

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia, beberapa corona virus diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Serve Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan corona virus yang terbaru adalah yang menyebabkan COVID-19. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus yang baru ditemukan. Virus dan penyakit baru ini tidak diketahui. Virus corona atau biasa dikenal dengan Covid-19 adalah sebuah wabah penyakit yang tengah melanda indonesia bahkan dunia. Menurut kementerian kesehatan indonesia virus corona adalah keluarga virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti *common cold* atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Menurut WHO (dalam Mona, 2020) Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan status pandemi belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya. Gejala dari covid-19 ini adalah demam $>38^{\circ}\text{C}$, batuk, sesak nafas yang membutuhkan perawatan di Rumah sakit.

Penyebaran virus ini dimulai dari negara cina yaitu tepatnya di kota wuhan, dari kasus yang tercatat pada tanggal 19 januari 2020 terjadi 2 kematian dari 198 kasus yang dilaporkan di wuhan namun WHO belum memberlakukan *travel restriction* atau pembatasan perjalanan karena saat itu sumber dari penularan dan perkembangan virus ini masih belum jelas. Menurut kompas.com pada tanggal 2 maret 2020, pemerintah untuk pertama kalinya mengumumkan dua kasus pasien positif covid-19 di indonesia. Pada tanggal 11 Maret 2020 organisasi kesehatan dunia (WHO) akhirnya menetapkan virus corona sebagai atau epidemi global karena penyebarannya yang sangat cepat dan hampir tidak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona Widiyani (dalam Mona, 2020)

Saat ini pencegahan yang dianjurkan oleh WHO maupun kementerian kesehatan untuk mengurangi penyebaran virus corona ini adalah dengan isolasi mandiri di rumah atau *stay at home* dan ini diberlakukan untuk semua kalangan baik pelajar maupun pekerja kantor dengan melakukan daring untuk belajar dan bekerja. Pencegahan lainnya adalah meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah beresiko atau padat, melakukan olahraga, istirahat cukup serta makan masakan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke rumah sakit rujukan untuk dievaluasi (dalam Handayani, 2002). Sudah hampir beberapa bulan pemerintah memberlakukan *stay at home* dan *work from home* , maka akhirnya pemerintah mulai

mengeluarkan suatu kebijakan baru yang dimana masyarakat bisa kembali melakukan aktifitas tetapi dengan beberapa aturan baru yang dinamakan sistem *new normal*.

New normal atau normal baru menurut Pamungkas (dalam andrian, 2020) adalah suatu cara hidup atau cara baru dalam menjalankan aktivitas hidup ditengah pandemi covid-19 yang belum selesai. Sigit mencontohkan, bahwa *new normal* ini sebagai alternatif dasar kebijakan nasional untuk memenuhi kebutuhan konsumsi. Karena, konsumsi masyarakat berhubungan dan kegiatan produksi dan distribusi. *New normal*, secara umum disepakati tanpa sadar, yakni menerangkan suatu kondisi yang terbentuk akibat lamanya kehidupan sosial masyarakat selama covid-19. Sistem ini dijalankan oleh setiap orang yang ada di indonesia, agar dapat beraktivitas kembali walaupun masih keadaan pandemi, dan dalam sistem ini terdapat beberapa peraturan yang sudah ditetapkan pemerintah indonesia seperti menggunakan masker ketika keluar rumah, menjaga jarak antar individu, menggunakan *hand sanitizer* dan membersihkan diri setelah berpergian dari luar. Dengan sistem ini masyarakat sudah mulai melakukan aktivitas diluar rumah, namun pemeritah sangat menghimbau kepada masyarakat untuk tetap mengikuti protokol kesehatan yang dikeluarkan pemerintah, untuk itu masyarakat harus melakukan penyesuaian diri pada keadaan sekarang.

Menurut Scheiders (Agustiani, 2006) penyesuaian diri adalah satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan , konflik dan frustasi yang dialami

didalam dirinya, Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangantegangan, frustasi-frustasi, dan konflik-konflik batin serta menelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup Semiun (dalam Handono & Bashori, 2013). Penyesuaian diri yang baik dapat terjadi jika seorang individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Penyesuaian diri merupakan suatu proses sepanjang hidup, manusia harus mampu menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan hidup agar dapat mencapai pribadi sehat sekaligus mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru manapun (dalam Listyasari, 2013). Jadi dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri terhadap suatu lingkungan atau sistem suatu daerah dapat dilakukan secara mandiri dan juga setiap individu itu berbeda dalam menyesuaikan dirinya.

Menurut Wilis (Kumalasari et al., 2012) Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Dr. ahmad

susanto, 2018) penyesuaian diri adalah sebagai interaksi yang terjadi secara berkelanjutan dan juga memiliki suatu hubungan timbal balik yang sesuai antara diri sendiri dengan orang lain serta dengan lingkungannya. Ketika masyarakat sudah mengikuti seluruh aturan protokol yang diterapkan oleh pemerintah, masyarakat masih merasakan kecemasan akan terinfeksi virus corona karena sudah banyak dari mereka yang terkena virus corona.

Menurut *american psychological association* (dalam Fitria & Ifdil, 2020) kecemasan adalah keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Menurut Nevid dkk (dalam Empati et al., 2018) menjelaskan kecemasan sebagai suatu keadaan khawatir akan kejadian buruk yang akan terjadi. Kecemasan memberitahu tubuh untuk selalu waspada dan tetapu melindungi. Maka dari itu kecemasan dapat dilihat melalui beberapa gejala yang ditimbulkan baik fisik maupun perilaku.

Kecemasan adalah sinyal yang menyadarkan seseorang untuk memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan guna mengatasi ancaman. Pada umumnya kecemasan merupakan fenomena normal dalam mengiringi proses pertumbuhan dan perkembangan, pada pengalaman-pengalaman baru dan pada hal-hal yang belum pernah dicoba (dalam Sani, 2011)

Kecemasan adalah bagian kecil ketakutan yang membelokkan pikiran kita, bahkan mampu memotong saluran tempat semua perasaan kita dialirkan. Kecemasan bisa menjadi racun dan membuat kita sakit. Kecemasan mampu membatasi kesenangan hidup kita dan mengurangi produktivitas kita. Racun kecemasan sangat berbahaya bagi diri dan kesehatan kita. Terdapat fakta yang menarik bahwa orang-orang yang selalu cemas akan mati lebih cepat daripada orang yang selalu cemas akan mati (dalam Sani, 2011). Menurut Kaplan dan Saddock (dalam Setiyani, 2018) kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Hustada (dalam Kumbara et al., 2018) kecemasan yang dialami oleh semua orang tidak membuat seseorang hanya berdiam diri saja di rumah, dengan anjuran baru dari pemerintah untuk mematuhi protokol kesehatan, masyarakat dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialami sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2021, yang diajukan kepada siswa SMA Pembangunan Bukittinggi mengatakan bahwa siswa merasa mudah tersinggung ketika ada teman yang tidak menggunakan masker di lingkungan sekolah karena mereka takut jika ada nantinya dari teman mereka yang mengidap virus. Siswa mengatakan mereka merasa waspada ketika makan dikantin karena harus berbagi alat makan dengan siswa lainnya lalu siswa lain mengatakan bahwa mereka lebih memilih membawa bekal kesekolah karena masih takut untuk di tempat umum dan Siswa mencoba untuk saling menjaga jarak namun ketika melihat segerombolan siswa lain, mereka merasakan khawatir apalagi ketika salah satu dari siswa tidak menggunakan masker atau berbicara tetapi masker tidak dipasang dengan baik.

Siswa mengatakan ketika sekolah offline dimulai terkadang mereka lupa membawa atau memakai masker ke sekolah dikarenakan belum terbiasa, dan juga siswa mengaku merasa sedikit sulit menyesuaikan diri dengan aturan protokol yang diterapkan di sekolah mereka seperti selalu menggunakan masker, membawa *hand sanitizer*, dan membawa bekal dari rumah serta menjaga jarak dengan siswa lainnya. Siswa merasa belum mampu beradaptasi dengan perubahan aturan karena siswa sudah terbiasa untuk belajar dari rumah dengan demikian keadaan seperti ini membuat siswa kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Penelitian ini juga pernah diteliti oleh Kosman Seskoa (2018) dengan judul “ Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bidikmisi

Tahun Pertama Di Universitas Diponegoro”. Rina Octaviana pada tahun 2015 dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Tuntutan Kerja Pada Mahasiswa Perawat Praktek”. Ganang Septian dan Santi Eserlita Purnamasi pada tahun 2010 dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”. Adapun perbedaan peneliti sebelumnya dengan peneliti adalah berdasarkan tempat dan waktu penelitian, sampel dan populasi.

Berdasarkan uraian dan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Sistem New Normal Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Sma Pembangunan Bukittinggi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka dapat dilihat rumusan masalah dari masalah ini : Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada sistem *new normal* pada Siswa Sma Pembangunan Kelas 11 Bukittinggi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada sistem *new normal* pada Siswa Sma Pembangunan Kelas 11 Bukittinggi.

D. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada sistem *new normal* pada Siswa Sma Pembangunan Kelas 11 Bukittinggi. Diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat beraktivitas kembali dengan penyesuaian yang baru dan dapat mengurangi kecemasan akan terpapar virus corona dan membantu mahasiswa untuk menaanti sistem *new normal* yang di umumkan oleh pemerintah

b. Bagi Guru

Bagi guru dapat membantu siswa untuk lebih beradaptasi dengan aturan baru agar siswa lebih aman serta nyaman dalam menjalani aktivitas disekolah.

c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan agar senantiasa memperhatikan protokol-protokol kesehatan agar dapat meminimalisir terjadinya penyebaran virus disekolah.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber acuan dan dapat memberikan informasi yang diperlukan oleh peneliti selanjutnya