

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 sudah berlangsung selama lebih dari satu tahun dan merupakan situasi baru yang dianggap kurang menyenangkan serta menimbulkan keresahan pada masyarakat (Putri, 2020). Pandemi Covid-19 ini juga memberikan banyak perubahan pada kehidupan yang harus dihadapi masyarakat (Harlianty et al., 2021). Situasi pandemi ini juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan terutama mengenai kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk juga aspek kebersihan dan aspek pendidikan (Mungkasa, 2020). Seperti yang diungkapkan oleh WHO bahwa Covid-19 ini dinyatakan sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang memberikan perhatian internasional (Dong et al., 2020).

Adanya pandemi Covid-19 ini menimbulkan berbagai masalah, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Roy, et al. (2020) bahwa lebih dari 80% partisipan disibukkan dengan adanya pandemi Covid-19. Diantaranya seperti partisipan yang paranoid dengan pemikiran tertular infeksi Novel Coronavirus, mengkhawatirkan diri sendiri dan orang-orang terdekat selama pandemi berlangsung, mengalami kesulitan tidur karena khawatir, mengurangi kontak sosial, menghindari memesan makanan secara online, berulang kali mendiskusikan pandemi dengan teman-teman, merasa takut ketika seseorang di lingkungan sosial jatuh sakit, memiliki perilaku sosial yang tidak pantas karena takut tertular virus, merasa berkewajiban untuk membeli dan menyimpan kebutuhan pokok di rumah, menggunakan masker tanpa tanda dan gejala infeksi yang jelas, merasa perlu menggunakan hand sanitizer dan sarung tangan, sering mencuci tangan, dan hampir separuh partisipan merasa panik dengan

pemberitaan pandemi COVID-19 di media elektronik dan cetak selama seminggu terakhir.

Dampak dari adanya pandemi Covid-19 ini juga dirasakan oleh mahasiswa. Permasalahan kesehatan mental dan atau emosional pada mahasiswa selama pandemi dapat dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020) bahwa gejala stres yang dirasakan oleh mahasiswa meningkat di masa pandemi Covid-19. Masalah yang muncul yakni rasa cemas berlebih, stres hingga depresi. Hal lainnya juga yakni tugas perkuliahan yang banyak, kesulitan pengerjaan tugas kelompok, lingkungan yang kurang kondusif, keterbatasan pemahaman materi perkuliahan, tidak dapat bertemu teman, terkendala jaringan, tidak dapat melakukan hobi, sulit beradaptasi, jenuh belajar dan perubahan relasi dalam keluarga. Sementara penelitian yang dilakukan Deliviana, Erni, Hilery, dan Naomi (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa sering memiliki perasaan negatif yakni seperti jenuh, malas, bosan, sedih, kesal, marah, dan takut karena banyak kendala yang dirasakan selama perkuliahan *online*. Sedangkan permasalahan kesehatan fisik pada mahasiswa terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dan Mikdar, bahwa karena banyaknya yang harus dikerjakan menggunakan *gadget* selama perkuliahan *online* maka hal itu menyebabkan mahasiswa merasa matanya lebih lelah. Bukan hanya itu, dampak pandemi Covid-19 ini juga memberikan pengaruh pada pola makan yang menurun, kebiasaan berolahraga sebagai upaya meningkatkan imunitas, dan meminum jamu, herbal, atau ramuan (Ulfa & Mikdar, 2020).

Pandemi Covid-19 juga memberikan pengaruh yang cukup besar kepada khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil temuan Ramanda dan Sagita (2020) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami hambatan dan kesulitan selama masa pandemi covid-19. Hal ini diakibatkan oleh beberapa hal seperti semangat dan motivasi yang rendah, takut tidak dapat

menyelesaikan studi tepat waktu, sulit mencari sampel penelitian, permasalahan yang sulit dianalisis, tidak dapat melaksanakan penelitian akibat dirumah saja, kurang memiliki referensi, dan masalah lainnya. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Sawitri dan Widiyasavitri (2021) menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memberikan dampak pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adanya pandemi Covid-19 ini memberikan hambatan pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, karena rencana yang sebelumnya telah disusun tidak dapat terlaksana. Sehingga hal tersebut juga yang membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasakan perasaan khawatir, sedih, dan dapat memicu timbulnya stres.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Triningtyas, Christiana, dan Saputra (2021) pada 56 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan kelelahan yang dialami secara fisik, emosi, maupun mental. Secara fisik, mahasiswa mengalami sakit kepala, demam, tegang pada otot bahu dan otot leher, kesulitan tidur, dan merasa mudah lelah. Sementara secara emosional, mahasiswa merasa mudah lelah, frustrasi, cemas, putus asa, kesulitan untuk menyesuaikan dan beradaptasi, kesulitan memahami bimbingan yang dilaksanakan secara daring, kesulitan dalam mencari judul yang tepat, kesulitan dalam menyusun proposal, dan lemahnya motivasi untuk mencari referensi dan bahan bacaan yang relevan. Sedangkan secara mental, mahasiswa merasa tertekan untuk mengerjakan aktivitas sehari-harinya, mudah putus asa, dan dikelilingi perasaan cemas juga gelisah. Sejalan dengan hal tersebut, Aditama (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya menunjukkan gejala stress seperti banyak yang dikeluhkan, merasa bingung, kesulitan tidur, dan juga mengalami kecemasan.

Dengan kondisi pandemi ini tentu diperlukan solusi yang dapat mencegah maupun mengurangi permasalahan kesehatan. Hal ini

dapat dilakukan dengan melakukan *self-care* (perawatan diri), seperti yang diungkapkan oleh Miller dan Grise-Owens (2021), bahwa keterampilan perawatan diri merupakan aspek penting dari kesejahteraan dan sangat penting untuk mengelola pengalaman sulit dan emosi yang tidak menyenangkan. Situasi seperti itu juga dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan yang baik pada diri individu agar kebutuhan akan pola hidup yang sehat dapat terpenuhi (Pranajaya & Nina, 2020).

Sehingga penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk melakukan upaya pencegahan masalah kesehatan fisik, emosi, dan mental yang diakibatkan adanya pandemi Covid-19 dengan melakukan *mindful self-care* (perawatan diri yang penuh perhatian). Akan tetapi mahasiswa di masa penulisan skripsi cenderung mengalami kerentanan permasalahan kesehatan baik fisik, emosi, maupun psikologis karena tekanan akademik yang dialami. Hal ini terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Rismen (2019) bahwa akibat dari ketakutan berlebihan dalam menghadapi ujian skripsi, mahasiswa yang akan ataupun sedang ujian umumnya tidak dapat makan sebelum ujian tersebut selesai. Disamping hal tersebut, seperti yang dijelaskan oleh Saihu, et al. (2021) bahwa selama penyusunan skripsi sering membuat mahasiswa merasakan tekanan. Sehingga ketika mahasiswa penyusun skripsi tidak mampu untuk mengadaptasikan keinginannya terhadap kenyataan yang terjadi, baik di dalam maupun di luar diri menimbulkan tekanan batin dan juga konflik.

Selain itu, mahasiswa penulis skripsi juga kurang memiliki motivasi ataupun dukungan dari diri sendiri maupun orang lain sebagai salah satu aspek perawatan diri yang penuh perhatian. Seperti hasil wawancara pada penelitian yang dilaksanakan oleh Zain, et al. (2021) bahwa mahasiswa penyusun skripsi terkadang memiliki rasa malas, terlalu santai, dan memilih untuk melakukan pekerjaan lain yang menurutnya lebih penting. Selain itu juga merasa kurang

mendapatkan dukungan moral dan material yang membuat mahasiswa penyusun skripsi memiliki motivasi yang rendah. Bahkan pandemi Covid-19 juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi mahasiswa penyusun skripsi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Kusuma dan Indrawati (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menulis skripsi mengalami hambatan salah satunya yakni *lost social support* (kehilangan dukungan social) dan *social preasure* (tekanan sosial).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani, Wahyuni, & Hanim (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa belum menyadari mengenai *self-care* yang diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal diantaranya yakni tidak dapat mengatur waktu dan keadaan, kurang memiliki kualitas tidur yang baik, jarang melakukan olahraga, jarang memakan sayur dan buah, jarang melakukan perawatan diri, dan kurang berkomunikasi dengan teman. Sementara itu pada faktor eksternal diantaranya yakni tidak ada dukungan dari keluarga, lingkungan, dan teman. Hal ini memberikan dampak pada mahasiswa sehingga merasakan tekanan yang menimbulkan stress dan mudah merasa kelelahan.

Penelitian lain mengenai perawatan diri oleh Qolbiyah, Apsari dan Wahab menunjukkan bahwa banyak mahasiswa terhanyut dalam kejenuhannya atau perasaan stres yang seharusnya dapat diatasi dengan melakukan *self-care* (perawatan diri) sebagai metode pencegahan permasalahan kesehatan fisik dan mental (Qolbiyah et al., 2020). Sementara itu penelitian lain yang dilakukan oleh Jiwandono, et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang rendah akan pentingnya kebersihan diri di masa pandemi Covid-19. Padahal kebersihan diri ini merupakan strategi *self-care* (perawatan diri) yang dilakukan untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun rohani (Zakiudin, 2016). Adapun studi lain yang dilakukan Rudaz, White, Di Benedetto, et al. (2020; 2017; 2021) menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri yang mempromosikan

kesehatan dapat secara signifikan mengurangi masalah kesehatan mental individu, misalnya mengurangi stres yang dirasakan, kecemasan, dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa dan profesional kesehatan mental.

Sementara itu berdasarkan jenis kelamin, penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2020) menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri berhubungan dengan jenis kelamin. Adapun hasil yang didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan memiliki kemampuan perawatan diri yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki dengan perbedaan presentase sebesar 26,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu, dkk (2013) bahwa responden laki-laki memiliki perilaku perawatan diri yang lebih rendah daripada responden perempuan. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Sembiring, dkk (2019) menunjukkan bahwa saat ini laki-laki sudah mulai memperhatikan penampilannya, baik tubuh, wajah, maupun dirinya. Laki-laki juga memiliki persepsi bahwa perilaku perawatan diri merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan didalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya berdasarkan latar belakang pendidikan/disiplin ilmu, ACA (2012) mengungkapkan bahwa perawatan diri merupakan bagian penting dan tanggung jawab seorang konselor profesional ataupun konselor saat pelatihan atau masa pendidikan. Hal ini merupakan strategi agar konselor melakukan praktik perilaku kesehatan dan meningkatkan kesadarannya akan gangguan yang akan membahayakan kemampuan konselor untuk berkompetensi di bidang konseling. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Javed, dkk (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki kebiasaan perawatan diri yang positif terhadap stress, kebiasaan makan, dan mengenai istirahatnya. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Sunardi dan Kriswanto (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNY memiliki kesadaran akan perawatan diri yang sangat tinggi, hal ini dilakukan mahasiswa dengan

perilaku kebersihan diri. Mahasiswa FIK juga memahami mengenai cara mengatur waktu untuk melakukan olahraga dan frekuensi yang harus dijaga setiap minggunya. Sementara itu, Cook-Cottone & Guyker (2018) juga menjelaskan bahwa instrumen yang akan digunakan didalam penelitian ini yaitu MSCS (*Mindful Self-Care Scale*) berpotensi kegunaannya salah satunya pada populasi mahasiswa sarjana dan pascasarjana dari berbagai disiplin ilmu.

Maka dari itu hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dan latar belakang pendidikan memberikan pengaruh pada perawatan diri mahasiswa. Sementara itu dapat dilihat juga bahwa berdasarkan fenomena yang ada, serta faktor-faktor pendukungnya seperti jenis kelamin dan berbagai latar belakang pendidikan di perguruan tinggi menunjukkan perawatan diri penting untuk dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini menjadi penting karena dengan perawatan diri individu akan memperhatikan perkembangan kehidupannya untuk melakukan pekerjaan dengan baik begitupun dengan mahasiswa penyusun skripsi (Siegel, 2010).

Berdasar pada penelitian-penelitian tersebut, penelitian terkait *self-care* (perawatan diri) dilakukan sebelum adanya masa pandemi Covid-19 dan belum banyak dilakukan saat situasi pandemi Covid-19. Penelitian pada subjek mahasiswa penyusun skripsi di masa pandemi Covid-19 juga belum dilakukan sementara terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 ini berdampak pada kesehatan baik fisik maupun psikis pada mahasiswa penyusun skripsi. Selain itu adapula faktor yang mempengaruhi perilaku perawatan diri yaitu jenis kelamin dan latar belakang pendidikan atau disiplin ilmu. Berdasarkan kajian yang ada penelitian ini diperlukan untuk mengeksplorasi informasi tentang tingkat perawatan diri serta mengidentifikasi aspek tertinggi dan terendah dalam perilaku perawatan diri mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi sebagai upaya pencegahannya dan perencanaan individu untuk melakukan perawatan diri yang penuh perhatian. Hal ini

juga dilihat berdasarkan jenis kelamin serta latar belakang pendidikannya di perguruan tinggi Universitas Negeri Jakarta.

Maka dari itu, peneliti ingin mengkaji tingkat *mindful self-care* (perawatan diri penuh perhatian) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan menghadapi kerentanan kesehatan baik fisik, emosi, ataupun mental. Peneliti juga akan mengidentifikasi perilaku *mindful self-care* (perawatan diri penuh perhatian) yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berdasarkan aspek-aspek yang ada. Mengingat pentingnya kesadaran untuk menjaga kesehatannya secara fisik, emosi, maupun mental khususnya pada mahasiswa penyusun skripsi.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dianalisis, identifikasi masalahnya yaitu:

“Mahasiswa di masa penulisan skripsi mengalami kerentanan yang lebih tinggi secara kesehatan fisik, psikologis, dan emosional.”

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang diperoleh peneliti, maka adapun batasan penelitian ini lebih menitikberatkan pada gambaran tingkat *mindful self-care* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Peneliti lebih membahas mengenai mahasiswa di masa penulisan skripsi yang mengalami kerentanan lebih tinggi secara kesehatan fisik, psikologis, dan emosional. Selain itu juga bagaimana mahasiswa penulis skripsi melakukan upaya mencegah atau mengatasi masalah kesehatan fisik, psikologis, dan emosional tersebut, yang meliputi *mindful self-care* (perawatan diri penuh perhatian) dalam aspek atau domain perawatan fisik, hubungan yang mendukung, kesadaran yang penuh perhatian, welas asih dan tujuan, relaksasi yang penuh perhatian, dan struktur suportif.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah ditentukan oleh peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

“Bagaimana gambaran tingkat *mindful self-care* (perawatan diri penuh perhatian) pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi?”

#### E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini berdasarkan perumusan masalah yaitu untuk mengkaji gambaran *mindful self-care* (perawatan diri penuh perhatian) pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi.

#### F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian terhadap masalah ini, yaitu:

##### 1. Manfaat Teoritik

- a. Untuk menambah referensi terhadap kajian bimbingan dan konseling terkait dengan gambaran tingkat *mindful self-care* secara fisik, psikis, dan emosional pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- b. Sebagai bahan acuan dan referensi pada penelitian sejenis yakni terkait gambaran tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dimasa yang akan datang.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Menambah informasi, wawasan serta pengalaman bagi peneliti mengenai tingkat *mindful self-care* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

- b. Memberikan manfaat untuk Program Studi Bimbingan dan Konseling, untuk UPT LBK UNJ, untuk mahasiswa UNJ, dan untuk dosen pembimbing skripsi. Dengan menghasilkan solusi-solusi konkrit terkait isu *mindful self-care* pada masa penulisan skripsi. Seperti memberikan sumbangan pemikiran tentang cara meningkatkan *mindful self-care* dan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program peningkatan *mindful self-care* mahasiswa penyusun skripsi.

