

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika penduduk di Indonesia maupun seluruh dunia merasakan dampak dari pandemi COVID-19, muncul berbagai masalah yang berdampak ke segala aspek kehidupan dan salah satunya berupa menurunnya kesehatan mental masyarakat termasuk pada segolongan mahasiswa. Menurut sebuah studi oleh Li et al., (2020) sebanyak 53.8% responden penelitiannya mengalami dampak psikologis akibat pandemi COVID-19 dengan kategori berat atau sedang, 16.5% nya mengalami depresi, 28.8% mengalami kecemasan dan sisanya 8.1% mengalami stress. Efek ini muncul disebabkan oleh karena adanya berbagai stressor sebagai pemicunya, seperti angka kematian yang meningkat akibat penularan virus COVID-19, tersebarnya berita *hoax*, keterbatasan ruang gerak untuk beraktivitas di luar rumah, dan masih banyak lagi. Variasi permasalahan yang harus dihadapi saat pandemi ini mengakibatkan mahasiswa rentan terhadap stress dan perasaan emosional negative lainnya, antara lain depresi, insomnia, tekanan psikologis, gejala stres pasca trauma, dan cemas yang mana semua ini dapat menurunkan kualitas kesejahteraan hidup seseorang (Bao *et al.*, 2020).

Bahwa mahasiswa yang sedang mengalami tekanan di tengah pandemi pada awalnya dianggap sebagai kejadian wajar terjadi, sebab individu memang dituntut untuk mampu beradaptasi dari berbagai rutinitas kegiatannya sehari-hari. Secara psikologis kondisi perubahan yang terjadi secara instan ini baik perubahan kebiasaan, perubahan dalam sistem belajar, maupun perubahan perilaku, tidak

menutup kemungkinan memicu munculnya emosi-emosi negatif. Setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia akan menuntut mereka untuk bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, kondisi yang tidak biasa ini terkadang dapat memicu stres maupun tekanan. Namun kondisi pandemi ini tetap harus dijalani dan disikapi secara positif, agar stres tersebut tidak benar-benar berdampak negatif dan menjadi patologis, sehingga diperlukan upaya-upaya peningkatan ketahanan hidup yakni melalui koping. Koping yang dapat dilakukan dalam mengatasi berbagai permasalahan selama pandemi COVID-19 ini tidak serta merta dapat muncul secara tiba-tiba, koping terbentuk melalui sebuah proses yakni melalui usaha, dan memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menghadapi setiap sumber stres. Koping yang dilakukan seorang individu mahasiswa bertujuan untuk melindungi diri dari kondisi yang menekan sehingga diharapkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi, seperti contoh penyesuaian diri untuk menjalankan protokol kesehatan (cuci tangan, menggunakan masker setiap keluar rumah, menjaga jarak ketika berada di tempat umum, rutin beraktifitas fisik agar memiliki imun yang kuat dan pikiran positif) serta tetap merasa bahagia meskipun berada di rumah saja.

Salah satu strategi koping yang dapat dilaksanakan dalam meminimalisir stres bagi mahasiswa adalah melalui agama. Hal ini dipertegas oleh Rammohan (2002) bahwa agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya dalam dukungan emosi. Masih dikutip dalam penelitian yang dilakukan Rammohan (2002) bahwa melalui berdoa, ritual dan keyakinan, agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stress kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan. Koping religius adalah

salah satu cara dalam mengatasi stres dengan pendekatan keagamaan (Pargament, 2011). Ia mendefinisikan religius sebagai sebuah proses pencarian cara-cara signifikan yang berkaitan dengan hal-hal suci. Koping disini didefinisikan sebagai sebuah pencarian signifikan dalam masa stres. Ia juga menyatakan bahwa koping religius sebagai usaha untuk memahami dan menerima stresor kehidupan dengan yang berhubungan dengan hal-hal suci.

Salah satu faktor lain yang dapat mengatasi segala stressor yang dihadapi adalah adanya ketahanan psikologis atau disebut resiliensi. Ketahanan atau resiliensi merupakan faktor penting dalam menjelaskan mengapa beberapa individu dapat mengatasi trauma atau peristiwa negatif lebih berhasil daripada yang lain (White, Driver dan Warren, 2010). Resiliensi merupakan persepsi individu terhadap kemampuan dan kapasitas terhadap diri sendiri untuk berjuang dalam menghadapi permasalahan maupun kondisi yang menyulitkan. Berdasarkan penjelasan mengenai resiliensi dan koping religius, dapat dipahami bahwa keduanya memiliki kaitan antara satu dengan yang lain. Koping menjadi salah satu aspek tercapainya resiliensi yang baik pada individu. Pargament (2011) menyatakan bahwa koping religius terbentuk dari spiritualitas. Hal ini banyak dilakukan oleh masyarakat terdahulu sebagai salah satu jenis koping yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres dari permasalahan yang muncul. Sedangkan pengaruh spiritualitas dianggap menjadi salah satu aspek terciptanya resiliensi yang baik. Dengan demikian, kami sebagai peneliti merasa penelitian dengan judul "Hubungan koping religius dengan resiliensi pada mahasiswa FK UNAIR angkatan 2020 di masa pandemi" perlu untuk dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koping

religius dengan resiliensi pada mahasiswa FK UNAIR angkatan 2020 selama pandemic.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara coping religius dengan resiliensi pada mahasiswa FK UNAIR angkatan 2020 di masa pandemi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan coping religius dengan resiliensi pada mahasiswa FK UNAIR Angkatan 2020 di masa pandemik.

1.3.2 Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran coping religius pada mahasiswa FK UNAIR angkatan 2020 di masa pandemik
2. Mengetahui gambaran resiliensi pada mahasiswa FK UNAIR angkatan 2020 di masa pandemik
3. Mengetahui hubungan coping religius dan resiliensi pada mahasiswa FK UNAIR angkatan 2020 selama pandemic

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

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

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan mampu:

Memberikan informasi terkait cara-cara mengatasi tekanan yang berkaitan dengan perilaku religius ketika menghadapi permasalahan selama pandemik.

2. Bagi universitas penelitian ini diharapkan mampu:

Memberikan informasi dan referensi bagi pihak yang terkait dan pihak yang membutuhkan.