

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pandemi Covid-19 virus yang saat ini mengguncang dunia. Virus ini ditimbulkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2). Covid-19 menjadi wabah di Asia Timur dan Timur Tengah yang muncul pada akhir 2019, pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina, pada Desember 2019. Karena parahnya tingkat wabah ini, serta potensi penyebarannya yang berskala internasional, World Health Organization (WHO) menyatakan darurat kesehatan global pada 31 Januari 2020. Tanggal 11 Maret 2020, WHO menyatakannya situasi ini sebagai pandemi (Dhama et al., 2020).

WHO menyatakan pada tanggal 28 Januari 2021, kasus COVID-19 di dunia yang dikonfirmasi sebanyak 100.455.529 kasus dengan angka kematian sebanyak 2.166.440. Di Indonesia jumlah kasus yang terkonfirmasi sebanyak 1.037.993 dan 29.331 kematian. Menurut data pantauan portal resmi COVID-19 Provinsi Sumatera Barat, Pada tanggal

28 Januari 2021, total kasus COVID-19 di Provinsi Sumatera Barat terkonfirmasi sebanyak 26.723 dan 593 kematian, untuk Kota Padang jumlah kasus yang terkonfirmasi sebanyak 13.416 dan 273 kematian.

Pandemi COVID-19 ini telah mendatangkan permasalahan bagi kehidupan di seluruh dunia. Selain ancaman akan terinfeksi oleh virus, pandemi ini juga menyebabkan pembatasan sosial, ketidakamanan finansial, kelangkaan sumber daya serta kesulitan pekerjaan (Zheng et al., 2021). Virus ini juga menimbulkan perubahan dalam kehidupan, seperti perpisahan dari orang yang dicintai, kekhawatiran kesehatan diri dan orang lain, serta pembatasan dalam aktivitas yang penting (Shaw, 2020).

Keterhubungan sosial dapat memberi dukungan saat menghadapi emosi negatif, seperti perasaan tertekan dan khawatir, terutama pada saat kesulitan dan ketidakpastian (Zaki & Williams, 2013). Keterhubungan sosial yang lebih besar dikaitkan dengan tingkat stres dan kekhawatiran yang lebih rendah. Interaksi sosial dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan fisik dan mental (Holt-Lunstad, 2018). Diketahui bahwa dukungan sosial bersifat protektif terhadap stres karena meningkatkan kemampuan coping dan ketahanan psikologis individu (Luo & Wang, 2009).

Untuk membatasi penyebaran virus, sebagian besar negara telah melakukan berbagai macam pembatasan jarak sosial, khususnya ukuran jarak fisik (Nitschke et al., 2020). Cepatnya penyebaran COVID-19 ini menimbulkan angka kematian yang semakin meningkat di Indonesia, sehingga Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan dua surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat COVID-19 yang menjelaskan bahwa proses belajar di sekolah dialihkan menjadi belajar di rumah dengan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) atau *online*.

Selama masa pandemik sarana pendidikan sementara ditutup dan dialihkan dengan menggunakan sistem online. Mahasiswa sangat rentan terhadap ancaman potensial bagi kesehatan fisik, mental dan emosional serta kesehatan, sehingga akan berdampak pada kemajuan dan perkembangan pendidikan (Singh et al., 2020). Langkah bersama strategi pengendalian penyakit lainnya terbukti efektif mengurangi jumlah kasus yang dikonfirmasi dan kematian terkait dengan COVID-19 (Fowler et al., 2020). Melarang acara publik, menutup sekolah, dan melakukan pembatasan sosial (*Social distancing*) dapat mengurangi penularan sebesar 5-20% (Flaxman et al., 2020).

Pembelajaran daring merupakan sistem perkuliahan dalam jaringan dengan metode pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran daring

menggunakan *video conference*. Sistem ini memerlukan usaha dan adaptasi agar pembelajaran dapat dilaksanakan dengan lancar. Mulai dari persiapan aplikasi belajar (*video conference*), kestabilan koneksi dan jaringan, usaha memahami materi dalam bentuk tulisan, video, maupun live streaming (Sari, 2020). Dalam mengikuti pembelajaran mahasiswa memerlukan konsentrasi serta fokus yang lama ketika di depan layar komputer ataupun laptop. Hal ini akan menimbulkan kelelahan fisik, terutama pada mata (Pustikasai & Fitriyanti, 2021) Pancaran sinar yang ditimbulkan media elektronik yang digunakan dapat mengakibatkan kelelahan secara fisik dan mental (Wahyuningtyas & Maghfirah, 2019).

Selama masa pandemi COVID-19 gejala stres pada mahasiswa semakin meningkat sehingga menimbulkan masalah psikologis. Sering kali mahasiswa mengeluhkan beberapa kendala seperti terbatasnya dan borosnya paket data yang digunakan untuk pertemuan *online*, kendala jaringan, sulitnya mengerjakan tugas kelompok. Karena banyaknya tugas yang diberikan, mahasiswa sampai di titik stres akan mengerjakan tugas mana yang terlebih dahulu harus diprioritaskan. Hal ini tentunya berdampak pada kesehatan mental (Kartika, 2020). Menurut (Livana et al., 2020) tugas yang berlebihan dengan tuntutan waktu pengumpulan yang cepat membuat waktu istirahat mahasiswa menjadi tidak cukup.

Mahasiswa diharuskan untuk belajar secara mandiri. Kejenuhan juga dirasakan oleh mahasiswa, dimana mereka mengerjakan kegiatan perkuliahan yang sama setiap harinya dengan hanya menatap layar laptop sehingga mahasiswa menjadi sensitif (Hidayat, 2016) dalam (Pawicara & Conilie, 2020).

Kesulitan dalam mengkoordinir pengerjaan tugas kelompok menjadi permasalahan pada beberapa mahasiswa. Penyebabnya berupa perbedaan dan perselisihan kesepakatan dengan teman sendiri. Selain itu permasalahan juga disebabkan karena ketetapan jadwal kuliah yang tidak sesuai, tidak bisa melakukan hobi seperti biasa, pekerjaan rumah yang menumpuk serta perubahan dalam hubungan keluarga (Kartika, 2020). Gejala ini akan menyebabkan gangguan pola tidur, psikologis (stres), sakit kepala, mudah marah, gelisah serta kelelahan fisik (Wahyuni, 2018).

Stress akademik dan strategi koping yang buruk menjadi kontributor yang positif terhadap kelelahan fisik dan kelelahan mental yang dialami oleh mahasiswa sehingga mahasiswa merasa tidak mampu menjalani dan mengerjakan proses akademik dengan optimal (Hederich & Caballero, 2016). Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso dalam (Khairini & Ifdil, 2015) kelelahan fisik ditandai dengan sakit punggung, demam, sakit kepala, tegang pada otot bahu dan leher, kesulitan untuk tidur, sering flu, dan rasa lelah yang kronis. Sedangkan kelelahan mental ditandai dengan

sikap acuh tak acuh pada lingkungan sekitar, bersikap negatif pada orang lain, rendahnya konsep diri, putus asa dalam menjalani hidup, dan perasaan tidak berharga. Selain itu munculnya sifat sinis, rasa pesimis, dan berkurangnya minat terhadap pembelajarann (Schaufeli et.al., 2002).

Pada penelitian (Rahardjo et al., 2020) kelelahan (*social media fatigue*) mencapai 71,7 %, kelelahan akan berdampak terhadap efektivitas belajar serta tujuan pembelajaran menjadi tidak tercapai. Teori *person environment fit* menyatakan bahwa kelelahan terjadi karena adanya tekanan yang melebihi dari segi kognitif dan psikologis yang timbul akibat ketidakseimbangan tuntutan lingkungan serta kurangnya kemampuan dalam mengatasi masalah (Chou & Yu, 2019).

Menurut *Australian Psychological Society* (APS) tahun 2020 Kelelahan terjadi karena terhambatnya interaksi sosial, merasa tidak yakin dan cemas akan kondisi yang sedang dihadapi, tidak bisa melakukan apa yang di inginkan, banyaknya kegiatan yang dirumahkan, tidak melihat akhir dari perubahan dunia terhadap pandemi yang sedang berlangsung, merasa muak, mengkhawatirkan seperti apa dunia setelah COVID-19, serta dibombardir oleh berbagai macam informasi mengenai COVID-19 sehingga menyebabkan terganggunya kesehatan fisik serta mental (emosional).

Individu yang mengalami kelelahan selama pandemi COVID-19 menunjukkan manifestasi klinis berupa depresi, kesedihan, kecemasan, ketakutan, sulit fokus, sulit untuk memecahkan masalah, sulit membuat keputusan, kurangnya motivasi dan berkurangnya minat dalam menikmati aktivitas (APS, 2020). Isolasi sosial, tingkat stres kronis, dan perasaan tertekan serta khawatir yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres berkelanjutan dan mengakibatkan peningkatan tingkat kelelahan serta keluhan somatik (Cho et al., 2019). Menurut *Canadian Medical Association Journal* tahun 2009, gejala kelelahan 74% terjadi pada perempuan, 66% mengalami masalah tidur, 56% merasa stres dan khawatir, 39% mengalami kelelahan berlangsung dan 24% mengalami gejala depresi.

Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi selama pembatasan sosial pandemi covid-19 maka dapat menyebabkan depresi psikologis sehingga akan mempengaruhi efek pembelajaran (Elhai et al., 2020; Liu et al., 2020). Dalam penelitian (Sümen & Adibelli, 2021) dari 967 mahasiswa keperawatan dari dua universitas negeri, 86,7% takut dan khawatir dengan pandemi covid-19, 71,7% di antaranya mengikuti informasi pandemi dari sumber Kementerian Kesehatan, 74,6% menyatakan bahwa mereka takut dan khawatir virus COVID-19 akan menular ke seseorang dari keluarga atau lingkungan terdekat mereka dan 70,3% menunjukkan bahwa

kesehatan mental mereka dipengaruhi secara negatif selama masa pembatasan sosial.

Semakin tinggi tingkat kognitif maka semakin mudah bagi mahasiswa untuk mengadopsi gaya koping yang adaptif sehingga memungkinkan untuk belajar secara aktif (Haider & Al-Salman, 2020; Yusoff et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan mahasiswa keperawatan didapatkan pernyataan bahwa “Saya mengeluhkan kurangnya motivasi, perhatian, dan umpan balik selama belajar di rumah; Saya mengalami ini berkali-kali selama pembelajaran virtual”, “Mahasiswa sering kali diminta untuk menyerahkan tugas tambahan sebagai metode evaluasi, dengan demikian terdapatnya akhirnya mahasiswa menerima beban tugas yang berlebihan” (Bdair, 2021)..

Analisis regresi mengidentifikasi gender sebagai prediktor penting dari kelelahan selama penguncian dimana perempuan dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi dari laki-laki (Labrague & Ballard, 2020). Hasil ini disebabkan oleh disparitas gender yang berkenaan dengan ekspresi perasaan dan emosi, termasuk kekhawatiran, ketakutan, kesedihan dan kecemasan serta ketidaknyamanan tubuh. Bukti menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menekan emosi dan perasaannya, sedangkan wanita lebih vokal saat mengekspresikan emosinya (Chaplin et al., 2008).

Mekanisme koping dapat melindungi individu dari kelelahan, permasalahan mental dan masalah psikologis lainnya. Studi telah menunjukkan bahwa individu dengan mekanisme koping maladaptif dan pola pikir yang negatif dengan kekhawatiran yang berlebihan, keputusasaan dan pesimisme yang akan beresiko tinggi untuk mengalami kelelahan. Hal ini dikarenakan keterampilan koping dapat membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan sehingga efek negatif yang akan muncul dapat teratasi (Labrague & Ballard, 2020). Tingginya tingkat kelelahan pada mahasiswa disebabkan karena adanya tindakan pembatasan sosial yang dihubungkan dengan adanya jarak dalam keterhubungan dengan teman sebaya serta ketahanan yang dimiliki rendah (Nitschke et al, 2020)

Strategi koping merupakan sebuah pikiran dan tindakan yang digunakan oleh individu untuk mengatasi peristiwa stress (Folkman et al., 1987). Individu yang mengetahui strategi koping untuk mengatur emosi, maka ia dapat melindungi kualitas hidupnya (Panayiotou et al., 2021). Kebutuhan untuk menerapkan strategi dalam mengelola skala morbiditas kesehatan mental penting untuk dilakukan. Pengelolaan tersebut dapat berupa pendidikan publik tentang strategi koping serta menggunakan metode yang efektif untuk mengatasi kesehatan mental (Kar et al., 2021).

Koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi belajar, integrasi, dan proses mencapai tujuan (Stuart & Sundden, 2005). Keterampilan koping yang adaptif dan ketahanan pribadi merupakan faktor yang dapat melindungi individu dari kelelahan yang disebabkan penguncian selama masa pembatasan sosial dan kesehatan mental serta masalah psikologis lainnya yang dilakukan untuk mengendalikan penyakit. Memiliki ketahanan penting untuk pemulihan dari keadaan sulit ataupun stres (Hart et al., 2014), sementara keterampilan mengatasi sangat membantu untuk menyelesaikan atau mempercepat resolusi masalah (Piergiovanni, & Depaula, 2018).

Koping maladaptif mengacu pada mekanisme koping yang berhubungan dengan hasil kesehatan mental yang buruk seperti pelepasan, penghindaran, dan penekanan emosional (Compas et al., 2017). Dalam penelitian yang melibatkan 243 mahasiswa di Central Filipina melaporkan bahwa Secara keseluruhan mahasiswa melaporkan tingkat kelelahan selama pembatasan sosial dengan skor 31,54 dari 50. Responden yang memiliki mekanisme koping yang adaptif akan mengalami tingkat kelelahan yang jauh lebih rendah (Labrague & Ballard, 2020). Mekanisme koping yang baik telah diidentifikasi sebagai pertahanan yang penting bagi individu, pengurangan efek stres jangka panjang selama situasi traumatis (Labrague & McEnroe-Petitte, 2018).

Meningkatkan ketahanan menjadi strategi penting untuk membantu individu bangkit kembali dari keterpurukan saat dihadapkan pada berbagai penyebab stres dan situasi traumatis (Cooper et al., 2020). Tingkat mekanisme koping yang adaptif berkontribusi pada pengurangan masalah psikologis (misalnya stres, kecemasan, depresi) yang terkait dengan Pandemi COVID-19 di kalangan mahasiswa di Cina (Cao et al., 2020) dan AS (Tull et al., 2020).

Selain koping adaptif dan maladaptif, juga terdapat strategi koping yang berorientasi pada masalah, tujuannya yakni untuk memecahkan masalah. Selain itu, juga terdapat koping yang berorientasi emosi, yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional terkait situasi stress (Folkman & Lazarus, 1980). Dalam studi yang dilakukan oleh (Huang et al., 2020), ditemukan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tekanan psikologis yang lebih sedikit. Akan tetapi, selama pandemi strategi koping mereka negatif dan belum matang. Dalam studi lain yang dilakukan oleh (Wang et al., 2020), ditemukan bahwa koping menurun secara signifikan dan diikuti oleh peningkatan tekanan psikologis.

Insiden sindrom kelelahan menurun dengan penggunaan mekanisme koping yang berorientasi masalah, integrasi sosial, dan penggunaan agama. Mekanisme ini sangat dipengaruhi oleh konteks dari masalah tersebut, sementara koping yang berfokus pada emosi dipengaruhi oleh faktor-

faktor kepribadian dalam mengatasi masalah. Sifat individu memiliki peran yang lebih besar dalam penilaian kognitif dan dalam pemilihan cara strategi koping yang berkaitan dengan faktor-faktor lingkungan dimana individu tersebut tinggal (Ilić et al., 2017). Selain itu kelelahan selama pembatasan sosial dapat diatasi dengan merumuskan dan melaksanakan intervensi untuk meningkatkan ketahanan pribadi dan dukungan sosial dikalangan perguruan tinggi (Labrague & Ballard, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 orang mahasiswa Universitas Andalas pada bulan maret 2021 melalui wawancara dari segi kelelahan didapatkan data 7 dari 10 responden mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan merasa mudah terganggu, 8 dari 10 responden merasakan kelelahan dan mudah lemah selama masa pandemi covid-19, 5 dari 10 responden merasa mudah tersinggung, 6 dari 10 responden mengalami kesulitan pada tidur mereka, 5 dari 10 responden merasa mudah sedih dan tertekan selama pandemi covid-19, dan 4 dari 10 responden merasa mengalami sakit kepala dan tubuh yang mudah nyeri.

Di lihat dari segi mekanisme koping didapatkan data bahwa 5 dari 10 responden menghilangkan ketegangan yang sedang dialami dengan cara pergi ketempat lain, 7 dari 10 responden ketika memiliki permasalahan berpikir untuk mencari jalan keluar dan berusaha dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, 6 dari 10 responden merasa mudah marah

dan mengutuk, 6 dari 10 responden mencoba untuk menghindar dari masalah yang sedang dialami.

Dalam menghadapi keadaan darurat dan kasus pandemi akut, mahasiswa keperawatan pertama-tama akan dapat membantu diri mereka sendiri dalam menghadapi krisis, dan kemudian individu di masyarakat (Sümen & Adıbelli, 2021). Oleh karena itu, berdasarkan fenomena dan data di atas peneliti ingin meneliti mengenai “Hubungan mekanisme koping dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, didapatkan rumusan masalah penelitian yaitu tidak terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan mekanisme koping dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi mekanisme koping mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama pembatasan social pandemi COVID-19 tahun 2021.
- b. Diketuinya distribusi frekuensi mekanisme tingkat kelelahan mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama pembatasan social pandemi COVID-19 tahun 2021.
- c. Diketahui hubungan mekanisme koping dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti serta memberikan informasi tentang hubungan mekanisme koping

dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalasselama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk meneliti mengenai hubungan mekanisme koping dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.

3. Manfaat bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan untuk mengatasi kelelahan serta memberikan strategi koping yang adaptif terhadap mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19 tahun 2021.

4. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dan sata dasar mengenai hubungan mekanisme koping dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas selama masa pembatasan sosial pandemi COVID-19 tahun 2021.