

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Awal tahun 2020 dunia dibuat terkejut dengan adanya wabah yang tidak terkendali, pandemi Coronavirus atau *Coronavirus Disease* (COVID-19) semakin menyebar hampir ke seluruh belahan bumi yang memberikan dampak secara langsung kepada manusia. *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan virus menular yang menyebabkan penyakit COVID-19, dan pada tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) menetapkan status COVID-19 sebagai pandemi (World Health Organization, 2020). Lonjakan kasus meningkat pesat dalam waktu empat bulan sejak bulan Desember hingga April 2020, kasus yang ditemukan pada 210 negara dengan total lebih dari 1,6 juta kasus (Worldometers, 2020). Di Indonesia, terhitung sejak bulan Maret hingga bulan Mei 2020 terdapat 10.843 kasus dari 34 provinsi dengan korban jiwa mencapai 831 orang (Kartikaningrum, 2020).

Situasi baru yang tercipta saat pandemi COVID-19 telah mengubah rutinitas sehari-hari setiap individu maupun kelompok di masyarakat untuk mengurangi penyebaran. Penyebaran COVID-19 berdampak pada mata pencaharian, kesehatan masyarakat, komunitas, laju ekonomi dan rantai pasokan serta bisnis di seluruh dunia (Clift & Court, 2020). Para peneliti di berbagai negara pun berusaha untuk menemukan vaksin dan perawatan yang tepat untuk penanganan virus yang mungkin memakan waktu 12-18 bulan (Sault, 2020). Dalam rangka mengurangi jumlah orang terinfeksi dari setiap kasus yang dikonfirmasi terdapat dua cara yang memungkinkan yaitu *mitigation* dan *suppression* (Ferguson, Laydon, Nedjati-Gilani, Imai, Ainslie, Baguelin, ... Ghani,

2020). *Mitigation* dilakukan dengan mengisolasi kasus-kasus yang dicurigai, melakukan *social distancing* pada orang tua dan orang yang memiliki penyakit beresiko tinggi, sedangkan cara *suppression* yaitu melakukan *lockdown* dalam rangka mengurangi jumlah kasus dengan *social distancing* pada seluruh populasi (Ferguson dkk., 2020).

Merebaknya pandemi COVID-19 di sejumlah wilayah, akan berpotensi mengalami dampak ketidaknyamanan secara psikologis yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan saat pandemi COVID-19 oleh Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho, & Ho (2020) terhadap 1210 responden dari 194 kota di China menyatakan bahwa, setengah responden menilai dampak psikologis dari wabah termasuk dalam kategori cukup berat yang menghabiskan banyak waktu di rumah selama 20-24 jam perhari, dan dibayangi rasa khawatir keluarga akan terkena COVID-19.

Pemerintah di Indonesia telah melakukan upaya dalam tindakan penanganan COVID-19 berskala besar dengan menghimbau masyarakat untuk melakukan segala aktivitas di rumah, termasuk kegiatan belajar-mengajar dari berbagai jenjang pendidikan. Hal ini untuk mendukung tindakan *social distancing* dan *physical distancing*, dengan menjaga jarak di ruang publik dan lingkungan rumah (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (KEMENDIKBUD) menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 untuk melaksanakan Perkuliahan Jarak Jauh (PJJ) (Hafil & Widyanuratikah, 2020), terutama perguruan tinggi yang berada di wilayah DKI Jakarta yang merupakan pusat dari berbagai aktifitas masyarakat wilayah sekitarnya. Terdapat mahasiswa dan mahasiswi aktif Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di wilayah DKI Jakarta yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia datang ke Jakarta untuk mengenyam pendidikan juga mengalami berbagai situasi baru saat masa pandemik.

Dengan dilaksanakannya Perkuliahan Jarak Jauh secara daring, seluruh sivitas akademika melakukan kegiatan di rumah masing-masing yang menimbulkan beragam respon terutama mahasiswa dengan keterbatasannya. Pandemi COVID-19

menimbulkan permasalahan langsung pada mahasiswa Jakarta dari berbagai kalangan. Mahasiswa mengalami kendala keterbatasan akses media, menurunnya semangat, keresahan tidak mendapatkan fasilitas kampus, dan ketakutan akan ancaman *Drop Out* (DO) (Prodjo, 2020), sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif secara daring (Prasetya, 2020). Mahasiswa luar daerah atau perantauan merasa dilema, bosan, kesepian, merindukan orang tua dan keluarga di daerah asalnya (Adha, 2020). Dampak psikologis yang terjadi saat terbatasnya gerak, dapat mengembangkan berbagai jenis gejala stres dan gangguan psikologis termasuk suasana hati yang rendah, susah tidur, stres, kecemasan, tidak terkontrolnya amarah, kelelahan emosional, depresi, dan gejala stres pasca trauma (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, & Rubin, 2020), sehingga beberapa kampus dan *platform* kesehatan mental mengambil tindakan dengan membuka layanan konseling secara daring bagi mahasiswa. Penelitian kualitatif yang dilakukan Pan, Chang, & Yu (2005) terhadap 12 mahasiswa yang dikarantina pada wabah SARS, terdapat respon psikologis berupa kebingungan, ketakutan, rasa amarah, kesedihan, mati rasa, dan insomnia karena kecemasan serta diperlakukan berbeda oleh orang lain seperti dihindari, memandang dengan rasa takut, menarik hubungan sosial, kecurigaan, dan membuat komentar kritik (Brooks dkk., 2020).

Terjadinya COVID-19 memiliki dampak secara psikologis, khususnya pada mahasiswa seperti perasaan tertekan yang menyebabkan distress psikologis. Distres psikologis merupakan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan dengan gejala kecemasan (seperti gelisah, gugup, dan tegang) dan depresi (berkurang minat hidup, hilang energi, dan perasaan tidak berdaya) yang disertai dengan perasaan emosional dan fisiologis (Mirowsky & Ross, 2003). Distres psikologis merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan efek penyebaran yang cepat di kalangan anak muda terutama mahasiswa, ditemukan lebih dari 50% mahasiswa memiliki permasalahan psikologis segera saat memulai studinya (Purnamasari & Cahyani, 2019). Penelitian yang dilakukan di salah satu perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta didapatkan sebanyak 73.8% mahasiswa mengalami distress psikologis (Marella, 2013). Dengan tekanan yang dialami, masih sedikit mahasiswa yang ingin berusaha dan menerima

bantuan yang memadai untuk masalah kesehatan mental mereka, maka perlunya peningkatan pemahaman akan distres psikologis, dan cara mencegah atau mengurangi distres tersebut (Knapstad, Sivertsen, Knudsen, Smith, Aarø, Lønning, & Skogen, 2019).

Peningkatan distres psikologis pada mahasiswa juga dapat memiliki dampak langsung terhadap individu dan secara sosialnya. Individu yang mengalami banyak perubahan dalam kehidupan (ke arah yang negatif atau menyakiti diri) akan mengganggu kebiasaannya dan memaksa dirinya untuk menggunakan energi mental dan fisik untuk beradaptasi (Mittelmark, Sagy, Eriksson, Bauer, Pelikan, Lindstrom, & Espnes, 2017), sering gugup, temperamen, sentimental, dan rentan secara emosional (Purnamasari & Cahyani, 2019) dapat mengalami distres psikologis. Distres psikologis dapat dimanifestasikan melalui kesedihan, kecemasan dan kurangnya perhatian (Mirowsky & Ross, 2003). Mahasiswa yang mengalami distres psikologis kurang terlibat dalam kegiatan kampus, memiliki hubungan sosial dan pribadi yang buruk, kinerja akademik yang lebih rendah, tingkat *drop out* yang lebih tinggi, memiliki kecenderungan pemikiran dan perilaku bunuh diri (Knapstad dkk., 2019), serta penurunan kualitas hidup mahasiswa (Cleofas, 2020).

Berbagai hal yang dapat mempengaruhi meningkatnya distres psikologis pada mahasiswa akibat terjadinya COVID-19, seperti faktor kewajiban menempuh pendidikan, kebingungan mengatur keuangan (Fradelos, Kapsiocha, Tzavella, Kastanidou, Tsaras, Papagiannis, & Papatthanasidou, 2019), sumber daya dan efisiensi sistem kesehatan masyarakat di daerah, kepanikan publik akan suatu informasi terkini dan diberlakukan karantina yang ketat (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, & Xu, 2020). Selain itu, stigma di masyarakat terkait ketakutan akan penyebab dan cara penularan penyakit seperti batuk atau demam, dapat mengarah pada terjadinya diskriminasi sehingga dapat menyebabkan distres psikologis pada individu tertentu (Peng, Lee, Tsai, Yang, Morisky, Tsai, ... Lyu, 2010). Sehingga, individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan kesehatan mereka, akan lebih sering mencari informasi melalui media sosial dan dapat memicu timbulnya stres (Qiu dkk., 2020).

Di masa pandemi, mahasiswa memerlukan faktor protektif untuk memperkuat sumber daya materi dan sosial, dengan seperti itu individu dapat meningkatkan diri menjadi produktif dan tetap terjalannya pengalaman yang positif. Faktor protektif tersebut berupa *sense of coherence* dalam model salutogenesis, resiliensi, dan *hardiness* (Lieres, 2011). Orientasi salutogenik mengarahkan pada pandangan setiap orang memiliki potensi dan kapasitas untuk mengendalikan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri (Mittelmark, Bull, & Bouwman, 2017). Pendekatan salutogenik dapat memusatkan perhatian pada mahasiswa yang rentan dan menawarkan bantuan jika mereka membutuhkannya (Bíró, Ádány, & Kósa 2019). Kunci dari salutogenik adalah *sense of coherence*, yang dapat bertahan dalam waktu jangka waktu yang lama dengan terus mengembangkannya (Mittelmark & Bauer, 2017).

Sehingga *sense of coherence* dapat menjadi salah satu cara dalam mengatasi situasi sulit yang dialami mahasiswa di kala COVID-19 terjadi. *Sense of coherence* yang kuat ketika seseorang dihadapkan oleh sebuah stresor, akan meningkatkan kemampuan untuk melakukan pertahanan yang paling tepat (Mittelmark & Bauer, 2017). Menurut Antonovsky (1987), *sense of coherence* suatu kondisi sejauh mana seseorang dapat bertahan dan percaya diri untuk bertahan dalam waktu lama terhadap rangsangan internal maupun eksternal dalam perjalanan hidup, menggunakan berbagai kekuatan diri dalam menghadapi berbagai sumber stres. Tinjauan studi dalam waktu beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa *sense of coherence* individu dan sistemis (seperti keluarga maupun komunitas) merupakan sumber daya yang berarti untuk mengatasi secara efektif berbagai situasi yang penuh tekanan (Braun-Lewensohn, Idan, Lindström, & Margalit, 2017).

*Sense of coherence* berhubungan dengan kesehatan, *well-being*, dan orientasi hidup sehat. Sehingga, individu yang memiliki *sense of coherence* kuat tidak melihat stresor sebagai bahaya, atau ancaman tetapi sebagai non-stresor sehingga ia akan menggunakan sumber daya pertahanan secara general atau spesifiknya dengan peran masing-masing untuk menghindari dan mengatasi stresor (Vinje, Langeland, & Bull, 2017). Individu dengan *sense of coherence* kuat siap dalam menghadapi tantangan

secara fleksibel, realistis dan mempertahankan gaya hidup sehat (Mato & Tsukasaki, 2017). *Sense of coherence* menjelaskan penyebab stres secara lebih bermakna dan lebih menantang daripada beban, serta memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi beban (Yano, Kase, & Oishi, 2019). Dimana bahaya akan memicu permusuhan, kesedihan, terpuruk, sehingga ancaman akan disertai ketakutan, kecemasan dan rasa khawatir sedangkan tantangan akan menyebabkan emosi positif dan negatif (Izydorczyk, Sitnik-Warchulska, Kühn-Dymecka, & Lizińczyk, 2019). *Sense of coherence* menjelaskan hubungan yang lebih kuat dengan kesehatan mental daripada semua *Big Five Factors* (Kase, Ueno, & Oishi, 2017) dan dapat memprediksi kesehatan mental, kepuasan hidup seseorang, serta mengendalikan faktor kepribadian lima besar atau *The Big Five Personality* (Grevenstein, Aguilar-Raab, Schweitzer, & Bluemke, 2016).

Mahasiswa yang dapat mengembangkan *sense of coherence* saat pandemi COVID-19 akan dapat berproses dengan gaya hidup yang lebih sehat dan memunculkan energi yang positif. Pada penelitian Knowlden, Hackman, & Sharma (2015), mengungkapkan individu yang dapat memamanajementi stres, waktu dan gaya hidup sehat memiliki tingkat distres psikologis yang lebih rendah. Penanganan yang tidak tepat pada mahasiswa akan berdampak pada meningkatnya resiko tidak melanjutkan studi, dan manifestasi dari sindrom distres di masa depan (Fradelos dkk., 2019). Pada saat seperti ini, pemberian penjelasan informasi terhadap penanganan penyebaran virus yang tepat dan efektif, dan dukungan antar negara juga dapat menurunkan distres psikologis (Qiu dkk., 2020). Mahasiswa masih dalam tahap pembentukan *sense of coherence* dengan mengembangkan hubungan mereka bersama orang lain dan masyarakat (Mato & Tsukasaki, 2017).

Mahasiswa perlu mengeluarkan diri dari kondisi rentan yang dapat menjadi penghalang dalam menjalani aktivitas dan hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Timbulnya penyakit menjadi salah satu faktor beresiko dari gejala depresi dan kecemasan yang menunjukkan kecenderungan tingkat distres psikologis yang tinggi (Vinje, Langeland, & Bull, 2017). Sehingga, agar tidak terjadi manifestasi kecemasan dan depresi, hal tersebut dapat dilindungi dengan hubungan interpersonal dan ikatan

keluarga yang kuat, serta peran perlindungan dari lingkungannya (Fradelos dkk., 2019). Hal ini juga sejalan pada penelitian Mato & Tsukasaki (2019), dimana individu yang memiliki *sense of coherence* tinggi lebih baik dalam mengatasi stres dan menerima dukungan orang lain, dengan mempertahankan dasar kepercayaan dalam hubungan interpersonal, serta menurut Masanotti, Paolucci, Abbafati, Serratore, & Caricato (2020) dapat meningkatkan performa mahasiswa dalam kemajuan akademik. Karena dengan *sense of coherence* yang tinggi dapat memberikan individu akan kepercayaan diri pada kemampuan diri dalam mengatasi kesulitan dan pengalaman yang tidak menyenangkan (Schäfer, Becker, King, Horsch, & Michael, 2019).

Penilaian mahasiswa akan stresor yang dialami akibat pandemi COVID-19 dapat menentukan suatu peristiwa tersebut sebagai suatu ancaman atau sebagai tantangan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yano, Kase, & Oishi (2019), menunjukkan stres dapat berkurang dengan meningkatkan *sense of coherence* menggunakan kesadaran dan pelatihan keterampilan hidup dimana individu akan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan di kehidupan sehari-hari. Distres akan dihadapi oleh *sense of coherence* dengan membentuk pengalaman individu dari suatu peristiwa yang membuat stres dapat diterima dengan makna, dikelola dan dipahami (Masanotti dkk., 2020). Dengan penerapan lain *sense of coherence* dapat menurunkan gejala distres psikologis dengan melindungi berbagai aspek kesehatan mental, menggunakan penerapan terapi berbicara terkait dengan tuntutan hidup (Arvidsdotter, Marklund, Taft, & Kylén, 2015). Mahasiswa dengan *Sense of coherence* yang normal dapat dianggap tahan terhadap masa krisis (Bíró, Ádány, & Kósa 2019) dengan menyampaikan tujuan dan makna hidup secara unik untuk menangani stres secara efektif lebih bermanfaat (Grevenstein, Aguilar-raab, & Bluemke, 2017).

*Sense of coherence* akan diperlukan untuk menghadapi stresor yang dapat mengakibatkan distres psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Grevenstein dkk. (2016), mengungkapkan *sense of coherence* memiliki validitas tambahan yang laten, dimana model dua faktor *sense of coherence* menggambarkan sebagian besar perbedaan dalam distres psikologis yang terlihat saat *sense of coherence* tinggi mengindikasikan distres psikologis yang rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian

Freitas, Andreoulakis, Alves, Miranda, Braga, Hyphantis, & Carvalho (2015) yang mengungkapkan bahwa, *sense of coherence* yang lebih rendah akan menghasilkan tingkat kecemasan dan gejala depresi yang lebih tinggi. Sedangkan, individu dengan *sense of coherence* yang kuat dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui penanggulangan stres secara efektif dan fleksibel dengan menghindari perilaku yang tidak sehat (Freitas, dkk. 2015).

Saat masa pandemi mahasiswa mengalami berbagai permasalahan yang dapat menjadi sebuah stresor dalam kehidupannya. Karena berbagai ketidakpastian yang disebabkan oleh masa krisis saat ini, tidak menjamin dapat berkontribusi pada kesehatan mental individu yang menurun (Grevenstein dkk., 2017). *Sense of coherence* dikembangkan dengan melakukan gaya hidup yang sehat, memproses suatu stresor dengan cara memaknai, mengolah dan memahami. Maka, hal tersebut dapat membantu mahasiswa menjalani aktivitas sehari-hari dengan rasa nyaman dari terjadinya pandemi COVID-19. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *sense of coherence* dan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran *sense of coherence* mahasiswa saat Pandemi COVID-19?
- b. Bagaimana gambaran distres psikologis mahasiswa saat Pandemi COVID-19?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak Pandemi COVID-19?

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian yang akan dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka peneliti memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Maka, peneliti membatasi permasalahan pada “Hubungan *sense of coherence* dengan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19”



#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah “Apakah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19?”

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

##### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan akan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi. Selain itu penelitian ini juga dapat memperkaya pengetahuan dalam ranah psikologi terkait gambaran *sense of coherence* dan distres psikologis yang terdampak pandemi COVID-19.

##### 1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

##### a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *sense of coherence* dan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19, sehingga dapat membantu dalam proses pengembangan diri.

##### b. Bagi Universitas

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *sense of coherence* dengan distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19 dengan memahami dinamika psikologis pada mahasiswa dan dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam menyikapi ketika terjadi pandemi dengan memberikan pertolongan pertama psikologis selama bencana besar untuk mengurangi distres psikologis.