

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kasus positif pandemi Covid-19 semakin meningkat dari hari ke hari. Dilansir dari website worldometers.info, terhitung per 14 Februari 2021, jumlah kasus positif Covid-19 di seluruh dunia sebesar 109.252.019 kasus yang tersebar di 221 negara. Sejak kemunculannya di Wuhan, China pada akhir tahun 2019, pandemi ini ditransmisikan oleh virus SARS-CoV-2 melalui droplet, udara, maupun kontak fisik hingga sampai di Indonesia pada bulan Maret 2020.¹ Data dari Satgas Penanganan Covid-19 Nasional menyebutkan bahwa jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia per 14 Februari 2021 yaitu sebanyak 1.216.799 kasus.²

Pandemi Covid-19 tidak hanya menyerang secara fisik, namun berdampak juga pada masalah psikis. Taylor menjelaskan bagaimana pandemi mempengaruhi kondisi mental individu secara luas, mulai dari cara berpikir dalam hal pemahaman informasi kesehatan, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas, stres) dan perilaku sosial (menghindar, stigmatisasi dan *labelling* antar sesama, peningkatan pola hidup yang lebih sehat),³ serta kebijakan pemerintah setempat dalam hal mitigasi pandemi (pembatasan kegiatan sosial berskala besar) yang menuntut masyarakat untuk dapat beradaptasi dengan situasi pandemi yang baru dihadapi.^{4,5,6}

Kesehatan mental yang terganggu akibat pandemi dibuktikan dengan data peningkatan beberapa masalah kesehatan mental. Gejala gangguan kecemasan dan depresi akibat pandemi meningkat di Amerika Serikat dalam kurun waktu April-Juni 2020. Berdasarkan pada data Pulse Survey dari tanggal 14-19 Mei 2020, sebanyak 28,2% kelompok usia dewasa di Amerika Serikat mengalami gejala kecemasan, 24,4% mengalami gejala depresi, dan 33,9% mengalami salah satu atau kedua gejala sekaligus dalam tujuh hari sebelumnya.^{7,8} Selain itu, artikel jurnal yang dituliskan oleh Maria dan Raharjo yaitu Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19 Menggunakan Metode *Reality Therapy*, menyebutkan bahwa sebanyak 27% responden mengalami kecemasan dan 78% mengalami kejenuhan.⁹

Fenomena yang peneliti peroleh dari hasil pengamatan dan wawancara di sebuah pondok pesantren yang terletak dekat dengan salah satu perguruan tinggi di kota Semarang pada bulan Desember tahun 2020, penyebab beberapa mahasiswa santri kesulitan dalam mengendalikan emosi tidak lepas dari masalah hubungan interpersonal, seperti konflik dengan teman-temannya, dan juga adanya tekanan dari keluarganya. Selain itu, tuntutan kewajiban yang dibebankan kepada mahasiswa santri untuk mengikuti program pondok pesantren dan kegiatan perkuliahan secara hampir bersamaan. Dari beberapa kasus yang peneliti dapatkan, santri F sering mengalami stres dan murung di dalam kamar karena tuntutan kegiatan yang begitu banyak diterapkan kepada mereka baik dari kampus maupun asrama pondok. Santri F jarang mengikuti kegiatan pondok dan kampusnya. Teman-teman di sekitarnya langsung menghindari santri F, karena

takut berdampak buruk pada kehidupan masing-masing dan langsung memberikan penilaian buruk terhadap santri F dengan label pemalas. Menghadapi berbagai tekanan di atas, santri F yang berusia 20 tahun merasa stres dan emosinya tidak stabil. Santri tersebut merasa marah, sedih, kecewa karena tidak memiliki teman bercerita. Santri tersebut memilih untuk memendam semuanya. Dampak lanjut yang ditimbulkan adalah santri tersebut melakukan koping maladaptif seperti defisit perawatan diri yang dibuktikan dengan jarang mandi, pola tidur berubah, dan isolasi sosial.

Penelitian regulasi emosi terhadap santri sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Nansi dan Utami tentang Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.¹⁰ Hasil penelitian sebanyak 93% tingkat kedisiplinan santri tinggi, dan sebanyak 72,7% tingkat regulasi emosi sedang. Penelitian ini menunjukkan peran emosi bagi santri dalam hal berperilaku disiplin sangatlah besar sehingga santri perlu meregulasi emosinya.

Terdapat juga penelitian lain yang menunjukkan bahwa jika kematangan emosi santri sudah baik, maka santri tersebut juga lebih mampu dalam menyesuaikan diri di dalam lingkungan barunya.¹¹ Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, semakin baik kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan-permasalahan hidupnya. Hal ini dikarenakan individu tersebut memahami kadar yang tepat dalam meluapkan emosi ketika dihadapkan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan individu tersebut. Gross dan John menyatakan dalam hasil penelitiannya, kemampuan regulasi emosi individu dengan strategi

yang tepat berdampak pada kepuasan hidup, memiliki harga diri positif, dan sedikit mengalami gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis.¹²

Ditemukan juga fenomena hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi pada santri. Penelitian yang dilakukan oleh Luthfi dan Husni menyebutkan interaksi dan komunikasi menjadi sarana untuk membentuk kelekatan dengan teman sebaya (*peer attachment*). *Peer attachment* dapat membantu santri untuk mengelola emosi. Beberapa santri menyatakan bahwa santri lebih nyaman membagi cerita dan mencari solusi bersama dengan temannya ketika dihadapkan permasalahan, sehingga santri lebih menolerir atas kejadian tersebut sehingga dapat memperkuat aspek emosi positif yang dirasakan.¹³ Namun, seberapa kemampuan santri dalam mengenal dan meregulasi emosi belum dijelaskan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran tingkat kemampuan mahasiswa santri dalam meregulasikan emosi saat pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan di salah satu pondok pesantren daerah Tembalang, Semarang, Jawa Tengah.

1.2 Rumusan masalah penelitian

Pondok pesantren adalah tempat untuk menempa para mahasiswa santri untuk belajar agama dan kuliah umum, sehingga berisiko terjadinya tekanan atau supresi yang dapat mengakibatkan regulasi emosi buruk. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian yang dapat diambil adalah bagaimana gambaran regulasi emosi di kalangan mahasiswa santri selama pandemi Covid-19

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui gambaran regulasi emosi di kalangan mahasiswa santri selama pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran kemampuan seleksi situasi yang dilakukan mahasiswa santri.
2. Mengetahui gambaran kemampuan modifikasi situasi yang dilakukan mahasiswa santri.
3. Mengetahui gambaran kemampuan penyebaran perhatian yang dilakukan mahasiswa santri.
4. Mengetahui gambaran kemampuan perubahan kognitif yang dilakukan mahasiswa santri.
5. Mengetahui gambaran kemampuan modulasi respon yang dilakukan mahasiswa santri.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bentuk pengetahuan tentang gambaran bagaimana mahasiswa santri meregulasikan emosinya saat pandemi Covid-19. Manfaat lainnya dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi di komunitas santri.

1.4.2 Manfaat praktis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk inovasi pengembangan intervensi keperawatan khususnya keperawatan jiwa terkait pencegahan dini masalah kesehatan mental di tengah pandemi Covid-19.