

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari wuhan, provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Munculnya virus corona ini menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat dunia, sehingga COVID-19 ini ditetapkan sebagai pandemi pada tanggal 11 maret 2021 (Susilo et al. 2020).

Indonesia merupakan negara yang mempunyai tingkat mortalitas COVID-19 tertinggi di Asia Tenggara yakni sebesar 8,9%, data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Salah satu provinsi di indonesia yang mempunyai kasus terbanyak yaitu di provinsi Jawa Tengah yakni sebesar 11.366 kasus aktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020). Banyaknya kasus COVID-19 yang terjadi menyebabkan banyak dampak negatif disegala aspek kehidupan, khususnya pada aspek psikologis manusia, pandemi Covid-19 telah menyebabkan krisis kesehatan mental dikarenakan seluruh warga dunia terpaksa menjalani karantina secara nasional dan melakukan keharusan menggunakan protokol kesehatan di setiap kegiatan yang akan dilakukan.

Kelompok yang rentan terkena gangguan kesehatan mental yakni perempuan, anak dan remaja, lansia, dan orang dengan gangguan kejiwaan (Kemenkes 2020). Dampaknya terjadi pada kelompok terkecil yaitu keluarga ,terutama di usia remaja saat ini, dimana mereka sedang berada di masa perkembangan dengan teman sebaya. Remaja pada saat ini harus mengikuti segala kegiatan yang menggunakan protokol

kesehatan maka dunia maya merupakan salah satu alternatif yang paling aman dan sering digunakan untuk saat ini, namun koneksi dunia maya itu nyatanya membuat para remaja semakin terasing dari lingkungan sekitarnya dan mengalami kesepian dikarenakan banyak aktivitas nyata yang harus pindah ke mode digital.

Perubahan pada aktivitas sehari-hari bagi remaja ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik mereka saja, namun juga pada aspek kesehatan psikologisnya karena perubahan-perubahan tersebut terjadi dalam waktu yang cukup cepat. Terutama remaja yang terisolasi dari teman dan sekolah beresiko mengalami gangguan kesehatan mental (satgascovid19 2020).

Masa remaja merupakan fase dimana remaja lebih mengutamakan teman sebaya disetiap kegiatan, namun ciri khas tersebut di masa kini remaja harus menyesuaikan dengan kondisi saat ini, yang mana remaja harus bisa mengikuti segenap protokol kesehatan untuk keamanan diri mereka dan sekitarnya . Kegiatan untuk menjaga protokol kesehatan banyak dilakukan remaja di dunia maya sehingga, remaja akan mengalami perubahan pada aspek psikososialnya yaitu remaja tidak berhasil membentuk sensasi dirinya sendiri (Mubasyiroh et al., 2017), sehingga akan timbul masalah psikologis dimana dia akan mengalami kebingungan atau difusi peran. Remaja perlu menemukan identitas mereka sebelum masa dewasa awal agar tidak terjadi kebingungan identitas. Pencarian identitas remaja ini dilakukan melalui peran kelompok, peran individu , identitas peran seksual , dan emosionalitas (Saputro 2018). Ke empat peran tersebut harus terpenuhi agar tidak terjadi kebingungan identitas di masa dewasa awal.

Masalah - masalah pada remaja yang sering muncul dimasa kini seperti masalah perubahan adaptasi remaja dengan teman sebaya dan masalah pelajaran sekolah yang dilakukan secara daring sehingga masalah-masalah seperti demikian jika tidak bisa

teratasi akan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan psikologis dikalangan remaja sehingga penanganan stress kepada remaja sangat diperlukan (Wulandari 2020). Dalam memfasilitasi perubahan adaptasi tersebut mereka banyak menghabiskan waktu di dunia maya , namun perubahan tersebut tidak melulu menimbulkan dampak positif, terutama dalam hal kesehatan mental, remaja menjadi bosan sehingga menyebabkan mereka menjadi stress.

Terjadinya gangguan psikologis pada remaja di era pandemi Covid-19 ini terutama di dalam aspek perkembangan psikososialnya diantaranya disebabkan karena remaja melakukan fase perkembangan dengan teman sebayanya selama pandemi Covid-19 dilakukan melalui *study from home* atau Pembelajaran Jarak Jauh, hingga setengah hari remaja hanya menghabiskan waktu untuk melakukan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara individu dirumah. Hal itu membuat kurangnya aktivitas sosial karena tidak adanya interaksi secara langsung dengan teman sebayanya dan guru yang mengajar, sebagai dampak akibat dari kurangnya aktivitas sosial para remaja banyak mengalami kesepian yang menyebabkan masalah pada ketahanan psikologis mereka.

Dari survei yang dilakukan oleh Satgas Covid-19 menunjukkan bahwa 47% remaja Indonesia merasa bosan dirumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% remaja merasa tidak aman, 20% remaja merindukan teman-temannya dan 10% remaja merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga (Liputan6.com 2020).

Studi kasus yang didapatkan oleh peneliti pada tanggal 8 desember 2020, peneliti mendapatkan umlah siswa-siswi SMK NU 1.333 siswa, terdapat 5 jurusan, setiap angkatan terdiri dari 14 kelas. Pada kesempatan yang sama peneliti membagikan kuesioner pada 10 siswa-siswi terdiri dari kelas X sampai kelas XII, hasilnya didapatkan 8 siswa memiliki ketahanan psikologis negatif, dan 2 siswa lainnya memiliki ketahanan psikologis positif di era pandemi covid-19 saat ini.

Dalam mengelola kesehatan mental, baik rasa emosional dan stress dibutuhkan kemampuan yang baik melalui mekanisme koping yang efektif , jika tidak bisa dikelola dengan koping yang efektif maka akan timbul masalah pada ketahanan psikologisnya (Ferayanti 2016), seperti gangguan tidur, cemas, depresi dan panik, masalah tersebut jika dibiarkan jangka panjang akan mempengaruhi kondisi psikologis yang akan menyebabkan gangguan pada kondisi fisiknya seperti emosi yang tidak stabil akan menyebabkan lelah , jenuh dan pusing, sehingga diperlukan mekanisme ketahanan psikologis yang baik . Ketahanan psikologis tersebut akan muncul jika seseorang menggunakan kemampuan psikologisnya dalam berperilaku agar tetap tenang selama krisis/kekacauan untuk beralih dari kejadian tersebut tanpa adanya konsekuensi negatif jangka panjang (Bariyyah Hidayati and . 2016).

Melihat fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti Ketahanan psikologis remaja di era Pandemi Covid-19, harapannya dengan meneliti Ketahanan Psikologis di era Pandemi Covid-19 masalah psikologis yang timbul di kalangan remaja saat pandemi Covid-19 ini dapat segera diatasi dan tidak menyebabkan efek jangka panjang.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang terjadi dari uraian latar belakang diatas yakni di era pandemi Covid-19 remaja menjadi kelompok rentan yang terkena masalah gangguan kesehatan mental yang akan berpengaruh pada ketahanan psikologisnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah, “Gambaran Ketahanan Psikologis di Era Pandemi Covid-19 pada Remaja di SMK Kabupaten Ungaran”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tentang Ketahanan Psikologis di Era Psikologis di Era Pandemi Covid-19 pada Remaja di SMK Kabupaten Ungaran”.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan dasar pengembangan konsep ketahanan psikologis pada remaja khususnya tentang pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja di era Pandemi Covid-19.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bukti empiris yang dapat dijadikan dasar promotif dan preventif ketahanan psikologis pada remaja di era Pandemi Covid-19.