

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 (Ye dkk., 2020). Virus yang lebih dikenal dengan Covid-19 ini merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh tipe baru *coronavirus* dengan gejala umum demam, batuk kering, dan kelelahan (World Health Organization, 2021). Pada tanggal 9 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) secara resmi menetapkan penyakit Covid-19 sebagai pandemi yang telah menyebar luas di dunia (*Peta Sebaran COVID-19*, 2021). Penyebaran virus yang cukup pesat menyebabkan tingginya kasus positif Covid-19 di berbagai negara, salah satunya Indonesia yang mencapai 6 juta kasus per 3 Juni 2022 (*Peta Sebaran COVID-19*, 2021).

Dalam menanggapi fenomena pandemi Covid-19, pemerintah Indonesia menetapkan beberapa ketentuan dalam rangka menghambat penyebaran dan penularan dari *coronavirus*. Sejak tanggal 3 April 2020, diberlakukan PSBB berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan *corona virus disease* 2019 (Covid-19) yang membatasi kegiatan-kegiatan tertentu seperti sekolah, kerja, keagamaan, rekreasi, olahraga dan kegiatan berkumpul lainnya (Republik Indonesia, 2020). Di sisi lain, ditemukan bahwa strategi yang ditetapkan oleh pemerintah saat pandemi seperti *social distancing*, isolasi diri, dan karantina terbukti dapat menyebabkan efek psikologis negatif bagi masyarakat (Khan dkk., 2021).

Didukung oleh temuan Sim, dkk dimana saat terjadi suatu bencana, topik seperti depresi, ketidakpastian, dan ketakutan menjadi hal yang umum terjadi (Sim dkk., 2010). Pernyataan – pernyataan diatas menunjukkan bahwa penyebaran *coronavirus* tidak hanya membahayakan kesehatan dan nyawa seseorang, tetapi juga berkemungkinan untuk menghasilkan dampak psikologis baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Ye dkk., 2020).

Perubahan aktivitas yang terjadi saat suatu pandemi berlangsung seperti pembatasan kegiatan sehari-hari dan penerapan protokol kesehatan ketat dapat memunculkan reaksi psikososial dari masyarakat seperti kecemasan, rasa malu, bahkan merasa gagal atau lemah sebagai individu sosial (Sim dkk., 2010; Verghese, 2004). Begitupula pada pandemi Covid-19, perpanjangan *lockdown* yang dilakukan untuk menghindari penyebaran virus Covid-19 menyebabkan beberapa efek psikologis. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Pew Research Centre* ditemukan fakta bahwa orang dewasa di Amerika Serikat mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi, termasuk 28% yang menganggap bahwa pandemi Covid-19 mengubah kehidupannya. Sedangkan di Indonesia, PDSKJI menemukan 64,8% dari responden surveinya mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan trauma selama masa pandemi Covid-19 (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020). Penelitian Wang dan rekannya dalam Liu & Liu (2020), menemukan bahwa 79,3% masyarakat Cina mengalami kecemasan sebagai reaksi dari pandemi Covid-19. Tingginya angka dampak psikologis yang masyarakat alami tersebut menunjukkan masyarakat terdampak baik secara fisik maupun psikis dikarenakan perubahan yang dialami selama pandemi Covid-19.

Mahasiswa merupakan salah satu lapisan masyarakat yang merasakan dampak dari Pandemi Covid-19. Pada saat pandemi, mahasiswa yang harusnya mendapatkan waktu liburan lebih, harus terbatas dikarenakan mereka tidak memiliki kebebasan untuk keluar dan berinteraksi secara langsung seperti yang dilakukan sebelumnya (Chen dkk., 2020). Selain itu, pada saat masa pembelajaran di mulai, mahasiswa juga mengalami ketidakteraturan aktivitas seperti bangun terlambat, begadang menghabiskan lebih banyak waktu internet dan sebagainya (Monteleone dkk., 2011). Hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya kemampuan konsentrasi dan kesehatan dari mahasiswa. Dalam memenuhi tugas akademiknya pun, mahasiswa harus berada di depan layar *gadget* maupun laptopnya selama berjam-jam yang mana juga dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa (Monteleone dkk., 2011).

Kekhawatiran terhadap diri sendiri maupun keluarga terdekat mengidap Covid-19 juga salah satu hal yang mengganggu psikologis mahasiswa. Penelitian di China menunjukkan bahwa kekhawatiran tersebut dapat menurunkan konsentrasi dan berakhir pada kecenderungan timbulnya kecemasan (Son dkk., 2020). Penelitian Jones menunjukkan setengah partisipan mahasiswa (54,5%) mengalami kecemasan dan/atau depresi sebagai dampak dari pandemi Covid-19 di New York (Jones dkk., 2021). Hal ini diperkuat juga dengan survei yang dilakukan oleh Wang, dkk dimana respondennya merupakan mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga tinggi dan mengalami stress sedang hingga berat (C. Wang dkk., 2020).

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pun juga turut mengalami reaksi pandemi Covid-19. Dalam penyusunan karya ilmiah, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan seperti merumuskan masalah, mencari judul, sistematika skripsi,

dan lain-lain dengan dana dan waktu yang terbatas. Pada situasi normal, tidak jarang banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan tersebut. Namun, pada situasi *corona* mengharuskan mahasiswa mengubah metode penyusunan skripsinya yang secara menyeluruh menghambat skripsinya. Hal tersebut apabila terus terjadi dapat berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa (Hidayat, 2008). Menurut Heidi & Jennifer (2011), mahasiswa tidak mungkin terlepas dari kecemasan dalam aspek hidupnya, apalagi saat diminta untuk menyelesaikan tugas mahasiswa dapat berubah menjadi emosional dan terjadi kecemasan fisiologis. Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian García-González, dkk yang menemukan mahasiswa pada tingkat akhir menunjukkan peningkatan kecemasan yang signifikan (García-González dkk., 2021).

Berdasarkan data dan temuan penelitian yang dipaparkan di atas menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 tidak hanya memberikan dampak secara fisik, namun juga secara psikologis, terutama pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Apabila kecemasan tersebut tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang semakin berat pada mahasiswa bahkan hingga depresi. Di sisi lain, penelitian Duong (2021) juga menemukan bahwa ketakutan dan kecemasan terhadap pandemi Covid-19 berhubungan positif dalam memprediksi tekanan psikologis dan menurunkan kepuasan hidup bagi mahasiswa (Pedrasa dkk., 2020). Oleh karena itu, dengan tingginya angka kecemasan dan dampak yang dirasakan oleh mahasiswa, perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik agar dapat menambah wawasan dan temuan mengenai topik tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, identifikasi dari masalah yang ada dalam penelitian ini berawal dari tingginya kasus penyebaran virus Covid-19 yang mencapai 6 juta kasus di Indonesia (*Peta Sebaran COVID-19*, 2021). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh berbagai negara (Keeter, 2020, 2021) maupun Indonesia (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020), ditemukan bahwa prevalensi dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat cukup tinggi. Ditemukan pula bahwa mahasiswa juga mengalami dampak psikologis dari pandemi Covid-19, terutama pada aspek kecemasan (Cao dkk., 2020; García-González dkk., 2021; Jones dkk., 2021; Wang dkk., 2020). Dalam memahami kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama masa pandemi Covid-19, perlu juga teliti mengenai variabel determinan atau penyebab yang mengakibatkan kecemasan tersebut dapat terjadi.

Pada tahun 2020, jumlah pengguna internet sebesar 196,7 juta pengguna. Jika dibandingkan dengan tahun 2018, diketahui jumlah pengguna internet meningkat sekitar 15% (APJII, 2020). Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan penggunaan internet yang cukup signifikan saat sebelum dan juga setelah pandemi Covid-19 pada tahun 2020. Berdasarkan survei APJII (2020), diketahui sebanyak 51,2% pengguna menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Hasil survei APJII juga menemukan bahwa pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia muda yakni 19 – 24 tahun dengan jumlah sekitar 49,52% merupakan mahasiswa, mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang tersebut (APJII, 2018). Dikemukakan juga bahwa dari seluruh aplikasi, APJII (2018) menyebutkan aplikasi yang paling sering

digunakan ialah instagram dan disusul oleh facebook.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat beberapa variabel determinan yang menyebabkan kecemasan pada individu, salah satunya adalah *Social Media Exposure*. Riehm (2020) menemukan bahwa peningkatan *social media exposure* dan tradisional (TV, radio, dan surat kabar) selaras dengan meningkatnya tekanan mental pada orang dewasa di Amerika Serikat. Sedangkan penelitian Gao bersama rekannya juga menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara gangguan mental yang dialami selama masa pandemi dengan *media exposure* dan gangguan mental yang jumlahnya cukup tinggi adalah kecemasan dan depresi (Gao dkk., 2020).

Temuan penelitian mengenai hubungan antara *social media exposure* dan kecemasan juga diperkuat dengan teori *media dependency theory* dimana saat terjadi sebuah gangguan sosial yang parah, media memenuhi kebutuhan informasi yang tinggi (gratifikasi) bagi individu untuk melakukan *sense-making* (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Brashers (2000) juga menemukan bahwa individu akan mencari informasi melalui media untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian informasi saat keadaan darurat berlangsung. Selain itu, jenis kelamin juga memiliki peran dalam memprediksi kecemasan yakni ditemukan perempuan dilaporkan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dari pada laki-laki (Malesza & Kaczmarek, 2021; Özdin & Bayrak Özdin, 2020). Kemudian, Brug (2004) juga menemukan bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah akan cenderung lebih cemas terhadap penyakit yang dialami.

Setelah melakukan telaah literatur mengenai topik, penulis menemukan tidak konsistennya hasil penelitian mengenai *social media exposure* dengan kecemasan,

yakni Hossain (2020) yang menemukan tingginya prevalensi kecemasan berhubungan dengan paparan baik media sosial maupun media elektronik dan Berryman (2018) yang mengemukakan penggunaan media sosial justru adalah prediktor yang buruk dalam memprediksi masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan. Riehm, dkk (2020) mengharapkan penelitian selanjutnya untuk tidak hanya mengukur durasi tetapi juga aspek lain dari *media exposure* seperti persepsi individu, kebingungan, dan sensasi yang dirasakan. Oleh karena itu, berdasarkan saran penulis sebelumnya penulis ingin menguji kembali keterkaitan antara *social media exposure* dan kecemasan berdasarkan beberapa dimensi yang dikemukakan oleh Rosengren, dkk (1985) dan Arendt, dkk (2019). Rosengren, dkk (1985) mendefinisikan *social media exposure* sebagai kegiatan yang terdiri dari mendengar, melihat dan membaca pesan di media yang dapat diukur dengan tiga dimensi yakni: (1) Frekuensi, seberapa sering individu melihat, membaca, dan mendengarkan pesan di media sosial; (2) Perhatian, proses mental dimana individu menyimak pesan di media sosial; (3) Durasi, berapa lama individu melihat, membaca, dan mendengarkan informasi di media sosial. Kemudian, menurut Arendt (2019), terdapat empat aspek lain dari *social media exposure*, antara lain (1) *Intentional exposure*, kesengajaan atau ketidaksengajaan melihat konten di media sosial; (2) *Emotional disturbance*, keadaan emosional individu saat menerima paparan dari media sosial; (3) *Emotional perspective-taking*, bagaimana individu memandang dari perspektif pengunggah atau subjek informasi di media sosial; (4) *Presumed copycat influence*, kecenderungan imitatif yang dirasakan individu setelah mendapatkan paparan dari media sosial.

1.3. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat batasan-batasan masalah yang telah ditentukan agar pelaksanaan penelitian terarah dan mampu menjawab pertanyaan penelitian. Berikut adalah batasan masalah penelitian ini:

1. Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini melibatkan mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang terdampak Covid-19 yang sedang mengerjakan skripsi. Merujuk pada studi Jones (2021) yang menunjukkan 54,5% partisipan mahasiswa mengalami kecemasan dan/atau depresi sebagai dampak dari pandemi Covid-19, serta penelitian García-González, dkk yang menemukan mahasiswa pada tingkat akhir menunjukkan peningkatan kecemasan yang signifikan (García-González dkk., 2021).

2. Kecemasan

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-V) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan takut yang berlebihan terhadap ancaman yang dapat terjadi di masa depan dan berdampak terhadap kegiatan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan sering dikaitkan dengan ketegangan fisik dan kewaspadaan dalam menghadapi ancaman di masa depan.

3. *Social Media Exposure*

Rosengren, dkk (1985) mengemukakan bahwa *social media exposure* dapat diartikan sebagai kegiatan mendengar, melihat, dan membaca pesan-pesan media ataupun mempunyai pengalaman dan perhatian terhadap pesan tersebut yang dapat terjadi pada individu maupun kelompok.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan sebelumnya, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh antara dimensi – dimensi *Social Media Exposure* terhadap Kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19 dengan melakukan kontrol terhadap aspek demografis yaitu Jenis Kelamin dan Pendidikan?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh dimensi *social media exposure* mengenai Covid-19 terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis penelitian ini adalah memberikan sumber pustaka dan wawasan ilmiah bagi penelitian di masa mendatang terutama mengenai konstruk *social media exposure* terhadap kecemasan. Selain itu juga, memberikan justifikasi terhadap penelitian sebelumnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini kepada pihak yang berwenang yakni diharapkan dapat memberikan informasi pendukung bagi pihak seperti pemerintah dalam melakukan tindakan mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat yang disebabkan oleh pandemi Covid-19, sedangkan bagi psikolog

diharapkan dapat berguna baik dalam mendiagnosa, memahami, maupun menangani penderita kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19.