

BAB I

PENDAHULUAN

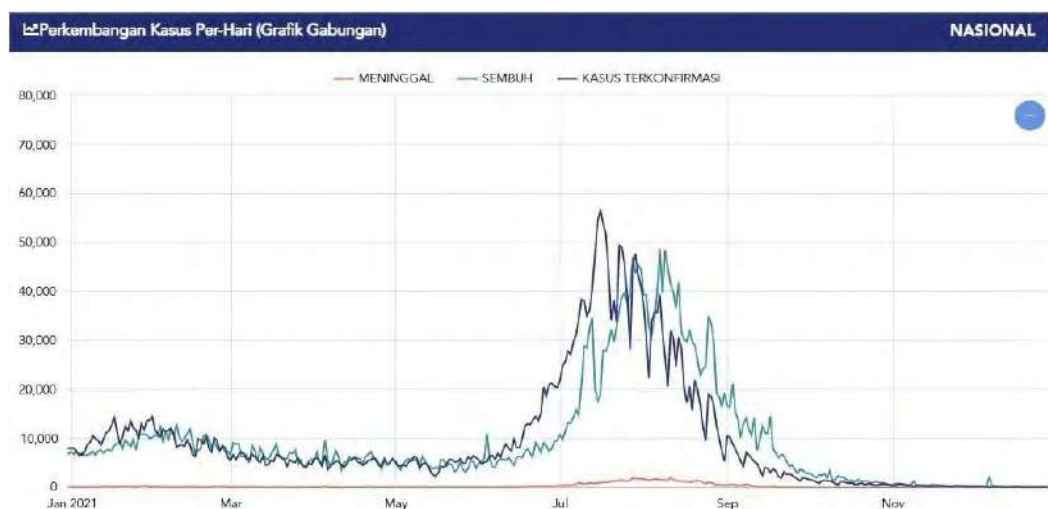
1.1 Latar Belakang

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, stres adalah suatu tuntutan eksternal yang menimpa seseorang, misalnya suatu objek di lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif merugikan. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan tidak menyenangkan yang datang dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017). Stres dibagi menjadi tiga, yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan ditandai dengan sering merasa lelah tanpa sebab, tidak rileks dan sebagainya. Stres sedang ditunjukkan dengan nyeri perut, ketegangan otot, gangguan tidur dan lain-lain. Sedangkan stres berat dapat menyebabkan kesulitan dalam beraktivitas, kelelahan meningkat dan gangguan sistem (Priyoto, 2014).

Corona virus disease 2019 (COVID-19) pertama kali terdeteksi pada bulan Desember 2019 disebabkan oleh *corona virus*. COVID-19 merupakan penyakit menular dan memiliki sifat penyebaran yang sangat cepat (WHO, 2020). Wabah virus ini pertama kali terdeteksi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, dimana pada tanggal 11 Januari Cina mengumumkan kematian COVID-19 yang pertama kali yaitu pada pria berusia 61 tahun. Kasus COVID-19 ini kemudian menyebar ke negara berikutnya dengan jumlah kasus terbanyak di awal yaitu Negara Korea Selatan, Italia, dan Jepang (WHO, 2020).

Penularan COVID-19 menyebar dengan pesat secara global dan memberikan dampak langsung pada >200 negara di dunia. Pada 9 Maret 2020, WHO secara resmi mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi (WHO, 2020). Total kasus terkonfirmasi COVID-19 yang dilaporkan sebanyak 6.799.713 kasus terkonfirmasi positif dengan 397.388 kasus kematian (CFR 5,8%) pada akhir Mei 2020 dan angka kematian bertambah sekitar 3.469 kasus kematian setiap harinya (Imran, Zeshan dan Pervaiz, 2020).

Salah satu negara yang mengalami dampak akibat virus Corona adalah Indonesia. Kasus COVID-19 pertama kali di Indonesia sebanyak 2 kasus terkonfirmasi positif pada tanggal 2 Maret 2020. Berikut ini merupakan grafik tren kasus COVID-19 di Indonesia pada Januari hingga 28 Desember 2021.



Sumber : Satuan tugas penanganan COVID-19, 2021

Gambar 1.1 Tren Kasus Konfirmasi, sembuh dan meninggal COVID-19 di Indonesia tahun 2021

Berdasarkan gambar diatas, angka kematian dan kesakitan yang diakibatkan oleh COVID-19 varian Delta meningkat pada Bulan Juni hingga

September tahun 2021. Kasus konfirmasi positif COVID-19 paling tinggi terjadi pada 15 Juli 2021 yaitu sebesar 56.757, sedangkan kasus kematian tertinggi akibat COVID-19 terjadi pada tanggal 27 Juli yaitu sebesar 2.069 kasus (Satuan Penanganan COVID-19, 2021). Persebaran kasus COVID-19 ini telah menjangkit hampir di seluruh provinsi di Indonesia.

Pandemi COVID-19 menyebabkan pemerintah mengambil kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Menteri Kesehatan RI, 2020). Ruang lingkup PSBB yaitu; peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di fasilitas umum. Akibat dari kebijakan tersebut, terdapat 290 juta jiwa pelajar (siswa dan mahasiswa) yang terganggu dalam proses belajarnya. Bertambahnya orang yang terkonfirmasi positif COVID-19 dan akibat kebijakan PSBB oleh pemerintah menyebabkan pembatasan ruang gerak masyarakat, sehingga memunculkan gangguan psikologis seperti masalah kecemasan, stres, depresi serta meningkatnya perilaku buruk seperti konsumsi alkohol, tembakau hingga perilaku bunuh diri (Shigemura *et al.*, 2020).

Pandemi COVID-19 juga dapat mengakibatkan kekambuhan atau memburuknya kondisi orang yang memiliki riwayat gangguan psikologis yang ada, karena kerentanan yang tinggi terhadap stres dibandingkan dengan populasi umum. Selain itu, orang dengan gangguan psikologis juga mengalami hambatan dalam mengakses layanan kesehatan dengan tepat waktu, akibat adanya diskriminasi terkait dengan pengaturan layanan kesehatan pada penyakit mental dan sedikitnya kesadaran akan faktor resiko tersebut (Turabian, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Spanyol menunjukkan bahwa individu

dengan penyakit serius atau riwayat gangguan psikologis mempunyai tingkat gejala psikologis yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi krisis ini (Ozamiz dkk, 2020).

COVID-19 juga terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental, menurut WHO (2020), masalah kesehatan mental yang terjadi pada pandemi COVID-19 ini yaitu meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Peningkatan tersebut terjadi dikarenakan media sosial membahas status pandemi secara terus menerus disertai informasi yang tidak akurat atau berlebihan. Sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental, menambah tingkat kecemasan dan mengakibatkan masyarakat tertekan dan lelah secara emosional (Roy *et al*, 2020).

Pandemi COVID-19 juga dapat mengakibatkan kekambuhan atau memburuknya kondisi orang yang memiliki riwayat kesehatan mental yang ada, karena kerentanan yang tinggi terhadap stres dibandingkan dengan populasi umum. Selain itu, orang dengan gangguan mental juga mengalami hambatan dalam mengakses layanan kesehatan dengan tepat waktu, akibat adanya diskriminasi terkait dengan pengaturan layanan kesehatan pada penyakit mental dan sedikitnya kesadaran akan faktor risiko tersebut (Turabian, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Spanyol menunjukkan bahwa individu dengan penyakit serius atau riwayat gangguan psikologis mempunyai tingkat gejala psikologis yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi krisis ini (Ozamiz dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Amiruddin, 2017) mengenai persentase tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

angkatan 2015 menempatkan tingkat stres sedang sebagai angka persentase tertinggi dengan hasil 38,7%, disusul stres ringan dengan hasil 37,3%, dan tegangan tinggi 24,0%. Hal ini menunjukkan bahwa reaksi stres masih muncul di kalangan mahasiswa yang dalam hal ini adalah dewasa muda, sehingga dapat dikatakan bahwa setiap individu dapat mengalami stres, termasuk mahasiswa. Salah satu definisi stres menyatakan bahwa stres adalah gangguan jiwa yang disebabkan oleh perubahan siklus atau kebiasaan gaya hidup, sehingga penderita stres dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan hidup yang terjadi. Stres dapat dialami mahasiswa pada masa pandemi ini, yang menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi dengan perubahan sistem pembelajaran baru yang memiliki tantangan dalam pelaksanaannya.

Stres dan kecemasan akibat COVID-19 dialami hampir oleh semua usia di berbagai negara (WHO, 2020). Berdasarkan pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pandemi COVID-19 (2020) salah satu kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa akibat COVID-19 adalah remaja. Menurut Monks (2008) mahasiswa berada pada tahap remaja akhir yakni usia 18-21 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Wang, *et al.* (2020), dengan 1.210 responden yang terdiri dari mahasiswa dan pekerja, terdapat 24,1% mengalami stres ringan, 5,5% sedang, dan 2,6% stres berat. Responden mahasiswa secara signifikan terkait dengan masalah psikologis yang tinggi sebesar 5-35%, sedangkan kejadian depresi yaitu 2-19% serta kejadian kecemasan 2-30% dibandingkan dengan mereka yang bekerja (Wang, *et al.*, 2020). Hal ini disebabkan karena peliburan kampus yang berkepanjangan sehingga muncul perasaan ketakutan,

kekawatiran, dan ketidakpastian.

Selain itu, berdasarkan studi yang dilakukan oleh Wahyu dan Simanullang (2020), pada 47 mahasiswa Institusi Kesehatan Helvatia yang di ukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), menunjukkan bahwa mahasiswa yang diteliti mengalami stres ringan. Stres yang dialami oleh para mahasiswa tersebut adalah akibat pembelajaran daring yang dilaksanakan selama pandemi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Gimón, *et al.*, (2020), pada 162 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang merasa stres cukup besar yaitu sebanyak 136 orang atau 84,0%.

Setiap mahasiswa memiliki respon perubahan yang dihadapinya dengan cara yang berbeda sesuai dengan karakteristik masing- masing sehingga stresor yang sama akan mempunyai dampak dan respon yang berbeda (Yusuf, 2018). Tidak semua mahasiswa yang menerima stresor tersebut akan berdampak menjadi stres berat. Hal-hal yang membedakan respon mahasiswa terhadap stresor tersebut berhubungan dengan usia, jenis kelamin, tingkatan perkuliahan, pendidikan, tempat tinggal dan riwayat gangguan psikologis salah satunya adalah stres.

Kebijakan pemerintah dengan adanya perubahan kegiatan pembelajaran menjadi daring, menyebabkan mahasiswa mengalami stres pada waktu tertentu akibat adanya tanggung jawab akademik, tuntutan finansial, dan kurangnya kemampuan manajemen waktu. Saat stres yang diterima berlebihan akan berpengaruh pada performa akademik dan kesehatannya (Vibrianti, 2020). Seperti yang kita tahu, tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan yang setara, dan

tentunya dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis. Tidak semua dosen juga paham bagaimana menggunakan fasilitas daring sebagai media pembelajaran, hasilnya banyak mahasiswa mulai merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan (Hariyanti, *et al.*, 2020).

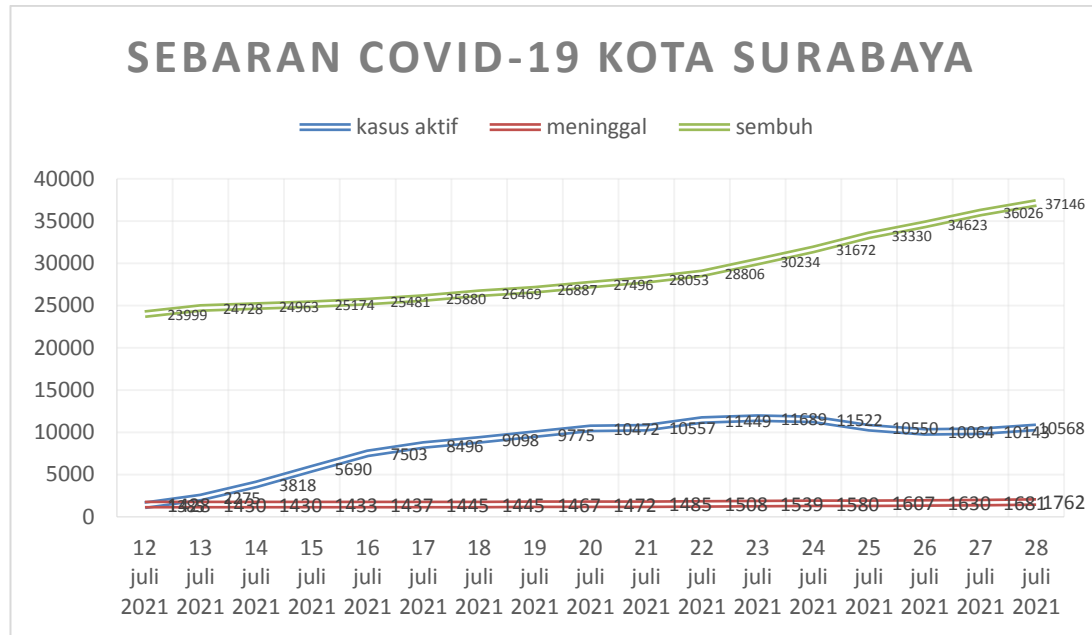
Faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis dianggap sebagai faktor dari masalah tersebut. Penelitian di Spanyol menunjukkan adanya peningkatan PTSD, depresi, dan ketakutan akibat COVID-19 pada kelompok usia 18-30, masalah psikologis tersebut disebabkan oleh perasaan takut tertular virus COVID-19 dan faktor perubahan metode pembelajaran yang dilakukan secara daring (online) tanpa adanya tatap muka secara langsung (Ozamiz dkk, 2020). Faktor risiko lain dari stres adalah jenis kelamin, dimana bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki (Sutjiato dan Tucunan (2015). Penelitian ini didukung oleh Ambarwati dkk (2019), dimana mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami stres dan bereaksi lebih daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stres atau psikososial pada perempuan dan laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh (Janna, 2021) dengan menggunakan uji bivariat *Spearman Rank* menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir, artinya mahasiswa tingkat akhir akan mengalami peningkatan stres jika kesejahteraan psikologis mahasiswa berada dalam kondisi yang lemah. Berdasarkan penelitian tersebut, identifikasi dampak psikologis pada masa pandemi COVID-19 hanya

menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penulisan skripsi pada masa pandemi ini, sehingga identifikasi yang lebih spesifik adalah diperlukan untuk mengetahui tingkat stres pada semua kelompok mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan online. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 sehingga dapat dilakukan upaya untuk melindungi kesehatan mentalnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada tahun 2021, tiga provinsi dengan angka kematian akibat COVID-19 tertinggi di Indonesia yaitu Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Jawa Barat. Di Jawa Timur, khususnya Kota Surabaya memiliki jumlah kasus positif COVID-19 terbanyak. Jumlah konfirmasi positif COVID-19 varian delta di Kota Surabaya pada tahun 2021, terus meningkat hingga pada 28 Juli 2021 yakni sebanyak 10.568 kasus dengan jumlah kasus kematian 1762 kasus, CFR 0,04 (Pemerintah kota Surabaya).



Sumber: Pemerintah Provinsi Jawa Timur, 2021

Gambar 1.2 Tren Kasus COVID-19 di Kota Surabaya tahun 2021

COVID-19 dinyatakan oleh WHO sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD) sehingga kegiatan di lembaga pendidikan menerapkan teknologi pembelajaran untuk perkuliahan secara daring (Menteri Kesehatan RI, 2020). Perubahan ini mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam implementasinya. Diantaranya jaringan internet dan jumlah kuota internet yang dimiliki dituntut stabil dan mencukupi, penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, dan jadwal akademik yang mundur atau tertunda (Fauziyyah, 2021).

Pada 6 Mei hingga 19 Mei 2021, peneliti melaksanakan studi pendahuluan di Universitas Airlangga di tingkat 1 hingga 4. Dari studi pendahuluan yang diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang disebarakan melalui *google*

form, didapatkan hasil yaitu, dari 50 responden yang diteliti, mengaku bahwa semuanya mengalami stres. Sebanyak 15 mahasiswa mengalami tingkat stres berat (30%), 27 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (54%) dan 8 mahasiswa mengalami tingkat stres ringan (16%). Dari 50 responden tersebut, 4 responden memiliki riwayat gangguan psikologis salah satunya adalah stres. Para mahasiswa mengalami berbagai masalah akibat perubahan metode pembelajaran yang semula dilakukan dengan cara luring menjadi daring sehingga membutuhkan alat penunjang pembelajaran seperti laptop atau komputer dan internet. Banyak responden yang mengatakan bahwa adanya pembelajaran daring menyebabkan semakin meningkatnya tugas, namun dikarenakan terbatasnya jumlah kuota internet, dan kondisi sinyal yang buruk membuat mahasiswa sulit untuk mempersiapkan semuanya dengan baik. Bila mahasiswa kurang mampu beradaptasi pada serangkaian perubahan ini maka mereka akan kesulitan menjalani aktivitasnya dan dapat menimbulkan stres dalam hidupnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livana *et al.*, (2020) bahwa selama pandemi COVID-19, masalah yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari dalam diri mahasiswa dan dari lingkungannya. Masalah dalam diri mahasiswa seperti merasa bosan karena dirumah saja, sedangkan masalah dari lingkungan antara lain tuntutan akademik, ekonomi dan tekanan sosial akibat tidak bisa bertemu dengan keluarga, teman atau orang yang disayangi.

Kondisi stres dapat mempengaruhi fisik mahasiswa, gejala awal yang dirasakan relatif ringan, seperti sakit kepala kronis dan mudah terserang flu. Jika tidak mendapatkan penanganan maka dapat menyebabkan berkembangnya

masalah kesehatan yang serius. Beberapa kondisi yang dipengaruhi stres antara lain depresi, diabetes, rambut rontok, penyakit hati, hipertiroidisme, obesitas, kegelisahan, disfungsi seksual, penyakit gigi dan gusi, serta borok (Musabiq & Karimah, 2018). Selain itu, stres juga akan berdampak pada performa akademik menurun, proses belajar tidak efektif, dan daya ingat mahasiswa berkurang (Pariat, *et al.*, 2014). Masalah kesehatan mental tidak selamanya menjadi sesuatu yang akan merugikan bila saja dapat ditangani dengan baik dan benar. Di Indonesia sulit ditemukan data yang jelas mengenai angka kejadian stres pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19, hal ini dikarenakan stres dianggap suatu hal yang belum mendapat perhatian yang serius untuk ditangani. Selain itu penelitian tentang kejadian stres pada mahasiswa di Indonesia masih jarang. Oleh karena itu, penelitian ini mempelajari gambaran tingkat stres dan faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 di kota Surabaya.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ruang lingkup penelitian hanya pada mahasiswa Universitas Airlangga yang aktif mengikuti perkuliahan pada tahun ajaran 2017-2020. Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah, dapat diketahui bahwa faktor individu dan riwayat gangguan psikologis menjadi penyebab utama tingkat stres pada mahasiswa selama masa pandemi. Sedangkan faktor *potensial stressor* yang lain tidak diteliti karena peneliti ingin memfokuskan pada faktor individu dan faktor yang memiliki riwayat gangguan psikologis, sehingga rentang proses yang akan dibahas menghasilkan masalah

yang terselesaikan. Dengan demikian, faktor yang berhubungan dengan tingkat stres yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah faktor individu yaitu tingkat perkuliahan, pendidikan, usia, tempat tinggal, serta jenis kelamin, dan faktor riwayat gangguan psikologis. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah tingkatan perkuliahan, pendidikan, usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan riwayat gangguan psikologis terkait dengan terjadinya stres pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 di kota Surabaya?”.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Menganalisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi *corona virus disease* (covid- 19) di kota Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden menurut jenis kelamin, usia, tingkatan perkuliahan, pendidikan, dan riwayat gangguan kesehatan mental
- 2 Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi stres berdasarkan karakteristik responden
- 3 Menganalisis hubungan antara usia dengan kejadian stres
- 4 Menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stres
- 5 Menganalisis hubungan antara tingkatan perkuliahan dengan kejadian stres
- 6 Menganalisis hubungan antara pendidikan dengan kejadian stres

- 7 Menganalisis hubungan antara tempat tinggal dengan kejadian stres
- 8 Menganalisis hubungan antara riwayat gangguan psikologis dengan kejadian stres

1.4.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa
 - Mengetahui faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres selama pandemi COVID-19 sehingga mampu melakukan tindakan yang efektif untuk pencegahan.
 - Mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengurangi tingkat stres yang dialami.
2. Bagi Instansi Kesehatan

Dapat digunakan sebagai referensi untuk merencanakan perubahan yang diperlukan demi kesejahteraan semua pihak.
3. Bagi Peneliti
 - Sebagai pengalaman penelitian dalam penerapan metodologi penelitian.
 - Mengetahui faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres selama masa pandemi sehingga mampu melakukan tindakan yang efektif untuk pencegahan.