

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini dunia masih belum terlepas dengan sebuah virus yang bernama virus COVID-19 dimana virus ini menyebar sangat cepat dan membuat seluruh masyarakat resah. Awal dari kemunculan virus ini adalah berasal dari Tiongkok, Wuhan pada akhir tahun 2019. Virus Covid-19 mulai masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret dan sampai tahun ini pun Indonesia masih belum terlepas dari virus Covid-19. Virus Covid-19 memberi dampak yang sangat besar ke setiap aspek-aspek atau bidang-bidang kehidupan masyarakat di Indonesia. Bidang-bidang yang terkena dampak dari Covid-19 ini yaitu bidang pekerjaan, perekonomian negara, pendidikan, dan lain-lainnya. Selama pandemi Covid-19, segala kegiatan yang biasa dilakukan masyarakat di Indonesia menjadi terbatas. Misalnya, masyarakat yang biasanya pergi bekerja ke kantor setiap hari, dengan adanya Covid-19 pemerintah akhirnya membuat sebuah kebijakan yaitu menganjurkan untuk melaksanakan pekerjaan dari rumah dan kebijakan ini disebut *Work From Home*. Presiden telah mengeluarkan beberapa peraturan dan kebijakan di masa pandemi ini, sejumlah peraturan-peraturan yang dikeluarkan oleh presiden sangat penting untuk penanggulangan Covid-19 (Pratiwi, 2021). Selain itu, pemerintah juga menganjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia untuk menerapkan 3M dalam kegiatan sehari-hari, yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan di air bersih yang mengalir.

Selama masa pandemi tidak hanya bidang pekerjaan saja yang mengalami perubahan, tetapi bidang pendidikan juga telah mengalami banyak perubahan dalam sistem pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk mencegah penyebaran virus yang sangat cepat. Berdasarkan kebijakan dari pemerintah dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease (COVID-19)*, pembelajaran dilakukan secara daring atau online (Nafrin, 2021). Sistem pembelajaran yang dimaksud adalah sistem belajar mengajar tanpa bertemu secara langsung atau tatap muka antara guru dengan peserta didik. Proses belajar mengajar dilakukan menggunakan jaringan internet dan memanfaatkan platform-platform yang

tersedia seperti *Google Classroom*, *Zoom Meeting*, *Google Meet*, dan platform online lainnya. Sistem belajar mengajar yang dikeluarkan oleh pemerintah di masa pandemi ini disebut sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berlaku untuk semua jenis tingkatan sekolah yaitu mulai dari TK, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Akhir (SMA), sampai Perguruan Tinggi.

Saat ini dalam Perguruan Tinggi di seluruh Indonesia menerapkan dua sistem belajar mengajar yaitu Sinkronus dan Asinkronus. Pembelajaran Sinkronus adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka antara dosen dengan mahasiswa, sedangkan Asinkronus adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara tidak langsung dan menggunakan media perantara. Dengan adanya sistem pembelajaran seperti ini tentu memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi para mahasiswa. Dalam pembelajaran Asinkronus, dosen melakukan proses belajar mengajar secara daring dan memanfaatkan media-media pembelajaran yang sudah tersedia, selain itu dosen juga memberikan tugas-tugas kepada para mahasiswa secara daring.

Mahasiswa merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen karena pemahaman terhadap materi pelajaran yang dimiliki tidak banyak, dan juga batas waktu pengumpulan tugas tersebut tidak lama sehingga membuat mahasiswa merasa cemas dan stres. Kejadian seperti ini bisa menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menjalankan pembelajaran daring. Gangguan-gangguan yang dialami mahasiswa ini juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Rasa cemas yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan sakit kepala, ketegangan otot, keringat berlebih, detak jantung dan nafas menjadi lebih cepat (Fitria & Saputra, 2020). Situasi pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh ini juga diperburuk dengan meningkatnya penyebaran berita yang tidak valid (hoax), rasa bosan terhadap kegiatan yang terbatas dikarenakan pandemi, stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan kemampuan teknologi yang kurang, rasa takut terpapar penyakit dengan kasus yang terus meningkat, penurunan pemasukan keluarga akibat pandemi yang bisa terjadi, pemberian tugas yang berlebihan dan menumpuk dalam masa Pendidikan Jarak Jauh juga dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa (Bonaria, 2021). Menurut Laporan Nasional Riset Kesehatan

Dasar tahun 2020, prevalensi masalah mental dan emosional pada orang Indonesia dengan usia di atas 15 tahun adalah 11,6% (Hartati et al., 2022). Selain itu, data Survei Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 juga menjelaskan bahwa kondisi kesehatan mental anak muda selama Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat adalah yang paling buruk. Hal ini dibuktikan dengan hasil survei BPS yang membuktikan bahwa kelompok usia 17 hingga 30 tahun sering merasa cemas sebanyak 24,7%, mudah marah 24,7%, dan takut berlebihan 16% (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris mengalami beberapa kendala selama pembelajaran daring. Kendala yang biasa dialami mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu masalah perangkat yang digunakan untuk kegiatan belajar, jadwal pengumpulan tugas yang terlalu dekat, sulit untuk diskusi dengan dosen via virtual, kurangnya pemahaman materi kuliah, dan sulit untuk mendapatkan fokus selama pembelajaran daring tersebut. Terkadang mereka menjadi tertekan karena kendala-kendala tersebut sehingga mereka merasa *burn out* (kelelahan secara fisik, mental, dan emosional). Namun, di sisi lain mereka juga merasa lebih fleksibel dengan pembelajaran daring di masa pandemi, contohnya disaat mahasiswa tidak memahami materi yang dipaparkan saat kegiatan pembelajaran, mereka akan mengulang materi pembelajaran tersebut melalui rekaman yang sudah disimpan setelah kegiatan pembelajaran berakhir. Walaupun demikian, mereka tetap lebih memilih pembelajaran tatap muka daripada pembelajaran daring. Dari hasil studi pendahuluan ini, sebagian besar dari mereka merasa masalah-masalah yang mereka alami selama pembelajaran daring di masa pandemi ini masih bisa dihadapi atau diselesaikan. Bergantung pada jenis masalahnya dan cara mengatasinya seperti apa karena jika masalah tersebut didiamkan dan terlalu dibawa stres tentu akan mengganggu kesehatan mental. Persepsi pembelajaran daring cenderung menyebabkan terjadinya depresi dimana mahasiswa dengan persepsi yang baik akan mengalami penurunan risiko terjadinya depresi (Panjaitan & Suhartomi, 2022).

Stres yang dialami oleh seorang individu dapat dikurangi atau diatasi dengan suatu strategi yang disebut strategi *coping*. *Coping* sendiri adalah suatu proses

ketika individu berusaha untuk menangani stres yang dihadapinya dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Fauzi et al., 2021). *Coping stress* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019). Selama masa pandemi, banyak mahasiswa yang melakukan strategi *coping* dan saat ini strategi tersebut sangat ramai dengan istilah *healing*. Setiap individu pun memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda. *Coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya stres yang mereka alami, dan jenis strategi *coping* stres yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stres melanda (Hanifah, 2020). Sullivan (2010) mengelompokkan strategi *coping* menjadi 3 jenis yaitu strategi pendekatan (*approach*), strategi penghindaran (*avoidance*), dan strategi dukungan sosial (*social support*). Dalam penelitian yang dilakukan Umar pada tahun 2021, strategi *coping* yang digunakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar selama pandemi dilihat dari 3 aspek yaitu *approach*, *avoidance*, dan *social support*. Dari 3 aspek tersebut, mahasiswa cenderung menggunakan strategi *coping* pendekatan (*approach*) dalam menghadapi pembelajaran daring. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan, mereka akan mencari strategi dalam memecahkan masalah yang disebut strategi pendekatan (*approach*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hanifah, Lutfia, Ramadhia, dan Purna pada tahun 2020 yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas”, mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 melakukan strategi *coping* stres yang berbeda-beda selama pembelajaran daring. Dari hasil survei yang dilakukan dapat dilihat, *coping stress* sebagian Mahasiswa Psikologi angkatan 19 Universitas Andalas, berada dalam kategori cukup baik yang artinya mereka mampu melakukan coping (penanggulangan) ketika mengalami keadaan stress saat melakukan kuliah daring (Hanifah et al., 2020). Bentuk *coping* yang efektif adalah pada saat mahasiswa dapat menilai kondisi stres yang dialaminya, sehingga mereka dapat

mengetahui seberapa besar ia mengontrol dirinya terhadap stres yang dialaminya. Hasil penelitian kedua yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Kusnayat, Muiz, Mansyur, dan Zaqiah pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa”. Hasil dari penelitian ini ditemukan hubungan yang erat antara perkuliahan daring dengan sikap mental dari para mahasiswa perkuliahan. Hal ini dibuktikan sekitar 59,5% responden merasa keberatan atas tugas yang diberikan dosen di masa pandemi ini, lalu sekitar 60% mahasiswa mengalami kesulitan tidur karena dampak tugas (Kusnayat et al., 2020). Lalu hasil penelitian ketiga yang relevan yaitu berjudul “*Depression, Anxiety, and Stress among Students of Sriwijaya University*” yang dilakukan oleh Habibah, Syakurah, Ikhsan, Zulissetiana, dan Aini pada tahun 2021. Dalam penelitian ini, mahasiswa Universitas Sriwijaya mengalami depresi, kecemasan, dan stres selama pandemi Covid-19 dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Universitas Sriwijaya seperti gender, semester, status pernikahan, riwayat penyakit kronis, dan riwayat gangguan mental keluarga (Habibah et al., 2021).

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah sebuah langkah dimana peneliti harus merinci mengenai masalah yang akan diteliti. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka masalah yang diidentifikasi yaitu:

1. Adanya sistem Pembelajaran Jarak Jauh yang menyebabkan mahasiswa mengalami beberapa kesulitan dalam melaksanakan perkuliahan.
2. Terganggunya kondisi kesehatan mental dewasa awal selama PPKM.
3. Mahasiswa menjadi kurang bersosialisasi dengan teman-temannya yang menyebabkan timbulnya rasa jenuh.
4. Tumbuhnya rasa cemas dalam diri mahasiswa dalam menyelesaikan seluruh tugas-tugas yang diterima.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar ruang lingkup pembahasan masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas dan melebar maka peneliti memberi batasan masalah untuk memfokuskan

proses penelitian. Penelitian ini dibatasi dan berfokus pada pengaruh strategi *coping* terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah adalah sekumpulan pertanyaan tentang masalah yang akan diteliti dan akan menjadi penentu bahasan yang akan dilakukan dalam penelitian. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh antara Strategi *Coping* terhadap Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa?

#### **1.5 Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan diharapkan memiliki manfaat yang berguna untuk kehidupan sehari-hari dan dapat menyumbangkan wawasan ke dalam bidang ilmu pengetahuan.

##### **1.5.1 Kegunaan Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu mengenai pentingnya kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang Strategi *Coping* dalam mengatasi masalah kesehatan mental mahasiswa.

##### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

###### **1. Bagi Mahasiswa**

Mampu memberikan pengetahuan kepada mahasiswa untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya selama masa pandemi Covid-19.

###### **2. Bagi Keluarga**

Mampu memberikan pengetahuan kepada keluarga untuk selalu memperhatikan kondisi kesehatan mental anak dan juga memberi dorongan positif selama pandemi Covid-19.

###### **3. Bagi Perguruan Tinggi**

Mampu memberikan informasi dan pengetahuan bagi perguruan tinggi bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat penting selama perkuliahan di masa pandemi. Sehingga, dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan program konseling mahasiswa.