

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, dunia sedang diguncangkan dengan pandemi COVID-19 yang sudah mewabah di berbagai negara termasuk Indonesia. *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang diketahui dapat menyebabkan penyakit flu biasa hingga kondisi yang lebih parah seperti *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pada akhir tahun 2019 ditemukan kasus penyakit yang disebabkan oleh *coronavirus* jenis baru yaitu COVID-19 dan pertama kali diidentifikasi di Kota Wuhan, China. Penularan pertama COVID-19 diduga berasal dari hewan ke manusia yang terjadi di pasar perdagangan hewan liar ilegal di kota Wuhan. Zhou, Yang, Wang *et al.* (2020) dari *Wuhan Institute for Virology* merilis jurnal secara terperinci yang menunjukkan bahwa susunan genetik *coronavirus* yang baru adalah 96% identik dengan *coronavirus* yang ditemukan pada kelelawar.

Penularan *coronavirus* jenis baru terjadi ketika orang yang sehat melakukan kontak dengan orang yang terinfeksi ketika batuk dan bersin, penularan juga dapat terjadi ketika seseorang menyentuh permukaan atau benda yang memiliki

virus lalu kemudian menyentuh area mata, hidung, dan mulut. Gejala yang ditimbulkan jika terinfeksi COVID-19 yaitu demam disertai batuk, sakit tenggorokan dan sulit bernapas, gejala tersebut sangat umum terjadi pada penyakit lain sehingga sulit untuk mengidentifikasi kasus yang disebabkan oleh COVID-19.

Memasuki awal tahun 2020, COVID-19 mulai menginfeksi hampir seluruh negara di dunia sehingga WHO mendeklarasikan bahwa COVID-19 merupakan penyakit pandemi pada Maret 2020. Angka kasus terinfeksi COVID-19 terus meningkat, tercatat mulai kasus positif pertama hingga bulan Oktober 2020 kasus konfirmasi akibat COVID-19 di seluruh dunia mencapai angka 36.933.166 kasus positif yang tersebar di 216 negara dengan jumlah kematian sebanyak 1.068.995 jiwa. Sedangkan di Indonesia, kasus positif COVID-19 mencapai angka 328.952 kasus dengan jumlah kasus yang sembuh sebesar 251.481 dan kasus positif yang meninggal sebanyak 11.765 jiwa. Pemerintah Indonesia telah menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional yang tertera dalam Keputusan Presiden RI nomor 12 tahun 2020 dan mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus COVID-19 dengan jumlah waktu 91 hari.

Wabah COVID-19 membawa pengaruh kepada semua lintas kehidupan mulai dari aspek politik, ekonomi, sosial dan budaya, pertahanan dan keamanan, hingga pendidikan serta berdampak pada kesejahteraan masyarakat secara luas. Pada aspek pendidikan, dalam rangka memutus mata rantai penularan COVID-19 yang berisiko terjadi di lingkungan sekolah, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI mengeluarkan dua kebijakan melalui Surat Edaran No. 3 tahun 2020 dan Surat Edaran No. 4 tahun 2020. Kedua kebijakan tersebut berisi tentang kebijakan belajar di rumah yang dikenal sebagai kebijakan belajar jarak jauh dalam jaringan (daring) atau sering disebut *online learning*. Kementerian agama juga mengeluarkan kebijakan tentang mekanisme pembelajaran dan penilaian madrasah dalam masa darurat pencegahan penyebaran COVID-19 dengan memanfaatkan sistem *e-learning*.

Kegiatan belajar mengajar *e-learning* yang dilakukan secara penuh ditengah pandemi tentu belum pernah dialami dalam dunia pendidikan di Indonesia, sehingga banyak hambatan dan tantangan baru yang sedang dihadapi oleh aktor terpenting dalam dunia pendidikan yaitu guru sebagai pendidik. Guru dan staff sekolah diharuskan beradaptasi dengan sistem baru dalam waktu yang sangat singkat. Beberapa sekolah di Indonesia sudah terbiasa menerapkan metode pembelajaran jarak jauh, namun disisi lain terdapat sekolah yang baru pertama

kali melakukan pembelajaran dengan metode tersebut. Pendidik yang biasanya mengajar secara konvensional di kelas, secara tiba-tiba diharuskan untuk mengajar dalam sebuah media. Selain itu, masih terdapat sejumlah pendidik yang belum melek terhadap teknologi. Menurut penelitian studi eksploratif yang dilakukan pada beberapa guru di kota Banten, pembelajaran jarak jauh masih belum memiliki sistem yang baku dan pedoman yang jelas sehingga menimbulkan kebingungan di kalangan guru. Selain itu, guru mengalami perlonjakan pengeluaran untuk membeli kuota internet, serta guru sudah merasa jenuh bekerja dari rumah dalam jangka waktu yang panjang. Dalam pembelajaran sistem daring, terdapat beberapa kendala yang dirasa masih kurang efektif seperti pemberian materi pembelajaran, melek teknologi dari guru maupun orang tua yang akan membimbing anak, serta keadaan ekonomi anak (Muhamad & Nurkolis, 2020).

Kendala dan tantangan besar dalam kegiatan pembelajaran secara daring dapat menjadi stimulus atau pemicu timbulnya perasaan stres, cemas, hingga depresi pada guru. Kecemasan merupakan reaksi umum yang dapat terjadi pada siapa saja terutama seseorang yang sedang menghadapi tantangan dan tuntutan dalam kehidupan. Kecemasan umumnya ditandai dengan perasaan tidak tenang dan tidak tentram dimana seseorang merasakan adanya bahaya yang akan datang.

Kecemasan berlebih dapat menyebabkan seseorang mengalami psikosomatik dengan gejala-gejala seperti perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatik atau fisik pada otot, sistem sensorik, kardiovaskuler, pernapasan, pencernaan, urogenital, autonomi, dan gejala tingkah laku atau sikap. Menurut Patimah, Suryani, dan Nuraeni (2015), saat seseorang mengalami kecemasan tubuh akan meningkatkan kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan (Gail, 2002). Rasa cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat memicu stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan seperti kehilangan pekerjaan, mengidap suatu penyakit, perceraian, dan lain-lain. Gangguan mental lainnya yang sering terjadi di masyarakat adalah depresi. Depresi merupakan masa dimana fungsi manusia terganggu yang berkaitan dengan alam perasaan dan gejala penyerta, termasuk perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, gangguan konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa, dan perasaan tidak berdaya. Gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi memiliki penyebab yang beragam, salah satunya yaitu terjadinya perubahan hidup atau semakin beratnya beban atau tantangan

yang sedang dihadapi seseorang. Tantangan atau perubahan hidup dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari, tantangan tersebut bersifat individualistik atau berdasarkan penilaian manusia.

Faktor lain yang dapat menjadi pencetus rasa cemas saat pandemi adalah bekerja dari rumah yang berkepanjangan yang kemudian memicu rasa bosan dan jenuh karena terhambatnya kehidupan sosial masyarakat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Singh (2020), program pengendalian penularan COVID-19 yaitu *social distancing* ternyata memiliki dampak negatif bagi kesehatan mental masyarakat. Eric Kleinberg, seorang ahli sosiologi dari New York University menyatakan bahwa, manusia sedang menghadapi periode baru dari *social pain*, yaitu timbulnya perasaan menderita akibat *social distancing* yang mengharuskan masyarakat bekerja dan mengisolasi diri didalam rumah.

Manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan hubungan dan interaksi sosial dengan manusia lainnya. Namun dikarenakan adanya peraturan menjaga jarak untuk menekan penularan COVID-19, hubungan sosial masyarakat menjadi sangat terpengaruh. Hal tersebut menyebabkan berkurangnya intensitas interaksi sosial yang bermakna seperti berinteraksi secara langsung atau bertatap muka sehingga hubungan sosial yang merupakan bagian integral dalam peradaban manusia menjadi terganggu. Situasi berat tersebut memberikan dampak yang

besar bagi kondisi psikologis guru seperti rasa kesepian, cemas, stres, depresi, panik, dan masalah psikologis lainnya.

Guru sebagai pendidik, memiliki peran yang sangat penting dalam membangun karakter siswa di sekolah. Oemar Hamalik (2009) menyatakan bahwa peran guru yang pertama adalah sebagai pengajar, salah satu tugas yang harus dilaksanakan oleh guru dalam proses pembelajaran ialah memberikan pelayanan kepada para siswa agar mereka menjadi siswa atau anak didik yang selaras dengan tujuan sekolah tempat guru tersebut mengabdikan. Peran guru yang kedua adalah sebagai pembimbing, guru memberikan bimbingan bantuan terhadap siswa untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum terhadap sekolah, keluarga, serta masyarakat.

Melihat pentingnya peran guru dalam proses belajar di sekolah, guru harus mampu memberikan contoh yang baik yaitu dengan kata lain menjadi teladan bagi para siswa. Pada situasi pandemi COVID-19, tentu guru sedang mengalami fase yang dipenuhi dengan tuntutan, dimana guru diharuskan untuk mampu menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat dengan perubahan sistem belajar yang terjadi. Apabila guru gagal dalam menyesuaikan diri dengan perubahan situasi di lingkungannya, guru berisiko mengalami gangguan psikologis berupa

kecemasan, stres, hingga depresi. Gangguan psikologis tersebut tentu menimbulkan reaksi tubuh atau respon tubuh baik secara jasmaniah maupun emosional seperti menurunnya fungsi kognitif, mudah marah dan tidak sabar, gelisah, merasa putus asa, sedih, dan tertekan, tidak mampu merasakan hal positif, dan lain sebagainya. Dampak psikologis yang terjadi pada guru akan mempengaruhi performa atau kinerja guru dalam menjalankan perannya sebagai pendidik. Guru akan cenderung mudah marah karena hal sepele dan melampiaskan kemarahannya kepada para siswa. Jika situasi tersebut terus berlanjut, tentu akan berdampak pula pada kesehatan mental para siswa. Sehingga masalah psikologis pada guru menjadi hal yang perlu ditindaklanjuti sebelum berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

Menurut teori stres model transaksional, ketika suatu situasi memberikan rangsangan stres, individu akan melakukan proses penilaian (*appraisal*) kemudian melakukan proses penanggulangan stres (*coping*). Koping adalah suatu proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara keinginan (*demands*) dan pendapatan (*resources*) yang dinilai dalam suatu kejadian maupun keadaan yang penuh tekanan (Hawari, 2002). Strategi koping muncul ketika terjadi ketegangan fisik dan emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman, perasaan tersebut kemudian memotivasi individu untuk melakukan

usaha-usaha demi mengurangi perasaan yang mengganggu individu. Dengan demikian, *distress* psikologis yang dirasakan guru dapat dikendalikan apabila guru dapat melakukan penganggulangan stres (*coping*) yang tepat dan efektif bagi masing-masing individu.

Selama pandemi COVID-19 berlangsung, para tenaga ahli dan pemerintah lebih berfokus pada program penanggulangan COVID-19 dan mengatasi masalah perekonomian. Sedangkan dampak lain yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 seperti dampak psikologis khususnya dalam dunia pendidikan masih sedikit terabaikan. Saat ini, literatur yang telah dipublikasikan lebih banyak membahas kondisi psikologis pada siswa saja sehingga perlu juga dilakukan penelitian untuk mengetahui situasi kondisi psikologis guru ditengah pandemi COVID-19. Maka dari itu, berdasarkan uraian latar belakang penelitian, peneliti tertarik untuk membahas mengenai gambaran persepsi psikologis, *distress* psikologis, dan strategi koping guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan terhadap pandemi COVID-19.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Tabel 1.1 Laporan Data Tabel Penularan COVID-19 Provinsi Kalimantan Timur  
11 Oktober 2020.

No.	Kab/Kota	Terkonfirmasi Positif	Sembuh	Meninggal	Dirawat
1.	Berau	332	291	4	37
2.	Kutai Barat	168	133	3	30
3.	Kutai Kartanegara	1556	900	28	628
4.	Kutai Timur	665	405	9	241
5.	Mahulu	19	17	1	1
6.	Paser	332	289	12	31
7.	Penajam Paser Utara	121	91	5	25
8.	Balikpapan	3356	2442	199	715
9.	Bontang	659	448	16	195
10	Samarinda	3273	2338	133	802
TOTAL		10469	7354	228	2705

Sumber : Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Provinsi Kalimantan Timur.

Berdasarkan tabel 1.1, kota Balikpapan merupakan kota dengan angka kasus positif dan kasus kematian akibat COVID-19 terbanyak di provinsi Kalimantan Timur. Sejak kasus positif pertama pada bulan Maret hingga 08 September 2020, total kasus terkonfirmasi positif COVID-19 di kota Balikpapan yaitu sebanyak 3356 kasus dengan rincian pasien positif dirawat sebanyak 715 orang, kasus

sembuh 2442 orang, dan kasus meninggal 199 orang. Sejak bulan Maret 2020 kota Balikpapan telah memberlakukan program pencegahan COVID-19 yaitu menetapkan kebijakan untuk belajar, bekerja, dan beribadah dari rumah sesuai dengan anjuran presiden RI.

Melalui Surat Edaran nomor 420/1842/SKT/III/2020 yang diterbitkan pada bulan Maret 2020, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan kota Balikpapan menginformasikan kebijakan tentang kegiatan pembelajaran yang harus dilakukan dari rumah dan diperpanjang sampai waktu yang belum dapat ditentukan. Hal tersebut tentu belum pernah dialami oleh dunia pendidikan di kota Balikpapan sehingga menimbulkan tantangan baru bagi siswa, orang tua siswa, serta pengajar. Banyak hal yang harus dipersiapkan untuk melaksanakan kembali kegiatan belajar mengajar secara tatap muka walaupun penularan COVID-19 masih terjadi di Indonesia khususnya kota Balikpapan, dengan tetap mempertimbangkan perkembangan kasus COVID-19 di masing-masing daerah. Namun sejak bulan Agustus 2020, kasus terkonfirmasi positif di kota Balikpapan semakin tidak terkendali dan kasus kematian terus meningkat, sehingga pemerintah harus menunda wacana pembukaan kembali sekolah- sekolah di kota Balikpapan.

Perubahan sistem belajar mengajar tentu memberikan beban yang besar, karena tenaga pengajar di seluruh Indonesia diharuskan beradaptasi dengan sistem

yang baru dalam waktu yang sangat singkat. Pembelajaran daring di Indonesia khususnya kota Balikpapan masih belum memiliki sistem yang baku dan pedoman yang jelas. Dinas Pendidikan kota Balikpapan masih mengeluhkan tentang tidak adanya penyesuaian kurikulum pada situasi pandemi, sehingga dikhawatirkan kompetensi dasar siswa tidak tersampaikan secara optimal. Selain itu, pemberian materi belajar kurang efektif dan terkesan monoton, tidak semua guru melek terhadap perkembangan teknologi sehingga masih terdapat kesulitan dalam menggunakan atau mengakses perangkat penunjang serta aplikasi belajar yang baru. Selama pandemi COVID-19, pemerintah mendesain berbagai aplikasi belajar baru disertai dengan sistem penilaian yang baru. Hal tersebut menjadi tuntutan pekerjaan yang harus dipenuhi para guru di Indonesia khususnya kota Balikpapan.

Selama proses pembelajaran daring dilakukan, pengajar tidak dapat memantau secara langsung bagaimana para siswa belajar di rumah dan tidak dapat memastikan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran pengajar terhadap perkembangan siswa-siswinya. Selain itu, bekerja dari rumah tentu memiliki efek samping bagi kondisi kesehatan mental guru dan staff sekolah. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya interaksi yang begitu dalam dan bermakna seperti berinteraksi secara tatap

muka sehingga dapat memicu rasa bosan dan jenuh hingga menjadi pencetus terjadinya kecemasan, stres, hingga menimbulkan gejala depresi.

Kecemasan merupakan suatu emosi yang familiar sebab pernah dialami oleh semua orang. Kecemasan memiliki fungsi alaminya, yaitu untuk menginformasikan seseorang tentang potensi ancaman yang akan terjadi sehingga memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi dan menanggapi ancaman dengan cara yang tepat. Keadaan siap dalam menghadapi tantangan dapat membantu seseorang untuk memberikan yang terbaik serta merangsang ide kreatif. Kecemasan juga sering dianggap sebagai artefak dari masyarakat modern yang seringkali direpresentasikan melalui seni visual, musik, sastra, dan juga melalui sosial media. Namun bagi sebagian orang rasa cemas dapat memicu tanggapan atau tindakan yang tidak tepat dan tidak proporsional dalam menghadapi ancaman yang mengarah pada gejala gangguan kecemasan seperti panik, fobia, dan perilaku obsesif yang memiliki efek atau pengaruh yang buruk bagi kehidupan orang yang mengalaminya. Kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi, namun masih kurang dilaporkan. Pandemi COVID-19 juga dapat menimbulkan gejala stres ketika beban yang dihadapi saat wabah melewati batas kemampuan guru dalam memenuhi tuntutan pekerjaan. Beban atau tekanan yang dihadapi staff dan guru sekolah bahkan dapat

menimbulkan gejala depresi seperti perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, kehilangan konsentrasi, mudah merasa lelah, rasa putus asa, dan rasa tidak berdaya. Namun gejala psikologis yang dirasakan guru dapat dikendalikan dengan mempraktikkan strategi koping yang tepat dan efektif bagi masing-masing individu.

Guru memiliki pengaruh yang besar dalam keberhasilan pendidikan di sekolah, apabila guru mengalami gangguan psikologis dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat mempengaruhi kinerja guru dalam mendidik siswa di situasi pandemi. Masalah ini tidak dapat diabaikan begitu saja, mengingat guru memiliki peranan penting dalam membangun karakter anak didik di sekolah. Maka dari itu, penting untuk melakukan identifikasi mengenai gambaran kondisi psikologis guru yang sedang melaksanakan pembelajaran daring di situasi pandemi COVID-19. Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran persepsi psikologis, *distress*, psikologis, dan strategi koping guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan terhadap pandemi COVID-19.

### **1.3 Batasan Masalah dan Rumusan Masalah**

#### **1.3.1 Batasan Masalah**

Yayasan Pondok Pesantren Modern Al-Muttaqien terdiri dari jenjang Madrasah Tsanawiyah setara SMP, Madrasah Ibtida'iyah setara SD, dan Roudhatul 'Athfal setara taman kanak-kanak. Pada penelitian ini, peneliti hanya mengidentifikasi gambaran persepsi psikologis, *distress* psikologis dan strategi koping pada guru jenjang MI dan RA saja, dikarenakan jenjang MTs tetap melakukan pembelajaran secara tatap muka dan siswa diwajibkan menetap di asrama selama proses belajar berlangsung sehingga tidak memenuhi kriteria sampel penelitian. Selain itu, penelitian ini hanya untuk mendeskripsikan gambaran variabel saja tanpa membuat hubungan atau perbandingan antar variabel serta tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

#### **1.3.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran persepsi psikologis, *distress* psikologis, dan strategi koping guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan terhadap pandemi COVID-19?

## 1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan persepsi psikologis, *distress* psikologis, dan strategi koping guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan terhadap pandemi COVID-19.

### 1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan gambaran karakteristik demografi guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan.
2. Mendeskripsikan gambaran persepsi psikologis guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan terhadap pandemi COVID-19.
3. Mendeskripsikan gambaran *distress* psikologis meliputi tingkat kecemasan, tingkat stres, dan tingkat depresi pada guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan melalui gejala-gejala psikologis yang timbul saat bekerja ditengah pandemi COVID-19.
4. Mendeskripsikan gambaran manifestasi *distress* psikologis meliputi manifestasi kecemasan, manifestasi stres, dan manifestasi depresi berdasarkan item kuesioner DASS.
5. Mendeskripsikan gambaran strategi koping dan sub koping guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan terhadap pandemi COVID-19.

### 1.4.3 Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai gambaran persepsi psikologis, *distress* psikologis dan strategi koping guru YPPM Al-Muttaqien kota Balikpapan saat bekerja ditengah pandemi COVID-19 melalui gejala-gejala psikologis yang dirasakan.

#### 2. Bagi Instansi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi instansi terkait agar dapat menambahkan pengawasan dan pengendalian terhadap kondisi psikis para pekerjanya.

#### 3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini merupakan bahan skripsi yang menjadi syarat kelulusan program S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, dan diharapkan dapat menjadi bahan literatur dalam proses pembelajaran serta studi bagi penelitian selanjutnya.

#### 4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentunya sasaran penelitian terkait manifestasi gangguan psikologis dan strategi penanggulangan stres sehingga dapat dijadikan sebagai acuan

dalam menjaga kesehatan mental dan menerapkan strategi koping yang tepat ditengah pandemi COVID-19.