

Bab 1 Pendahuluan

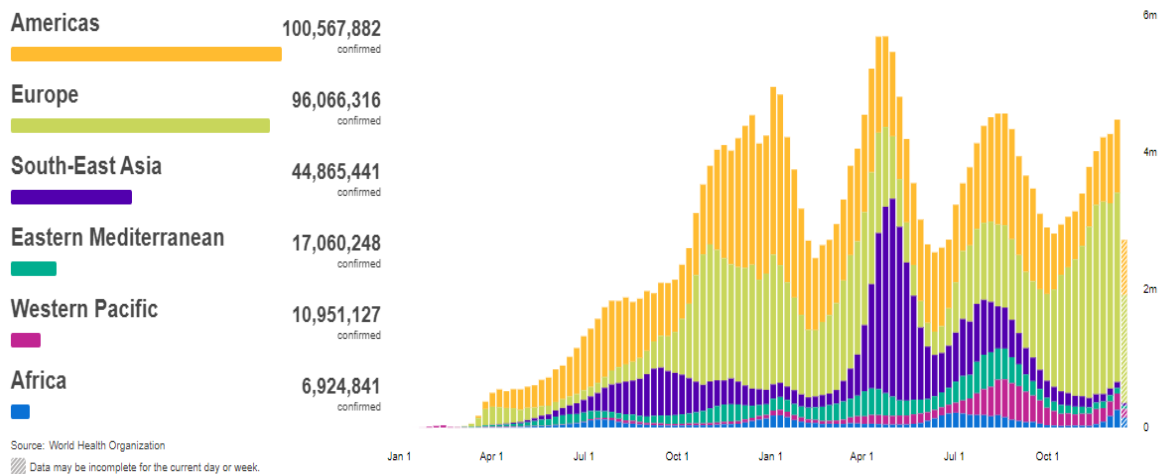
Latar Belakang Masalah

Pandemi covid-19 merupakan peristiwa menyebarnya *coronavirus* 2019 di seluruh dunia. Wabah ini bermula dari pasar basah yang berada di Wuhan, Tiongkok, China pada desember 2019. Covid-19 sendiri ialah *coronavirus* jenis baru yang diberi nama *SARS-CoV-2* yang menyerang sistem pernapasan. Gejala umum yang dialami oleh penderita ialah demam, batuk kering, dan sering merasa lelah. Gejala lain yang lebih jarang dan mungkin hanya dirasakan oleh beberapa orang, seperti sakit kepala, sakit tenggorokan, hilang indra penciuman, ruam pada kulit, dan berubahnya warna pada jari kaki maupun tangan. Penyebar virus ini dapat terjadi melalui hidung atau mulut seseorang yang terinfeksi melalui partikel cairan kecil ketika orang tersebut batuk, bersin, berbicara, bernyanyi atau bernapas (*World Health Organization, 2021*).

Covid-19 menyebar ke seluruh dunia dengan sangat cepat, hingga saat ini total kasus yang terkonfirmasi oleh *World Health Organization* (WHO) sudah lebih dari 300.000.000 kasus, dan lebih dari 5.000.000 orang meninggal dunia. Kasus covid-19 terus meningkat, seperti di beberapa negara Eropa sejak awal November 2021, di Rusia terjadi kenaikan sebanyak 41.335 dalam waktu 24 jam, di Jerman terjadi kenaikan sebanyak 50.196 kasus dalam sehari, sedangkan di Perancis dan Belanda kenaikan kasus covid-19 dalam sehari sebanyak lebih dari 10.000 kasus. Berdasarkan data yang tercantum di *World Health Organization* atau Badan Kesehatan Dunia (WHO), negara-negara tersebut mengalami kenaikan yang cukup drastis dikarenakan masih banyak warga yang belum melakukan vaksin (WHO, 2021).

Gambar 1.1

Grafik penyebaran covid-19 di Dunia



(<https://covid19.who.int/>)

Kasus covid-19 di Asia untuk saat ini terbilang lebih landai dibandingkan Eropa. Negara di Asia dengan kasus aktif covid-19 tertinggi ialah India, dengan jumlah kasus lebih dari 1.800.000 orang. Negara kedua di Asia yang memiliki kasus aktif tertinggi ialah Turkey, sebanyak hampir 700.000 orang terkena covid-19. Sedangkan urutan ketiga di Asia ialah Philippines dengan hampir 300.000 kasus aktif. (Worldometer, 2022).

Gambar 1.2.

Tabel penyebaran covid-19 di Asia

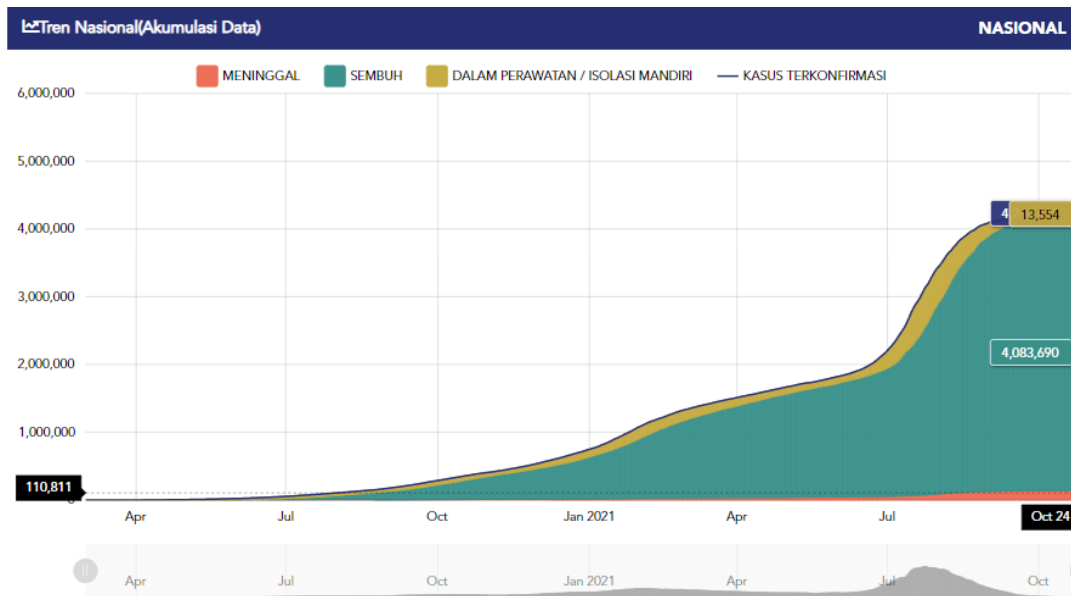
#	Country, Other	Total Cases	New Cases	Total Deaths	New Deaths	Active Cases	Total Tests	Population
1	India	37,901,241		487,226		1,830,976	707,421,650	1,400,976,358
2	Turkey	10,591,757		85,077		691,458	125,851,743	85,741,779
3	Philippines	3,270,758		52,962		284,458	26,468,749	111,834,966
4	Vietnam	2,062,128		35,972		270,002	76,406,898	98,692,426
5	Israel	1,792,137		8,318		253,103	41,373,364	9,326,000
6	Japan	1,933,052	+29,862	18,444	+10	163,972	30,924,607	125,877,660
7	Lebanon	833,871		9,412		141,482	4,795,578	6,778,172
8	Laos	126,066		500		117,906	953,282	7,438,695
9	S. Korea	705,902	+5,800	6,452	+74	110,919	15,804,065	51,337,417
10	Cyprus	230,856		689		105,797	9,477,138	1,220,947
11	Mongolia	414,438	+3,088	2,089		99,093	4,030,048	3,359,855
12	Kazakhstan	1,085,004	+13,874	13,097	+10	95,555	11,575,012	19,123,821
13	Thailand	2,344,933	+7,122	21,971	+12	81,599	17,270,775	70,070,811

(www.worldometers.info)

Di Indonesia sendiri hingga bulan Januari 2022 terdapat lebih dari 9.000 kasus aktif, kurang lebih dari 500 orang diantaranya meninggal dunia. Sedangkan total kasus di seluruh dunia sudah mencapai lebih dari 300.000.000 orang yang terjangkit virus Covid-19. Pada tanggal 9 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi.

Gambar 1.3.

Grafik penyebaran covid-19 di Indonesia



(covid19.go.id)

Wabah atau pandemi covid-19 ini membuat pemerintah Indonesia sempat mengambil tindakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada akhir bulan Maret 2020, dimana masyarakat tidak diperkenankan untuk beraktivitas atau berkumpul diluar rumah, termasuk kegiatan ngajar-mengajar, perkantoran, maupun kegiatan ibadah, dan semua transportasi pun dinonaktifkan. Selanjutnya pemerintah juga menerapkan program *new normal* pada bulan Juni 2020, atau untuk sekarang program ini dikenal sebagai Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), program ini merupakan pembiasaan penerapan perilaku baru, dimana kita dapat beraktivitas seperti biasa tetapi tetap menggunakan dan mematuhi protokol kesehatan seperti menjaga jarak, memakai masker, dan tidak lupa selalu menggunakan hand sanitizer atau mencuci tangan dengan sabun ketika sudah berkontak dengan suatu benda. Diterapkannya program AKB ini bukan berarti semua kegiatan sudah boleh aktif kembali, masih ada beberapa sektor dimana belum

diperbolehkan untuk berkegiatan normal, seperti adanya pembatasan jam operasional pada sektor hiburan, serta kegiatan belajar – mengajar masih dilakukan secara online atau daring.

Kondisi PSBB dan AKB ini berdampak besar untuk Indonesia, selain ekonomi negara yang menyusut, kesehatan mental masyarakat pun menurun. Angka kematian yang terus meningkat akibat covid-19, dibatasi nya ruang gerak untuk beraktivitas, dan beredarnya berita yang belum dapat dipastikan kebenarannya (hoax) terkait covid-19 yang dipaparkan oleh kominfo seperti pernah beredarnya video dimana menggambarkan detik-detik seseorang pingsan karena terkena virus corona, tetapi pada kenyataannya orang tersebut pingsan karena penyakit epilepsi yang dideritanya (kominfo: 29 Januari 2020), selain itu kominfo juga mendeteksi adanya berita hoax di media sosial pada 25 Maret 2020 Pemerintahan Provinsi Bali akan melakukan *lockdown*, namun menurut Sekretaris Daerah Provinsi Bali akan ada penutupan bandara dan semua aktivitas pada tanggal tersebut karena bertepatan dengan perayaan hari nyepi, bukan karena covid-19 (Kominfo: 20 Maret 2020), hal-hal tersebut bisa menjadi salah satu sumber stress. Menghadapi permasalahan yang kompleks di masa pandemi dapat mengakibatkan individu rentan mengalami stress (Gritsenko, dkk. 2020). Ketika ada batasan atau rintangan dalam mencapai suatu peluang, stres akan hadir dan kondisi ini dapat mengganggu kondisi psikologis seseorang. (Robbins,2001). Peristiwa dimana dapat memunculkan stress dapat saja positif atau negatif. Respon yang dihasilkan dari stress pun berbagai macam, seperti fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Richard,2010).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survey mengenai kesehatan jiwa terkait cemas, depresi dan trauma psikologis, melalui swa periksa yang dilakukan secara daring. Survei ini melibatkan 1.522 responden, hasilnya menyatakan bahwa sebanyak 64,3 persen masyarakat mengalami cemas dan 61,5% mengalami depresi akibat adanya pandemi covid-19. Sebanyak 64,8% dari keseluruhan responden mengalami masalah psikologis (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020).

Gambar 1.4.

Gambar survei kesehatan jiwa masyarakat menurut PDSKJI



Stres menjadi salah satu fenomena *mental illness* yang sering dialami oleh kebanyakan orang. Stress dapat dialami oleh siapa saja dan tidak kenal usia, baik itu dewasa, remaja maupun anak-anak. Namun, pada masa remaja cenderung lebih mudah terkena stres, dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini remaja sering mendapatkan tekanan dari dalam diri maupun lingkungan dan pola pemikiran remaja saat ini cenderung mudah mengikuti arus hubungan dalam pertemanan yang cenderung baik atau tidak baik. Remaja umumnya tidak hanya mengutamakan apa yang mereka pikirkan, tapi mereka juga mengedepankan apa yang mereka rasakan. Seperti perubahan bentuk tubuh, ketakutan akan masa depan, pencarian jati diri, pengetahuan baru tentang hal-hal dimana kadang menakutkan di dunia yang lebih luas. Maka dari itu remaja lebih mudah berpotensi terkena stress (Nasution, 2007).

Stress dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu ringan, sedang, dan berat. Terdapat dua sumber stress (stressor) yaitu internal dan eksternal. Stressor internal contohnya, fisik terlihat

tidak sehat dan psikis seperti merasakan bersalah, pesimis, dan kritik yang terlalu berlebihan terhadap diri sendiri. Sedangkan stressor eksternal merupakan perubahan fisik yang ada di lingkungan sekitar, contohnya perubahan iklim, tempat berkerja, tekanan dari luar seperti diskriminasi, kekerasan, dan lain-lain (Sriati, 2008).

Selain itu, kepribadian juga dapat menjadi salah faktor yang mempengaruhi stress (Putra, 2015). Kepribadian merupakan karakter seseorang yang menjadi faktor munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku (Sri dan Yohanes, 2013). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepribadian, seperti faktor biologis, sosial dan budaya (Sahri, 2010). Berdasarkan klasifikasinya, terdapat banyak versi kepribadian, salah satunya menurut Jung, menggolongkan tipe kepribadian menjadi dua, yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. (dalam Sumadi Suryabrata, 2008). Lingkungan *ekstrovert*-baik lingkungan sosial maupun non-sosial-umumnya membentuk pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Sebaliknya, *introvert* dicirikan oleh variabel subjektif dan memiliki penyesuaian yang lebih buruk terhadap dunia luar (Zafar & Meenakshi, 2012).

Gambaran pola komunikasi dan interaksi sosial setiap individu dapat terlihat dari tipe kepribadiannya. Tipe kepribadian ekstrovert saat berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain merupakan individu dengan karakteristik dimana mudah bergaul, impulsif, mempunyai sifat dimana periang, aktif, cakap, optimis, dan lain-lain. Sedangkan tipe kepribadian introvert merupakan individu yang memiliki karakteristik cenderung pendiam, pasif, tidak mudah bersosialisai, sangat hati-hati, mudah putus asa, tenang, terkontrol, dan lain-lain (Feist & Feist, 2010). Keterbatasan aktivitas komunikasi dan interaksi di masa pandemi covid-19 mengharuskan kegiatan tersebut dilakukan secara online, dikarenakan adanya pembatasan interaksi sosial untuk mengurangi dan mencegah penyebaran covid-19. Adanya keterbatasan tersebut, menuntut individu menggunakan gadget lebih intens dibandingkan sebelum adanya pandemi covid-19. Menurut Ajzen, Intensitas merupakan usaha seseorang dalam melakukan aktivitas tertentu, intensitas terdiri dari empat aspek dasar, yaitu perilaku yang dilakukan secara repetitif, pemahaman terhadap perilaku, mempunyai batasan terhadap waktu, dan terdapat subjek (Ajzen, 2005). Hasil survey dimana dilakukan Nielsen, menemukan adanya peningkatan konsumsi media hingga 60% karena covid-19 dan pembatasan kegiatan. Pada musim panas sebelumnya, orang

dewasa menghabiskan 8 jam 41 menit per hari di depan layar, sedangkan dengan adanya covid-19 naik menjadi 13 jam 30 menit (Nielsen, 2021).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait tingkat stress, kepribadian dan intensitas penggunaan gadget, seperti yang dilakukan oleh Hidayat (2021) dan Utaminingsih (2017), terhadap anak-anak dengan hasil menunjukkan bahwa gadget dapat mempengaruhi kepribadian anak seperti temperamen, ketidakpedulian, pola pikir yang berkembang secara pesat tanpa tahapan yang sesuai, suka berbagi, kreatif, keterampilan bahasa inggris anak meningkat. Bukan hanya terhadap anak-anak, intensitas penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kepribadian pada remaja. Selain itu Rahmandani (2018), dalam penelitiannya memperoleh hasil, siswa menggunakan gadget 3-7 jam/hari dan hal yang dilakukan ialah membuka media sosial. Hasil penelitian juga menunjukkan dengan penggunaan gadget yang terbilang intens dapat menyebabkan gangguan kepribadian dan menurunnya karakter peserta didik, seperti cenderung pasif atau individualis, tertutup, egois, kurangnya rasa sosial, serta lebih apatis, pola pikir cenderung tidak rasional, ingin segala sesuatu secara instan, dan kurang mempunyai empati.

Penelitian terkait tingkatan stress terhadap intensitas penggunaan gadget, seperti yang dilakukan oleh A Ahmadi (2014), ia melakukan sebuah eksperimen menggunakan tikus jantan, hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan jangka panjang terhadap radiasi ponsel meningkatkan kadar kortisol serum yang dapat mengindikasikan adanya stress pada hewan. Selain pada hewan, penggunaan gadget yang intens juga dapat mempengaruhi tingkat stress pada manusia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hargiana (2020) terhadap mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap gadget, akan memiliki stress akademik yang tinggi pula dan sebaliknya. Demirci (2014) dan Surat (2021) terhadap mahasiswa atau generasi gen Z menunjukkan bahwa hasil dari skala ketergantungan gadget pada perempuan secara signifikan lebih tinggi dari pada laki-laki, selain itu pada siang hari skor dari skala depresi, kecemasan dan disfungsi pada kelompok pengguna gadget tinggi lebih besar dibandingkan dengan kelompok penggunaan gadget rendah, adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, depresi, kecemasan, dan stress dengan kecanduan gadget pada gen z. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan depresi dan / atau kecemasan, serta dapat berpengaruh kepada masalah tidur.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021), pada mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres akademik dan intensitas penggunaan gadget.

Berdasarkan hasil studi awal dimana telah dilakukan oleh peneliti terhadap 15 responden remaja akhir dengan rentang usia 18 - 21 tahun, dengan menggunakan angket, menunjukkan bahwa di masa pandemi covid-19 kebanyakan responden merasa gugup, resah, terpuruk, dan sulit mengontrol emosi. Sebanyak 86,7% responden menyatakan merasa lebih senang melakukan aktivitas di luar rumah dan 13,3% merasa lebih senang melakukan aktivitas di dalam rumah. Sebanyak 53,3% responden menyatakan lebih banyak berbicara dibandingkan dengan orang sekitar, dan 73,3% dari responden merasa mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Terkait intensitas penggunaan gadget, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka menggunakan gadget dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam sehari, dengan durasi lebih dari 4 jam dalam sehari, dan seringkali menghiraukan keadaan sekitar ketika menggunakan gadget, namun mereka menyatakan bahwa gadget digunakan untuk hal-hal dimana bermanfaat seperti belajar, bekerja, mencari informasi, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian hasil studi awal yang dilakukan peneliti dan penelitian sebelumnya mengenai tingkatan stress dengan intensitas penggunaan gadget pada umumnya banyak dilakukan, namun pada umumnya stressor yang diteliti ialah stress akademik, sedangkan pada penelitian ini stressor yang diteliti ialah stress pada masa pandemi covid-19. Begitupun dengan kepribadian dan intensitas penggunaan gadget, pada umumnya dimana sering kali diteliti ialah bagaimana kepribadian seseorang jika menggunakan gadget dengan intensitas dimana lama, sedangkan dalam penelitian ini yang ingin diteliti ialah berdasarkan tipe kepribadian orang tersebut. Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, Pengaruh Tingkatan Stress dan Tipe Kepribadian Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget di Masa Pandemi Covid-19.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stress remaja akhir di Jawa Barat pada masa pandemi covid-

19?

2. Bagaimana tipe kepribadian remaja akhir di Jawa Barat pada masa pandemi covid-19?
3. Bagaimana intensitas penggunaan gadget remaja akhir di Jawa Barat pada masa pandemi covid-19?
4. Apakah terdapat pengaruh antara tingkat stress dan tipe kepribadian dengan intensitas penggunaan gadget pada remaja akhir di masa pandemi covid-19?

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat stress remaja akhir di Jawa Barat pada masa pandemi covid-19.
2. Mengetahui tipe kepribadian remaja akhir di Jawa Barat pada masa pandemi covid-19.
3. Mengetahui intensitas penggunaan gadget remaja akhir di Jawa Barat pada masa pandemi covid-19.
4. Mengetahui terdapat pengaruh atau tidak antara tingkat stress, tipe kepribadian dan intensitas penggunaan gadget pada remaja akhir di masa pandemi covid-19.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk perkembangan bidang ilmu psikologi umum dan klinis khususnya tentang tipe kepribadian dan tingkatan stress di masa pandemi covid-19.

2. Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh tingkatan stress dan tipe kepribadian dengan intensitas penggunaan gadget di masa pandemi covid-19 dan menambah wawasan bagi pembaca.

