

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2020 bulan Maret, sebagian besar negara di seluruh belahan dunia dilanda oleh fenomena COVID-19 (*Coronavirus Disease-19*) yang menyebabkan adanya pandemi. *World Health Organization (WHO)* menjelaskan *Coronavirus* sebagai suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis *coronavirus* diketahui dapat menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan manusia dimulai dari batuk, pilek, hingga gejala yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus* jenis baru ditemukan dapat menyebabkan penyakit COVID-19. *World Health Organization (WHO)* menjelaskan COVID-19 sebagai penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* yang baru ditemukan. COVID-19 sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia.

Menurut Wedhaswary (2020) yang dilansir dari *Kompas*, Indonesia masuk ke dalam peringkat sepuluh (10) besar dengan kasus COVID-19 terbanyak se-Asia. Hal ini merupakan hal yang cukup serius yang perlu ditangani oleh masyarakat Indonesia terkait dengan kesehatan masyarakat Indonesia baik itu secara fisik maupun psikis agar kasus COVID-19 ini tidak semakin berkembang pesat di Indonesia. Pandemi akibat dari COVID-19 ini banyak mengubah segala aspek kehidupan masyarakat dari segi ekonomi, sosial, pendidikan, kesehatan, dan aspek yang lainnya. Melihat dari segi sosial yang dilansir dari *Antarnews*, banyak

perubahan yang terjadi dalam masyarakat Indonesia dalam berelasi secara sosial untuk tetap menjaga hubungan yang dimilikinya. Masyarakat kurang bisa berelasi dengan jarak dekat akibat adanya penerapan pembatasan jarak (*social distancing*). Masyarakat tidak lagi bisa berkumpul bersama dengan jumlah orang yang banyak akibat adanya penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), masyarakat lebih dianjurkan untuk bertatap muka secara *online* dibandingkan dengan *offline* untuk memutus rantai penyebaran, dan masih banyak yang lainnya. Dari segi pendidikan yang dilansir dari *Kompas*, siswa maupun mahasiswa tidak lagi bisa merasakan kegiatan belajar tatap muka secara langsung. Siswa dan mahasiswa harus tetap menjalankan dunia pendidikannya secara *online* untuk tetap menjalankan kewajibannya sebagai siswa dan mahasiswa. Dari segi kesehatan yang dilansir dari *Kompas*, masyarakat harus lebih berhati-hati untuk menjaga kesehatannya baik itu secara fisik maupun psikisnya supaya tidak rentan terkena virus ini. Secara fisik, masyarakat lebih dituntut untuk menjaga kesehatannya dengan memakai masker dan mencuci tangan untuk mencegah terinfeksi virus ini. Dan Secara psikis, masyarakat harus tetap bisa menjaga *psychological well-beingnya* supaya bisa memiliki imunitas yang baik dalam menghadapi pandemi ini (Desideria, 2020).

Dilansir dari *Kompas*, masa pandemi ini membuat banyak tuntutan yang menyebabkan individu harus mengisolasi dirinya untuk alasan kesehatan. Isolasi diri merupakan salah satu cara sebagai tindakan yang efektif untuk memutus rantai penyebaran COVID-19. Mengisolasi diri merupakan faktor yang dapat mendorong timbulnya masalah secara psikologis bagi individu (Norberg & Rucker, 2020).

Dengan mengisolasi diri dengan waktu yang cukup lama, hal ini akan membuat orang sulit untuk berinteraksi, sulit untuk bersama dengan orang lain, harus berada di rumah terus menerus, dan memungkinkan kita untuk merasakan *loneliness* dikarenakan adanya rasa rindu akan kehilangan komunikasi dengan orang-orang yang kita jumpai sehari-hari (nhs.uk, 2020). Menurut Russell (1996), *loneliness* merupakan perasaan kesepian yang timbul dari situasi tertentu akibat dari kepribadian individu, kehidupan sosial yang diinginkan terhadap lingkungannya, dan adanya tekanan dari dalam diri yang menyebabkan individu merasa sedih, tidak bersemangat, murung, berpusat pada kegagalan, dan merasa tidak berharga yang dirasakan dalam diri individu.

Perasaan *loneliness* ini banyak dirasakan di berbagai kalangan, salah satunya adalah pada mahasiswa (Pijpers, 2017). Menurut *Mental Health Foundation* (2020), individu dengan rentang usia 18-24 tahun merupakan usia yang paling rentan merasakan *loneliness* pada saat masa pandemi. Hasil survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2020) menemukan bahwa *loneliness* yang terjadi pada pemuda naik sekitar 16% dari masa sebelum pandemi. Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa terkait dengan adanya pandemi ini, peneliti mendapatkan informasi bahwa individu merasakan *loneliness* karena adanya perubahan dari segi pendidikan dan sosial mahasiswa.

Individu harus tetap menjalankan pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau secara *online* untuk tetap belajar. PJJ membuat mahasiswa tidak lagi bisa bertemu dengan dosen maupun teman-teman secara langsung serta kurang adanya interaksi dalam pembelajaran. Kedua, mahasiswa yang memiliki kebiasaan untuk menyelesaikan

tugas-tugasnya di luar rumah seperti *cafe*, tidak bisa lagi dilakukan. Ketiga, berbagai kegiatan kampus yang biasanya dilakukan di dalam kampus seperti kegiatan kepanitiaan dan aktivitas-aktivitas yang lainnya terpaksa harus dijalankan secara *virtual*. Keempat, mahasiswa menjadi lebih sering dirumah untuk melakukan segala aktivitasnya. Dan yang terakhir, berkurangnya jaringan sosial atau *support system* yang dimiliki oleh mahasiswa dalam artian tidak dapat bertemu secara langsung dapat memicu mahasiswa merasakan *loneliness*. Berdasarkan informasi yang telah didapatkan dari beberapa mahasiswa, peneliti melihat seluruh aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa saat pandemi ini adalah di rumah.

Untuk memenuhi kebutuhan secara sosial, mahasiswa mempunyai kemauan yang besar untuk tetap berelasi dengan orang lain (Senjaya, 2009), terutama saat adanya pandemi ini. Namun saat pandemi ini, berelasi dengan orang lain menjadi terbatas akibat adanya *social distancing*. Sesuai dengan tahap perkembangannya, individu pada tahap ini sedang ada pada tahap eksplorasi (Arnett, 2000). Namun, pada masa pandemi ini, tahap eksplorasi terhadap karir, identitas, pengalaman, menjadi terbatas dilakukan terkait dengan adanya pandemi ini. Dengan adanya keterbatasan ini, muncul perasaan kehilangan serta perasaan tidak puas akibat adanya kesenjangan antara jenis relasi sosial yang dimiliki dengan jenis relasi sosial yang diinginkan (Brehm, et. al., 2002). Ketika mahasiswa terpaksa harus tetap berada di rumah untuk melakukan semua aktivitasnya dalam jangka waktu yang lama, perasaan *loneliness* inilah dapat muncul dalam dirinya karena kurangnya relasi dengan orang lain.

Berdasarkan *mini survey* yang telah dilakukan oleh peneliti pada 22 dan 26 Januari 2021 kepada 33 mahasiswa, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 42,42% mahasiswa merasakan *loneliness* tingkat tinggi, sebanyak 39,39% mahasiswa merasakan *loneliness* tingkat sedang, dan sebanyak 18,18% mahasiswa merasakan *loneliness* tingkat rendah. Peneliti melakukan *survey* dengan menggunakan alat ukur UCLA *Loneliness Scale Version 3* dengan salah satu pertanyaannya adalah seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak lagi dekat dengan orang lain? Skor yang peneliti dapatkan digunakan untuk menentukan tingkat *loneliness* yang dirasakan. Mahasiswa yang merasakan *loneliness* akibat dari pandemi covid ini menjadi kurang semangat dalam belajar akibat dari motivasi belajarnya yang menurun. Hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa harus melakukan pembelajaran secara *online* dan mandiri serta hilangnya kesempatan untuk bertemu dan berdiskusi dengan teman secara *face to face* (Rafidiyah & Nadia, 2020).

Singh et al., (2020) mengatakan bahwa selama masa pandemi ini, mahasiswa tidak diperbolehkan untuk pergi ke kampus sehingga mahasiswa kehilangan teman-teman dan *social support* mereka yang merupakan penting untuk kesejahteraan mental seseorang. Individu dengan *social support* yang baik cenderung lebih bahagia, bergaul, dan bersosialisasi. Tetapi sebaliknya, jika individu mendapatkan *social support* yang kurang baik, maka ia akan merasakan *loneliness* dan terisolasi. Menurut Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1988), *perceived social support* merupakan bagaimana individu mempersepsikan dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan *significant others* atau orang yang spesial. *Perceived social support* yang dimiliki oleh masing-masing individu mempengaruhi tingkat *stress*

yang dimiliki oleh masing-masing individu (Albrecht dan Goldsmith, 2003). Jika hal ini dikaitkan dengan kehidupan mahasiswa terkait dengan adanya masa pandemi COVID-19 ini, *perceived social support* dapat membantu individu dalam membangun respon yang lebih positif untuk menghadapi stress dari berbagai tantangan di masa pandemi ini seperti contohnya perasaan *loneliness* akibat tidak bisa bertemu secara langsung dengan support system yang dimiliki oleh individu.

Penelitian ini berfokus pada *perceived social support* karena individu dengan *perceived social support* bisa mempersepsikan kesesuaian *social support* dengan permasalahannya sebelum menerima *social support* yang dimilikinya. Selain itu, *perceived social support* menjadi prediktor penting dalam mengatasi stres (Wethington dan Kessler dalam Taylor et al, 2004) serta mampu meningkatkan *hope* dan menurunkan perasaan *loneliness* individu (DocWire News, 2021). Hal ini dikarenakan individu yang menerima *social support* akan mempersepsikan terlebih dahulu *social support* yang diterima sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami, serta *social support* yang diberikan oleh orang lain belum tentu mempengaruhi individu (Sanderson, 2004).

Oleh karena itu, penelitian ini dinilai penting untuk dilakukan karena peneliti belum menemukan penelitian mengenai *perceived social support* dan *loneliness* dilakukan di Indonesia terutama dengan subjek mahasiswa dalam konteks pandemi COVID-19. Peneliti ingin melihat dimensi *perceived social support* apa yang signifikan berpengaruh terhadap *loneliness* pada mahasiswa khususnya saat masa pandemi COVID-19 ini, apakah dari keluarga, teman, atau *significant others* atau orang yang spesial. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat membantu dalam

mengatasi *loneliness* yang dirasakan pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 ini.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan fenomena dan latar belakang yang sudah dibuat, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *perceived social support* terhadap *loneliness* mahasiswa universitas X di masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang ada, peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh *perceived social support* terhadap *loneliness* mahasiswa universitas X di masa pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang diharapkan oleh peneliti terkait dengan penelitian ini yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini mampu mengembangkan ilmu Psikologi Sosial yang sudah ada sebelumnya, khususnya pada variabel *perceived social support* dan *loneliness*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap hasil penelitian ini mampu memberikan *insight* terhadap mahasiswa tentang *perceived social support* dan *loneliness*

khususnya pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 ini. Selain itu juga, peneliti berharap agar penelitian ini bisa menjadi referensi dan melengkapi kekurangan pada penelitian yang serupa terkait dengan kedua variabel yang ingin diteliti.

