengurangi stres, kecemasan, dan untuk merilekskan tubuh	tidak ada model yang <i>in frame</i> dalam video dan tidak adanya segmen yang jelas
Clam dengan judul “ <i>30 Minute Body Scan</i> ”	durasi 30 menit 5 detik	untuk merilekskan tubuh dan pikiran	video tutorial ini tidak adanya model yang <i>in frame</i> ke dalam video, tidak adanya latar musik yang disajikan dan tidak adanya segmen yang jelas serta tidak adanya penjelasan mengenai <i>mindfulness body scan</i>

			<i>meditation</i> secara singkat
Fablefy – The Whole Child dengan judul “15 Minutes Body Scan Meditation For Adults (tame anxiety,helps sleep)”	14 menit 53 detik	untuk menjinakan kecemasan dan untuk mendapatkan tidur yang lebih nyenyak	video tutorial ini tidak ada pembahasan singkat terlebih dahulu mengenai <i>mindfulness body scan meditation</i> dan tidak adanya segmen yang jelas dalam video tersebut
Jivva Fit – Yoga, Meditasi & Mindfulness dengan judul “Lepas rasa tegang dengan meditasi <i>mindfulness Guided Body Scan Meditation Pemula</i> ”	13 menit 36 detik	untuk melepas ketegangan tubuh dan pikiran	video tutorial ini tidak ada pembahasan mengenai <i>mindfulness body scan meditation</i> terlebih dahulu

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan mengembangkan sebuah media video tutorial mengenai *mindfulness body scan meditation* sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, media ini juga menawarkan solusi yang paling baik

untuk mengurangi tekanan fisik maupun psikis dikarenakan adanya penjelasan mengenai *mindfulness* dan *body scan*, terdapat segmen yang jelas, adanya pertanyaan refleksi sebelum dan sesudah melakukan latihan *body scan meditation*, dan terdapat instruktur untuk memperagakan latihan meditasi pemindaian tubuh. Media video tutorial ini dipilih guna membantu mahasiswa dalam meningkatkan pemahamannya mengenai *mindfulness body scan meditation* dalam mengembangkan keterampilan *mindful* serta mengurangi kekhawatiran mahasiswa terhadap keadaan saat ini yaitu pandemi Covid-19. Peneliti melakukan pengembangan media video tutorial ini untuk mahasiswa. Adapun *mindfulness body scan meditation* dapat menjadi solusi bagi segala permasalahan fisiologis dan psikologis yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19, seperti kecemasan, ketakutan, depresi, kesepian, batuk, demam, kehilangan indra perasa dan sebagainya. Dari pelatihan *mindfulness*, permasalahan fisiologis dan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengganggu kehidupan mahasiswa akan dapat menurun dan menjadi lebih rileks dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-harinya baik di tengah pandemi Covid-19.

Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa, khususnya yaitu kepada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang terdampak Covid-19. Media berbasis video tutorial ini akan menyajikan informasi mengenai *mindfulness body scan meditation* dalam mengurangi tekanan fisiologis dan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19 serta cara – cara yang tepat bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan *mindfulness body scan meditation* sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan diantaranya :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dalam menghadapi pandemi Covid-19?
2. Bagaimana gambaran tingkat mindfulness pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dalam menghadapi pandemi Covid-19?
3. Bagaimana pengetahuan mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta mengenai cara mengurangi tekanan fisiologis dan psikologis yang dirasakan di tengah pandemi Covid-19?
4. Bagaimana pengetahuan mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta mengenai *mindfulness body scan meditation*?
5. Bagaimana pengembangan media video tutorial agar dapat membantu mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta dalam memahami pelatihan *mindfulness body scan meditation* untuk mengurangi tekanan fisiologis dan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti akan mengembangkan media pembelajaran yaitu video tutorial mengenai *mindfulness body scan meditation* dalam mengenalkan cara mengurangi tekanan fisiologis dan psikologis yang dirasakan pada saat pandemi Covid-19 serta menanamkan *mindful* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan media video tutorial mengenai *mindfulness body scan meditation* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dalam menghadapi pandemi Covid-19”

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Video tutorial ini untuk membantu mahasiswa mengetahui cara pengentasan permasalahan fisiologis dan psikologis yang dialaminya di tengah pandemi Covid-19 serta membantu meningkatkan keterampilan *mindfulness body scan meditation* dengan baik yang nantinya dapat digunakan secara mandiri oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya. Dapat dijadikan referensi dalam perkembangan riset dan ilmu pengetahuan tentang *mindfulness body scan meditation*.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa dalam praktek dan pembelajaran, serta dapat diterapkan dalam kegiatan eksperimen.

b. Bagi Mahasiswa yang Terdampak Covid-19

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bantuan dan cara menerapkan meditasi mengenai *mindfulness body scan meditation* pada mahasiswa yang terdampak Covid-19 agar lebih menjadi rileks. Selain itu, sebagai informasi bagi mahasiswa dalam mengurangi tekanan yang dirasakan secara fisiologis dan psikologis pada masa pandemi Covid-19.