

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Selama masa hidupnya, manusia menghadapi berbagai macam kondisi, permasalahan, dan peristiwa. Kondisi yang dihadapi dapat menyebabkan terbentuknya beban psikologis, terutama di dalam kondisi yang mengharuskan seseorang untuk menghadapi berbagai peristiwa seorang diri. Mahasiswa yang mengenyam pendidikan di luar kota tempat tinggal bersama keluarganya atau biasa disebut mahasiswa rantau, cenderung menghadapi peristiwa dengan berbagai kondisi seorang diri. Hal ini dapat menyebabkan munculnya beban psikologis. Banyaknya beban psikologis yang dihadapi oleh seseorang, terutama mahasiswa rantau, dapat menyebabkan timbulnya *stress*.

Stress pada mahasiswa rantau dapat disebabkan oleh kegagalan akademik, rindu dengan orang tua, tanggungan biaya hidup, hingga kondisi tidak terduga, seperti Covid-19. Seperti yang telah diketahui, Covid-19 merupakan virus jenis baru yang serupa dengan *influenza*. Covid-19 merupakan sebuah virus yang menyerang pernafasan manusia (Pratiwi, 2020). Situasi yang disebabkan oleh Covid-19 saat ini dapat dikatakan membuat resah masyarakat, khususnya mahasiswa. Sulitnya akses transportasi, kebutuhan harian, banyaknya berita yang simpangsiur, hingga catatan kasus yang semakin meningkat membuat beban psikologis menjadi bertambah. Selain itu, dalam proses pembelajaran pada masa pandemi membuat banyak mahasiswa mengalami kesulitan tidur akibat memikirkan tugas-tugas yang dianggap berlebihan. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, dan Zaqiah (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72% mahasiswa menganggap adanya pemberian tugas yang berlebihan selama pandemi. Hal tersebut juga mengakibatkan 70% mahasiswa mengalami kesulitan tidur akibat memikirkan tugas yang diberikan (Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, & Zaqiah, 2020). Peristiwa ini juga berdampak pada

mahasiswa rantau. Mereka harus menghadapi situasi tersebut seorang diri dan berjuang untuk tetap menjalankan aktivitasnya.

Mahasiswa rantau juga terpaksa tidak bisa kembali ke kampung halaman untuk bertemu dengan orang tua. Tidak dapat kembali ke kampung halaman disebabkan oleh melonjaknya harga tiket transportasi darat, laut, maupun udara. Selain itu, faktor jarak ke kampung halaman menjadi hal yang perlu dipertimbangkan. Hal tersebut mungkin terjadi pada mahasiswa yang merantau berbeda pulau. Jarak antarpulau hingga protokol kesehatan agar diizinkan kembali ke kampung halaman dirasa cukup menyulitkan.

Dilansir dari Kompas.id (11/4), salah satu mahasiswa di Bandung memilih tidak kembali ke kampung halaman di Padang, karena takut membawa penyakit ketika sampai di sana. Selain itu, ia juga harus kehilangan pekerjaan paruh waktunya akibat Covid-19. Sehingga kesulitan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Ritonga, 2020). Hal tersebut juga dirasakan oleh mahasiswa asal Uganda yang berkuliah di Universitas Indonesia. Ia menyatakan bahwa adanya pandemi Covid-19 menyebabkan dirinya memilih untuk tidak kembali ke Negara asal, karena takut menjadi *carrier* atau pembawa virus Covid-19. Selain alasan tersebut, ia juga menyatakan bahwa harga tiket pesawat ke Uganda mahal sekali dan dirinya tidak tahu apakah bandara masih beroperasi atau tidak (Rizka, 2020).

Dampak lain yang ditimbulkan dari Covid-19 adalah rasa takut akibat melonjaknya catatan kasus positif Covid-19 dalam beberapa minggu terakhir. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), jumlah pasien terkonfirmasi Covid-19 per 13 April 2020 di Indonesia sebanyak 4.557 orang dengan 399 orang terkonfirmasi meninggal dunia. Pada tanggal 6 April 2020, tercatat sebanyak 2.491 orang terkonfirmasi Covid-19 dan 209 orang meninggal dunia akibat Covid-19 (BNPB, 2020). Hingga saat ini, 20 Agustus 2020, jumlah pasien yang terkonfirmasi sebanyak 144.945 orang dan pasien yang meninggal dunia akibat Covid-19 sebanyak 6.346 orang (Kemenkes, 2020). Hal tersebut dapat menyebabkan *stress* pada seseorang dan harus diatasi. Dalam mengatasi *stress*, salah satu faktor yang dapat mengatasi hal tersebut adalah resiliensi. Hal ini dibuktikan dengan

adanya hubungan negatif antara tingkat resiliensi dan persepsi individu terhadap *stress*, dengan kriteria semakin rendah resiliensi akan meningkatkan persepsi terhadap *stress*, maupun sebaliknya (García-León, Pérez-Mármol, Gonzalez-Pérez, García-Ríos, & Peralta-Ramírez, 2019).

Resiliensi merupakan persepsi individu terhadap kemampuan dan kapasitas diri sendiri untuk berjuang dalam menghadapi permasalahan maupun kondisi yang menyulitkan. Resiliensi menurut Reivich dan Shatte dikatakan sebagai kemampuan atau kapasitas individu dalam merespon situasi menyulitkan atau menyebabkan trauma dengan cara yang sehat dan produktif (Octaryani & Baidun, 2017). Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi *stress*, kecemasan, dan depresi (Connor & Davidson, 2003).

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi yang terjadi pada individu terdiri atas lima aspek, yaitu 1) Kompetensi diri menjelaskan adanya rasa mampu untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang menyulitkan. 2) Ketenangan dalam bersikap menjelaskan individu yang tenang cenderung akan berhati-hati dalam bersikap saat menghadapi kesulitan, agar lebih fokus dalam mencapai tujuan. 3) Menerima dan berhubungan dengan orang lain dalam kesulitan secara positif menjelaskan kemampuan individu dalam menerima kondisi negatif secara positif tanpa memengaruhi hubungan antarindividu. 4) Kontrol dan Faktor menjelaskan kemampuan individu untuk mengontrol diri dalam mencapai tujuan dan menerima dukungan sosial dalam kesulitan. 5) Pengaruh Spiritualitas menjelaskan peran keyakinan kepada Tuhan dan takdir untuk berjuang dalam menghadapi permasalahan (Octaryani & Baidun, 2017).

Pengaruh spiritualitas menurut Connor-Davidson merupakan keyakinan individu terhadap Tuhan dan takdir untuk berjuang dalam menghadapi permasalahan. Hal tersebut lebih menggambarkan pendekatan keagamaan atau religius dalam mengatasi permasalahan. Jika dikaitkan dengan pengaruh spiritualitas menurut Connor dan Davidson, keyakinan terhadap Tuhan dan takdir merupakan *coping* dengan pendekatan religius. Mengatasi *stress* dapat disebut *coping strategy*. *Coping strategy* menurut Friedman terdiri atas dua

tipe, yaitu internal dan eksternal. *Coping* internal dapat dilakukan dengan mengendalikan kemampuan diri dari keluarga, penggunaan humor, musyawarah bersama keluarga, memahami permasalahan, *problem solving* bersama, fleksibilitas peran, dan normalisasi. Sedangkan *coping* eksternal dapat dilakukan dengan mencari informasi, memelihara hubungan aktif dengan komunitas, mencari pendukung sosial, dan mencari dukungan spiritual dengan berdoa dan percaya kepada Tuhan (Maryam, 2017). Berdasarkan pendapat Friedman mengenai dukungan spiritualitas, salah satu jenis *coping* yang dapat dilakukan adalah koping religius.

Koping religius adalah salah satu cara dalam mengatasi *stress* dengan pendekatan keagamaan. Pargament mendefinisikan religion sebagai sebuah proses pencarian cara-cara signifikan yang berkaitan dengan hal-hal suci. Ia mendefinisikan *coping* sebagai sebuah pencarian signifikan dalam masa *stress*. Pargament menyatakan bahwa koping religius sebagai usaha untuk memahami dan menerima stresor kehidupan dengan yang berhubungan dengan hal-hal suci. Selanjutnya, Pargament juga mengatakan keterlibatan agama pada *coping* secara khusus berada pada cara-cara unik dalam menangani permasalahan yang suci (Xu, 2015).

Teori Pargament menekankan beberapa hal mengenai koping religius, yaitu 1) menyajikan beberapa fungsi, seperti pencarian makna, intimasi dengan orang lain, identitas, kontrol, mengurangi kecemasan, transformasi, dan spiritualitas; 2) merupakan bentuk-bentuk yang melibatkan perilaku, emosi, relasi, dan kognisi; 3) merupakan proses dinamis yang berubah seiring berjalannya waktu, sesuai konteks, dan sesuai keadaan; 4) koping religius merupakan konsep yang multivalent, proses yang terjadi dapat menampilkan sisi positif dan sisi negatif; 5) dapat menambah dimensi khusus pada prosesnya; 6) dapat menambah informasi penting terkait pemahaman agama dan hubungannya dengan kesehatan dan kesejahteraan (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011). Selain itu, Pargament mengatakan bahwa koping religius yang dilakukan oleh seseorang dapat dibedakan menjadi tiga cara, yaitu *self-directing*, *deferring*, dan *collaborative* (Aflakseir & Coleman, 2011).

Self-directing atau digambarkan dengan individu yang mempersepsikan permasalahan sebagai tanggung jawab pribadi dan Tuhan sebagai pemberi sumber serta kebebasan dalam mengatasi permasalahan. *Deferring* atau menunda digambarkan dengan adanya penundaan dalam menyelesaikan masalah, namun berharap akan ada solusi yang datang dari Tuhan. *Collaborative* atau bekerja sama digambarkan dengan persepsi individu bahwa permasalahan dapat diselesaikan dengan adanya kerja sama antara Tuhan dan dirinya (Aflakseir & Coleman, 2011). Pargament juga mengemukakan bahwa koping religius menampilkan lima fungsi besar, yaitu 1) untuk menemukan makna, 2) untuk meningkatkan kontrol diri, 3) untuk memperoleh kenyamanan berdasarkan kedekatan dengan Tuhan, 4) untuk memperoleh kedekatan dengan orang lain; dan 5) untuk mengubah hidup (Xu, 2015). Hal-hal tersebut menjadi aspek utama dalam pengukuran koping religius.

Pernyataan Pargament mengenai multivalensi dari koping religius, direalisasi dengan mengklasifikasikan tiap indikator yang terdapat di dalam lima fungsi besar koping religius ke dalam dua dimensi, yaitu koping religius positif dan negatif (Utami, 2012). Koping religius positif merupakan dimensi yang merefleksikan kepercayaan diri manusia pada hubungannya dengan Tuhan melalui persepsi, penilaian, dan asumsi positif. Koping religius positif dapat berbentuk kepercayaan pada situasi menyulitkan sebagai cara Tuhan menguatkan hambanya. Sedangkan koping religius negatif merupakan dimensi yang merefleksikan kepercayaan diri terhadap hubungan dengan Tuhan melalui persepsi, penilaian, dan asumsi negatif. Koping religius negatif dapat berbentuk menerima situasi sulit tanpa berusaha dan berdoa kepada Tuhan agar permasalahan dipermudah (Park, Holt, Le, Christie, & Williams, 2017).

Berdasarkan penjelasan mengenai resiliensi dan koping religius, dapat diketahui bahwa keduanya memiliki kaitan antara satu dan lainnya. *Coping* menjadi salah satu aspek tercapainya resiliensi yang baik pada individu. Pargament (2000) menyatakan bahwa koping religius terbentuk dari spiritualitas dan religiusitas. Hal ini banyak dilakukan oleh masyarakat terdahulu sebagai salah satu jenis *coping* yang dapat dilakukan untuk mengatasi *stress* dari permasalahan yang muncul. Sedangkan, pengaruh

spiritualitas dianggap menjadi salah satu aspek terciptanya resiliensi yang baik oleh Connor dan Davidson (2003).

Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Brito dan Seidl pada 200 partisipan *seropositive* HIV/AIDS, menunjukkan bahwa koping religius positif dan negatif merupakan prediktor yang signifikan pada resiliensi. Penggunaan koping religius positif berkorelasi positif dengan resiliensi, sebaliknya penggunaan koping religius negatif berkorelasi negatif dengan resiliensi (Brito & Seidl, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Shahkolai, Kharamah, Moeini, dan Khoshvareh menguji koping religius dan resiliensi diantara mahasiswa *medical sciences* yang dilakukan pada 200 partisipan dari dua Universitas di Iran. Hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan yang signifikan antara koping religius positif dan tingginya resiliensi pada mahasiswa (Shahkolai, Kharamah, Moeini, & Khoshvareh, 2017).

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bell, Jacobson, Zeligman, Fox, dan Hundley pada 51 *survivor Dissociative Identity Disorder* (DID), menyatakan bahwa koping religius positif, negatif, dan resiliensi tidak memiliki korelasi yang signifikan, karena tingkat resiliensi partisipan tidak berhubungan dengan koping religius. Namun, signifikansi korelasi dari koping religius positif dan negatif terjadi, karena partisipan menggunakan keyakinan *religious* positif dan negatif dalam mengatasi DID (Bell, Jacobson, Zeligman, Fox, & Hundley, 2015).

Selain ketiga penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh McIntire dan Duncan (2013) pada 134 mahasiswa di Kentucky menyatakan bahwa koping religius negatif berhubungan secara positif dengan distres psikologi ketika individu mengalami kesulitan harian yang lebih banyak. Tetapi mahasiswa yang menggunakan strategi koping religius positif yang lebih tinggi, menyebabkan tingkat resiliensi juga lebih tinggi (McIntire & Duncan, 2013). Selanjutnya, pengaruh koping religius terhadap resiliensi dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Octarina dan Afiatin. Penelitian yang dilakukan pada *survivor* wanita dari erupsi Gunung Merapi, menunjukkan bahwa pemberian pelatihan yang menggunakan pola positif dari koping religius

dinilai efektif dalam meningkatkan tingkat resiliensi (Octarina & Afiatin, 2013).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa koping religius berkorelasi secara signifikan dengan resiliensi individu, serta mampu meningkatkan tingkat resiliensi pada individu. Berkaitan dengan fenomena yang sedang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan uji pengaruh koping religius dan resiliensi pada individu selama berlangsungnya Covid-19. Setelah melalui beberapa pertimbangan, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada mahasiswa rantau luar Pulau Jawa yang menempuh pendidikan di wilayah Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan di dalam latar belakang, maka dapat diuraikan permasalahan yang berkaitan dengan penelitian berikut.

- 1.2.1 Bagaimana gambaran koping religius pada mahasiswa rantau dalam menghadapi pandemi Covid-19?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran resiliensi pada mahasiswa rantau dalam menghadapi pandemi Covid-19?
- 1.2.3 Bagaimana pengaruh koping religius terhadap resiliensi mahasiswa rantau dalam menghadapi pandemi Covid-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan fokus permasalahan, yaitu Pengaruh Koping Religius terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau Akibat Pandemi Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan, maka rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Bagaimana pengaruh koping religius terhadap resiliensi mahasiswa rantau dalam menghadapi pandemi Covid-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh koping religius terhadap resiliensi mahasiswa rantau dan untuk mengetahui bentuk pengaruh yang terjadi antara koping religius dan resiliensi mahasiswa rantau.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam mengembangkan teori resiliensi, sebagai pendukung untuk memperkuat adanya keterlibatan faktor keagamaan dalam resiliensi.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu:

1. Memberikan informasi terkait cara-cara mengatasi *stress* yang berkaitan dengan perilaku religius ketika menghadapi permasalahan.
2. Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai efektivitas penggunaan koping religius dalam mengatasi permasalahan.
3. Memberikan motivasi untuk meningkatkan resiliensi dengan koping religius sebagai *coping strategy* utama dalam mengatasi *stress*.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu:

1. Memberikan *insight* dalam menyajikan solusi bagi mahasiswa, dengan mengutamakan faktor keagamaan dan ketuhanan dalam menghadapi permasalahan.

