

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Awal tahun 2020 dunia dihebohkan dengan mewabahnya virus baru yaitu virus corona jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut dengan *Coronavirus Disease 2019* atau *Covid-19*. Virus ini ditemukan di Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Berdasarkan data WHO, sejauh ini 65 negara telah terkonfirmasi terinfeksi virus *Covid-19* (Yuliana, 2020). Akibat pandemi virus corona 2019 ini, banyak dampak yang ditimbulkan, antara lain banyaknya aktivitas yang berubah salah satunya metode pembelajaran. Metode ini bertujuan agar mahasiswa dapat melanjutkan pembelajaran dengan menerapkan *social distancing* (Nur Cita & Susantiningsih, 2020). Pemberlakuan *social distancing* ini menyebabkan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh secara daring sehingga terjadinya keterbatasan interaksi dengan teman sebaya (Labrague, 2020). Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran didapatkan hasil adanya pengaruh pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* dengan tingkat kecemasan mahasiswa (Nur Cita & Susantiningsih, 2020). Sebanyak 28,9% mahasiswa menderita kecemasan ringan, 10,7% menderita kecemasan sedang, dan 6,6% mahasiswa mengalami kecemasan berat yang disebabkan oleh perubahan dari pola

perkuliahan akibat dari pembelajaran jarak jauh (Walean *et al.*, 2019). Tak hanya kecemasan, berlakunya

pembelajaran jarak jauh ini berdampak juga pada kondisi psikologis salah satunya ialah kesepian (Labrague, 2020). Penelitian yang telah dilakukan oleh Borawski, (2019) mengungkapkan bahwa kondisi kesepian mempunyai korelasi yang signifikan terhadap kejadian *ruminatio* (*overthinking*).

Penyebab *ruminatio* (*overthinking*) di masa pandemi *Covid-19* salah satunya ialah kekhawatiran dalam hidup. *Overthinking* juga dapat menimbulkan kecemasan pada penderitanya dan juga sering disebut *paralysis analysis*, yaitu pemikiran yang terus berulang tanpa menemukan solusi permasalahan (Sofia *et al.*, 2020). *Ruminatio* bukanlah gangguan psikologis, melainkan pola pikir seseorang untuk mengatasi persoalan, apabila tidak ditangani maka dapat menyebabkan gangguan mental emosional (Faizah & Purnomo, 2019). Sesuai dengan hasil *screening* yang dilakukan pada penelitian sebelumnya, didapatkan 61% responden mengkhawatirkan akan masa depan, 30,7% khawatir akan kelulusan atau tugas akhir yang belum selesai dan 8,2% responden khawatir akan pandemi *Covid-19* (Sofia *et al.*, 2020). Kekhawatiran adalah aspek kognitif dari kecemasan, dirasakan dalam bentuk pikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungan, serta emosi negatif tentang kemungkinan kegagalan dan konsekuensinya (Hunsley, 1993). Kekhawatiran yang berlebih inilah yang diprediksi akan berdampak pada kondisi psikologis yaitu dapat menimbulkan kecemasan sehari-hari (Dickson *et al.*, 2012).

Umat Islam beriman kepada Allah dan berpegang teguh pada iman, janganlah membiarkan *overthinking* menguasai pikiran kita. Hal-hal yang ghaib seperti masa depan sudah ditetapkan oleh Allah sebagaimana firman Allah pada QS. Hud ayat 6:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

“Dan tidak satupun makhluk bergerak (bernyawa) di bumi melainkan semuanya dijamin Allah rezekinya. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).” (QS. Hud: 6)

Berdasarkan uraian di atas, maka penting diteliti mengenai dampak pandemi *Covid-19* terhadap tingkat kecemasan dan kejadian *ruminatio*n pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Apakah pandemi *Covid-19* berhubungan terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa?
2. Apakah pandemi *Covid-19* berhubungan terhadap kejadian *ruminatio*n pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pandemi *Covid-19* terhadap tingkat kecemasan dan kejadian *ruminatio*n pada mahasiswa.

2. Tujuan Khusus Penelitian

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui hubungan pandemi *Covid-19* terhadap kesehatan psikologis mahasiswa.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*.
- c. Mengetahui angka dan kejadian *ruminatio*n yang ada pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data serta berkontribusi pada penelitian mendatang.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan hubungan pandemi *Covid-19* bagi kesehatan psikologis khususnya kecemasan dan *ruminatio*n.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan <i>Physical Distancing</i> pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Nur Cita <i>et al</i> , 2020	Pembelajaran jarak jauh dan <i>physical distancing</i> dan tingkat kecemasan	Deskriptif Kuantitatif	Terletak pada variabel	Membahas tentang dampak pandemi <i>Covid-19</i> (Pembelajaran Jarak Jauh dan <i>Physical Distancing</i>) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran
2	Pengaruh Pandemi <i>Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat di Kelurahan Bantaian Hilir Kabupaten Rokan Hilir, Vani Gusri Rahmi, 2020	Pandemi <i>Corona Virus Disease (Covid-19)</i> dan tingkat kecemasan	Deskriptif Kuantitatif	Terletak pada populasi dan sampel penelitian	Membahas tentang dampak pandemi <i>Covid-19</i> terhadap tingkat kecemasan
3	Pengaruh Pandemi <i>Covid-19</i> Terhadap Tingkat Stres dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Dirga Filannira Desky, 2021	Pandemi <i>COVID-19</i> dan tingkat stres dan pola tidur	Observasional Analitik pendekatan <i>cross-sectional</i>	Terletak pada variabel terikat	Menggunakan metode dengan desain <i>cross sectional</i>
4	<i>Association between daily rumination and posttraumatic growth during the COVID-19 pandemic: An experience</i>	<i>Daily rumination</i> dan <i>posttraumatic</i>	<i>Cross sectional</i>	Terletak pada variabel	Menggunakan metode dengan desain <i>cross sectional</i>

	<i>sampling method, Yuki Shigemoto, 2021</i>	<i>growth</i>			
5	<i>Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students, Gokmen Arslan dkk, 2020</i>	<i>Coronavirus anxiety dan Rumination</i>	Deskriptif Kuantitatif	Terletak pada variabel	Membahas tentang <i>rumination</i> dengan kecemasan pada pandemi <i>Covid-19</i>
6.	<i>The Impact of COVID-19 on College Anxiety, Optimism, Gratitude, and Course Satisfaction, Duke D. Biber dkk, 2020</i>	<i>Pandemi Covid-19 dan College Anxiety, Optimism, Gratitude, and Course Satisfaction</i>	<i>Cross sectional</i>	Terletak pada populasi dan sampel penelitian	Membahas tentang dampak pandemi <i>Covid-19</i> dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa
