

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Undang-Undang Kesehatan No.36 tahun 2009 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Bukan hanya sehat secara fisik namun sehat secara mental juga penting bagi individu. Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (WHO,2001). Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental emosional misalnya depresi, kecemasan, gangguan makan.

Pandemi COVID-19 mulai menyebar di seluruh dunia semenjak awal tahun 2020. Hingga saat ini, COVID-19 telah menyebabkan 5.374.744 kematian secara global (WHO,2021). Adanya pandemi COVID-19 membuat penduduk di seluruh dunia mengalami perubahan. Perubahan tersebut adalah adanya pembatasan sosial yang menghambat aktivitas masyarakat di berbagai bidang. Negara Indonesia juga telah melakukan upaya pengendalian COVID-19 sejak awal tahun 2020 dengan diberlakukannya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Pandemi COVID-19 selain memberikan dampak fisik dapat juga memiliki efek serius pada kesehatan mental seseorang (Huang and Zhao, 2020). Menurut temuan awal dari survei internasional terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21

negara yang dilaksanakan oleh UNICEF dan Gallup – hasilnya disajikan sekilas di dalam laporan *The State of the World's Children 2021* – terdapat median 1 dari 5 anak muda usia 15-24 tahun yang di dalam survei yang menyatakan mereka sering merasa mengalami kecemasan atau rendah minatnya untuk berkegiatan selama pandemi COVID-19. Indikator dampak pandemi COVID-19 yang berhubungan dengan prevalensi kecemasan adalah rendahnya mobilitas dan besarnya tingkat infeksi harian COVID-19.

Menurut laporan *The Lancet*, peningkatan prevalensi kecemasan selama pandemi COVID-19 pada tahun 2020 secara global (204 negara) adalah sebesar 25,6%. Laporan *The Lancet* juga mengungkapkan bahwa penambahan kasus kecemasan sebanyak 76 juta kasus akibat dampak dari pandemi COVID-19 merupakan penambahan kasus yang terbanyak daripada penyakit kesehatan mental lain seperti depresi yang hanya sebanyak 53 juta kasus. Kecemasan selama pandemi COVID-19 menyebabkan DALYs (*Dissability Adjusted Life Year*) atau ukuran dampak keseluruhan suatu penyakit pada suatu populasi meningkat 110% menjadi 44,5 juta (The Lancet, 2021).

Menurut perhitungan beban penyakit di Indonesia pada tahun 2017, kasus kecemasan menjadi penyebab teratas tahun hidup dengan kondisi disabilitas atau *Years Lived with Disability* (YLDs) sebesar 13,4%. Dalam masa tiga dekade (1990-2017) gangguan kecemasan tetap menduduki urutan kedua sebagai kontributor terbesar beban penyakit (Pusdatin Kemenkes, 2017). Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi di

Indonesia menurut data Riskesdas pada tahun 2018 adalah sebesar 6,1% (Riskesdas Nasional,2018).

Survei masalah psikologis terkait pandemi COVID-19 di Indonesia melalui pemeriksaan diri secara daring dilakukan pada 1522 responden pada kelompok usia 17-29 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas karena pandemi COVID-19 (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia,2020). Hasil survei studi psikosial masyarakat Indonesia di masa Pandemi COVID-19 tahun 2020 yang dilakukan oleh Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia dan Ikatan Alumni Universitas Airlangga Komisariat Fakultas Kesehatan Masyarakat dari 8.031 responden ditemukan 56,5% mengalami kecemasan, responden yang mengalami tingkat kecemasan tinggi didominasi oleh kelompok usia 18-29 tahun dan pendidikan memicu tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada responden dibandingkan aspek lainnya. Berdasarkan data yang telah diruraikan usia rata-rata mahasiswa adalah 18-25 tahun.

Anxiety and Depression of America menjelaskan bahwa perguruan tinggi adalah waktu yang menyenangkan. Namun perkuliahan dapat menjadi saat yang menantang dan membuat stres bagi banyak orang. Masa – masa transisi ini sulit bagi banyak orang untuk menyesuaikan diri. Maka tidak heran survei oleh *American College Health Association*, menemukan bahwa 25.9% dan 31.9% mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stres. Mahasiswa adalah kelompok orang yang sedang masa transisi dari remaja menuju dewasa yang mulai

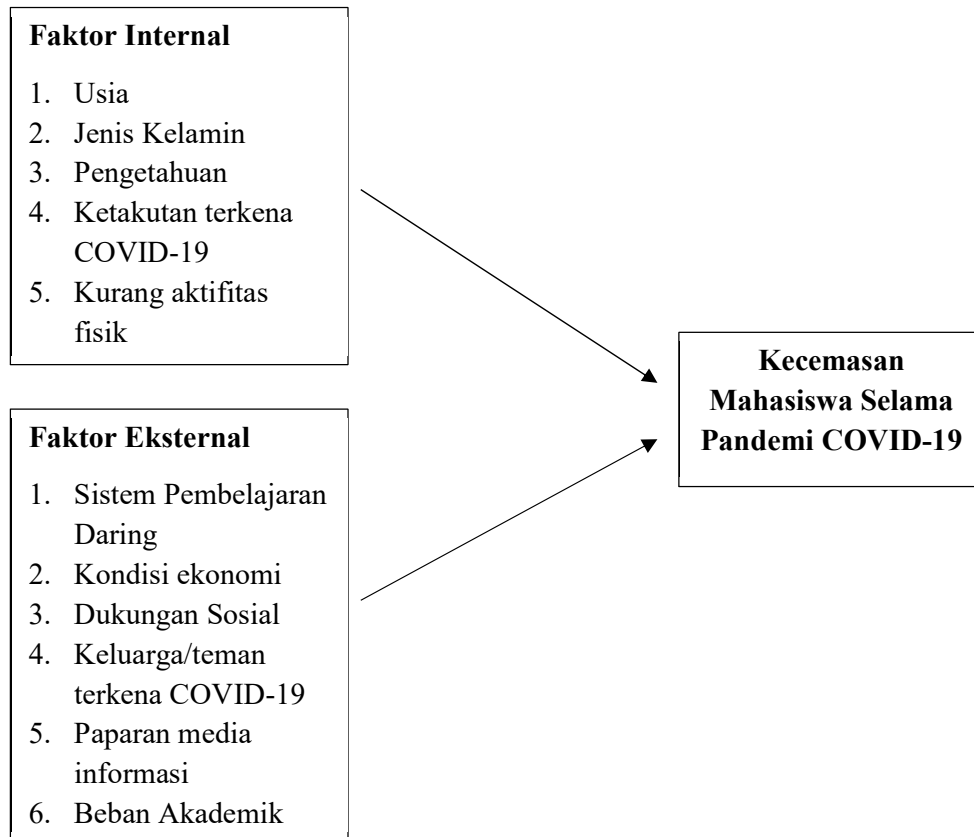
menghadapi beberapa masalah dalam hidup dan menetapkan keputusan tertentu sendiri sehingga rentan mengalami kecemasan (Tang *et al*, 2021). Pada penelitian yang dilakukan di Indonesia, tingkat kecemasan mahasiswa selama Pandemi COVID-19 sebagian besar berada pada kategori tinggi yakni sebesar 52,9% (1066 mahasiswa) dan kecemasan kategori rendah sebesar 52,9% (948 mahasiswa) (Laksmi, Annashr and A.Atmadja 2021). Kondisi yang mirip adalah penelitian dari (Biber *et al.*, 2020) yang melibatkan 1.640 mahasiswa di Perancis dimana sebanyak 49.0% partisipan diklasifikasikan mengalami kecemasan ringan, 24,97% kecemasan sedang, dan 25,89% mengalami kecemasan berat.

Gangguan kecemasan ini biasa dikaitkan dengan perasaan takut, gugup, gelisah, panik, hingga melibatkan kesehatan sistem kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, maupun sistem saraf (Martin, 2003). Beberapa gejala yang dapat ditemukan yaitu merasa gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, pikiran kosong, mudah marah, menegangnya otot, dan kesulitan untuk tidur (Patriquin & Mathew, 2017). Penderita gangguan kecemasan biasanya mengalami kekhawatiran berlebihan hingga enam bulan lamanya pada kegiatannya sehari-hari (Martin, 2003). Mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan tentu akan sangat mengkhawatirkan, karena masalah pada kesehatan mental akan dapat mengganggu kesehatan tubuh mahasiswa itu sendiri sehingga dapat menyebabkan menurunnya performa mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahannya dan kehidupan sehari-hari. Tingkat kecemasan pada mahasiswa baik tingkat rendah, sedang dan tinggi tetap akan menjadi masalah yang serius jika tak mampu ditangani dengan benar (Eko, 2017).

Kecemasan dapat mengubah kondisi kesehatan seseorang, namun juga terdapat banyak faktor yang mengikuti, salah satunya adalah dukungan sosial. Menurut WHO dukungan sosial mempengaruhi kesehatan mental seseorang dalam menghadapi pandemi COVID-19. Semakin tinggi seseorang merasakan dukungan sosial, maka semakin rendah respon tubuhnya terhadap stress dan gangguan kesehatan yang akan mengikuti akibat stres salahsatunya adalah kecemasan. Menurut penelitian Cao, W., *et al* (2020) terhadap 7.143 orang mahasiswa Universitas Changzhi Medical College di Negara China diperoleh hasil dukungan sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan mahasiswa Universitas Changzhi Medical College di Negara China. Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam mengatasi dan mencegah terjadinya kecemasan mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa selama pandemi COVID-19 beberapa faktor dapat mempengaruhi mahasiswa untuk rentan terhadap risiko terjadinya gangguan kesehatan mental terutama kecemasan. Faktor penyebab kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 yang paling banyak diketahui adalah karena faktor kondisi ekonomi keluarga dan sistem pembelajaran daring. Kecemasan dapat menurunkan produktivitas mahasiswa pada kehidupan sehari-hari terutama dalam bidang akademik. Dukungan sosial memiliki pengaruh sebagai suatu hal yang dapat mengurangi atau mengatasi seseorang dari kecemasan. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa, bagaimana bentuk dan sumber dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam menangani kecemasan dan bagaimana hubungan dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam menangani kecemasan.

1.2 Identifikasi Masalah



Gambar 1.1 Identifikasi Masalah

Hasil penelitian Christianto *et al* (2020) kecemasan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perubahan sistem pembelajaran menjadi daring, ketakutan akan COVID-19, ekonomi keluarga, beban akademik, dan kurang aktifitas fisik. Penelitian di India menunjukkan bahwa mahasiswa usia kurang dari 20 tahun lebih mengalami kecemasan dibandingkan dengan usia lebih dari sama dengan 20 tahun (Biswas,2021). Peningkatan risiko kecemasan ringan hingga berat terdapat pada jenis kelamin perempuan (Yin *et al.*, 2021). Mahasiswa yang kurang berolahraga lebih cenderung menunjukkan

kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa yang berolahraga secara teratur selama Pandemi COVID-19 (D. Li *et al.*, 2021).

Adanya anggota keluarga/kerabat atau teman yang terinfeksi COVID19 berkaitan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan pada mahasiswa (Ma *et al.*, 2020). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kecemasan tentang COVID-19 di kalangan mahasiswa secara positif terkait dengan jumlah kasus baru yang diumumkan setiap hari dan jumlah berita yang dikonsumsi terkait COVID-19 (Kleiman *et al.*, 2020). Menurut penelitian Cao, W.,*et al* (2020) diperoleh hasil dukungan sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan mahasiswa Universitas Changzhi Medical College di Negara China. Berkorelasi negatif artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan buku *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* edisi ke-7 yang ditulis oleh Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial dapat menimbulkan persepsi bahwa individu tersebut disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong. Orang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan teman akan menjadi lebih sehat dan hidup lebih lama dibandingkan dengan orang yang tidak. Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi stressor. Bentuk dukungan sosial menurut Cohen and Hoberman (1984) yaitu *emotional support*, *belonging support*, *informational support* dan *instrumental support*.

1.3 Perumusan dan Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah dengan meneliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19, faktor penyebab kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19, dan bagaimana keefektifan dukungan sosial yang diterima mahasiswa terhadap tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. Diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana keterkaitan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dan khusus dari penelitian adalah sebagai berikut.

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa selama pandemi COVID-19.
- b. Menganalisis tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19.
- c. Menganalisis berbagai faktor penyebab kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19.
- d. Menganalisis sumber dukungan sosial yang diterima mahasiswa selama pandemi COVID-19.

- e. Menganalisis bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa selama pandemi COVID-19.
- f. Menganalisis hubungan dukungan sosial yang terhadap tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan bisa sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan mengaplikasikan ilmu yang sudah didapatkan oleh penulis selama di bangku perkuliahan.

1.5.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menambah referensi yang dapat bermanfaat dalam pengembangan program promosi kesehatan mental pada mahasiswa.

1.5.3 Bagi Pembaca

Memberikan informasi tambahan mengenai hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 serta sebagai referensi untuk penelitian dengan topik serupa.

1.5.4 Bagi Dinas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan rekomendasi penyusunan program dengan bekerjasama dengan institusi perguruan tinggi maupun lembaga profesional yang terkait konseling kesehatan mental yang bertujuan agar mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa