

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Severe Accute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang biasa disebut COVID-19 adalah jenis lain dari virus yang menular ke manusia dan dapat ditularkan kepada siapa saja baik orang muda-dewasa-tua. Menurut *World Health Organization (WHO)* Covid adalah infeksi yang dapat menyebabkan penyakit pada organisme atau manusia dan pertama kali terdeteksi di China pada akhir tahun 2019 Susilo, dkk (2020). Sebagaimana ditulis oleh Putri di Kompas.com (2020), Direktur Jenderal WHO Tedros Adhanom Ghereyesus, secara resmi menyatakan COVID-19 sebagai pandemi global yang harus ditangani secara internasional. Pernyataan itu muncul setelah spesimen virus di kota Wuhan, Tiongkok menyebar hampir ke semua negara di dunia. Situasi COVID-19 di Indonesia per 19 Desember 2021, terdapat 4.260.893 orang yang terkonfirmasi positif dengan 144.024 di antaranya meninggal dunia (COVID-19, 2021).

Menanggapi fenomena tersebut pemerintah merespon dengan membuat berbagai macam kebijakan, termasuk program Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). PPKM dengan masing-masing levelnya, memiliki ketentuan khusus yang diatur dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri (Mendagri) Republik Indonesia. Kota Semarang contohnya, pada bulan Juli berada pada PPKM Level 4 (Indonesia, 2021). Hal tersebut

menyebabkan pembatasan-pembatasan yang secara langsung atau tidak langsung berdampak pada kegiatan masyarakat pada umumnya. Poin instruksi ketiga dalam Instruksi Mendagri nomor 27 Tahun 2021 menyatakan tentang pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (sekolah, perguruan tinggi, dan lain sebagainya) dilakukan secara *online* (Indonesia 2021). Unika Soegijapranata Semarang sebagai bagian dari pelaksana kegiatan belajar mengajar tingkat perguruan tinggi dengan Surat Edaran Rektor Unika Soegijapranata nomor: 00489/B.1.1/Rek/III/2020, melakukan pembelajaran secara dalam jaringan/*online*.

Pembatasan yang juga diberlakukan dalam wilayah Unika Soegijapranata tersebut, membuat mahasiswa Unika Soegijapranata mengalami beberapa kesulitan dalam mengurus administrasi yang bersangkutan. Setelah sekian lama mengalami dinamika *online*, tahun 2022 mahasiswa diarahkan untuk kembali menjalani dinamika kegiatan belajar mengajar secara *hybrid*. Tak pelik, hal tersebut membawa kecemasan tersendiri kepada mahasiswa yang sudah terbiasa berdinamika secara *online*.

Peneliti melakukan mini riset terlebih dahulu dengan melakukan wawancara yang kepada 3 narasumber, dan wawancara tersebut dilakukan di Jubile Cafe, Semarang pada medio bulan Juni tahun 2021. Narasumber merupakan mahasiswa Unika Soegijapranata Semarang. Wawancara dilakukan dengan cara seperti mengobrol biasa dengan para narasumber

terkait dengan kecemasan menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi COVID-19.

Hasilnya, XX sebagai mahasiswa semester 9 dalam wawancara dengan penulis, mengatakan bahwa dirinya mengalami kebingungan dalam mengurus administrasi yang dilakukan secara *offline* karena selama ini XX hanya mengetahui cara-cara *online*-nya saja. Hal senada juga disampaikan oleh DA sebagai mahasiswa semester 9, mengatakan bahwa DA memiliki ketakutan jikalau pada saat sidang/ujian proposal maupun ujian atau sidang akhir skripsi ada permasalahan yang menyebabkannya tidak bisa melakukan presentasi dengan maksimal, yang berasumsi akan menyebabkan tidak lulus sidang/ujian tersebut. "Aku yang terbiasa melakukan presentasi *online* terasa lebih aman aja gitu". Hal yang berbeda disampaikan oleh NR yang merupakan mahasiswi semester 7. NR menyatakan hal yang membuatnya khawatir dan cemas adalah bahwa NR tidak bisa mencapai target waktu kelulusan karena adanya permasalahan administratif *offline* dan pengurusannya. NR cemas kalau pengurusan administratif akan memperlambat *progress* yang ia buat.

Para narasumber yang menyatakan memiliki kekhawatiran dan ketakutan akan permasalahan di atas, nyatanya dalam menjalankan kegiatan dan keharusan sebagai mahasiswa tersebut, mampu menjalaninya dengan segala halang-rintang yang dihadapi. Narasumber XX dan DA misalnya, walau kedua narasumber mengalami ketakutan terkait dengan bagaimana melakukan presentasi *offline*, tapi keduanya merasa mampu mengontrol

perasaan ketakutannya tersebut dan menjadikannya sebagai motivasi untuk bisa melampaui dirinya sendiri. Contoh yang lain dari narasumber NR. Narasumber NR sebagaimana disampaikan dalam percakapan dengan penulis, memiliki ketakutan bahwa NR tidak bisa menyelesaikan waktu studinya tepat waktu karena mal-administrasi. Menyadari hal tersebut, NR selalu berusaha mencari tahu tentang metode/sistem pengurusan administrasi terlebih dahulu untuk bisa dipersiapkan dari jauh-jauh hari. Demikian NR merasa memiliki kontrol atas berbagai faktor yang memicu ketakutan dan kekhawatirannya terkait mal-administrasi yang mungkin dialaminya, kemudian menggunakan informasi-informasi yang sudah dicari/didapat untuk bisa melakukan efisiensi waktu studi dan persiapan administratif yang diperlukan. Penulis melihat adanya sebuah jembatan, antara kecemasan yang dalam perspektif penulis seharusnya menghambat performa/kinerja individu, dengan kepribadian dan/atau perilaku yang mampu mengatasi kecemasan yang dialami, serta tetap melakukan aktivitas/kegiatan yang harus dilakukan.

Kecemasan adalah perasaan yang dialami sebagaimana individu berpikir tentang sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi (Craske dkk. 2009). Tulisan dalam jurnal lain mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan takut terus menerus, namun berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respon terhadap rangsangan, sebab ketakutan yang dialami merupakan respon atas hal yang belum terjadi (Rostiana & Kurniati 2009). Lebih lanjut, kecemasan menunjuk pada keadaan emosi yang

menentang dan tidak menyenangkan meliputi interpretasi subyektif dan diikuti munculnya rangsangan fisiologis (Yanti, Erlamsyah & Zikra 2013).

Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali tidak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas sehingga mengakibatkan seseorang tersebut mempunyai pandangan subyektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami (Gunawan 2007). Ketidakpastian akan dinamika yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan pembatasan kegiatan ini, membuat mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan. Akibat kecemasan akan ketidakpastian dan gangguan yang mungkin dialami sebagaimana disampaikan beberapa narasumber di atas, menyebabkan reaksi-reaksi kejiwaan seperti cemas berlebih, takut tanpa alasan, timbulah reaksi-reaksi fisiologis. Contohnya pusing kepala, demam, sakit perut atau gejala-gejala psikosomatis lainnya.

Individu yang memiliki sikap positif akan memandang pembatasan dan kesulitan yang ada sebagai suatu situasi yang tidak akan mengancam atau membahayakan. Sedangkan individu yang memiliki sikap negatif akan memandang pembatasan dan kesulitan yang ada karena pandemic ini sebagai sesuatu yang mengancam dirinya dan masa depannya. Hal ini berarti bila individu memiliki sikap positif ia tidak akan cemas menghadapi segala aral rintangan, sedangkan bila ia memiliki sikap negatif akan merasa cemas menghadapinya. Hal tersebut selaras dengan pandangan Ahmad, yaitu kecemasan muncul sebagai respon atas rangsangan inderawi atas suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan berpotensi merugikan,

membahayakan, dan mengancam dirinya (Gunawan 2007). Pemberlakuan pembatasan mobilitas sosial dalam masa pandemic ini menimbulkan kecemasan dan ancaman tersendiri bagi para mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan/menulis skripsi. Hal tersebut memberi dampak yang variatif pula. Mulai dari psikosomatis pada diri sendiri, hingga kemungkinan adanya keretakan dalam berelasi dalam interaksi interpersonal maupun interaksi sosialnya.

Terdapat dua faktor kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Wakhyudin & Putri 2020) Faktor eksternal, seperti kesulitan menerima ide/konsepsi dan realita/kenyataan yang dihadapi. Faktor internal yang dimaksud adalah adanya kendala dalam pribadi individu yang dialami dalam melaksanakan tugas yang harus diselesaikannya. Permasalahan dalam diri yang dialami seperti kesulitan mengenal konsep diri, kebingungan untuk menentukan pilihan, kesulitan realisasi ide, kepribadian yang tidak bersemangat. Pribadi yang tidak bersemangat juga bersinggungan dengan ketakutan akan masa depan dan pesimisme atau kurangnya keyakinan pada diri untuk bisa menyelesaikan tugasnya (Wakhyudin & Putri 2020). Pribadi yang merasakan kecemasan bahwa ada sesuatu hal yang ditakuti, bisa ter-minimalisir dengan adanya kepribadian tangguh atau *hardiness* (Nugroho & Karyono 2014).

Konsep mengenai kepribadian tahan banting atau *hardiness* pertama kali dikemukakan oleh Kobasa pada tahun 1979 (Hanton, Neil & Evans 2013). Konsep tentang *hardiness* sebagai tipe kepribadian yang penting

sekali dalam hal perlawanan terhadap tekanan-tekanan hidup. Adanya komitmen dalam kontrol pribadi dan mengombinasikan variabel ini dengan yang lain, agar dapat dihasilkan tipe kepribadian yang lebih komprehensif (Hanton, Neil & Evans 2013). Nyatanya, ada berbagai penelitian tentang *hardiness* atau kepribadian tahan banting. Orang yang memiliki *hardiness* mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesalahan, masalah dengan tabah. Orang yang memiliki kepribadian ini mampu bertahan dalam tekanan, penderitaan dan kemalangan. Orang dengan kepribadian kurang tangguh, lebih mudah mengalami kecemasan dari pada orang yang tangguh. Hal ini terjadi karena pola pemikiran dan perspektif yang berbeda terhadap suatu peristiwa. Hal lain yang mempengaruhi kepribadian tersebut, yaitu kemampuan mengendalikan dan menguasai sesuatu hal, peristiwa atau keadaan berbeda (Sheard & Golby 2010).

Individu dengan kepribadian *hardiness* atau tahan banting diduga lebih menonjolkan komitmen atau keterlibatan mereka dalam kehidupan sehari-hari, merasakan adanya kontrol dalam menjalani kehidupan dan kecenderungan untuk melihat adanya perubahan atau ancaman sebagai tantangan yang positif (Ramadhona & Sovitriana 2021). Sebaliknya, orang yang tidak memiliki kepribadian *hardiness* cenderung menampilkan adanya keterasingan (kurang berkomitmen) dan kecenderungan melihat perubahan sebagai sesuatu yang tidak diinginkan. Individu dengan kepribadian *hardiness* akan mampu bertahan menghadapi semua tuntutan dan tantangan dalam pekerjaannya. Sedangkan individu yang kurang memiliki kepribadian

hardiness dalam dirinya, akan kurang atau bahkan tidak bertahan lama untuk menjalani apa yang dilakukannya (Ramadhona & Sovitriana 2021). Pendapat-pendapat di atas menunjukkan bahwa individu yang *hardiness* adalah individu yang mampu bertahan terhadap peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres. Hal ini juga didukung oleh adanya kemampuan kognisi, afeksi, dan psikomotorik yang dimiliki. Individu dengan kepribadian yang memiliki kepribadian *hardiness* mampu mengatasi masalah dengan lebih efektif daripada individu yang kurang memiliki kepribadian *hardiness*.

Berdasar pada beberapa pernyataan dan teori di atas, penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan kepribadian *hardiness* terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19”.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepribadian *hardiness* dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemic COVID-19

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dalam bidang psikologi, secara khusus psikologi klinis yang berkaitan dengan mahasiswa dalam menghadapi isu kecemasan dalam menulis skripsi pada masa pandemi, ditinjau dari kepribadian *hardiness*.

1.3.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para mahasiswa tingkat akhir terkait kepribadian *hardiness* dan kecemasan dalam rangka pengerjaan/penulisan skripsi dalam masa pandemi.

Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi, terutama bagi universitas secara umum dan program studi psikologi secara khusus, terkait kecemasan para mahasiswa yang sedang atau dalam perjuangannya mengerjakan/menyelesaikan skripsi dalam masa pandemi.