

PENGALAMAN COVID-19 PADA 5 MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS MULAWARMAN DENGAN PENDEKATAN FENOMENOLOGI

Anissa Nur Savitri¹, Muhammad Arifin²

Abstrak

Pandemi Covid-19 adalah pandemi yang pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan dari hewan ke manusia dan memiliki kemampuan bermutasi sehingga dapat menginfeksi sel manusia (Levani et al., 2019). Virus ini menyebar melalui cairan dari mulut saat berbicara, flu, batuk, kemudian masuk ke dalam tubuh dan bisa hidup pada permukaan benda mati sehingga persebaran virus ini terjadi saat menyentuh benda-benda yang telah terkontaminasi oleh virus Covid-19 (Supandi, 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengalaman Covid-19 yang dialami oleh 5 mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman dan mengetahui dampak-dampak Covid-19 yang dirasakan oleh mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. Jenis penelitian pada penelitian tentang pengalaman Covid mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman di masa pandemi Covid-19 ini menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dampak covid-19 pada mahasiswa adalah penurunan kesehatan mental (kecemasan, stres, burnout), perubahan dalam hubungan keluarga, kesulitan ekonomi, perubahan proses pembelajaran menjadi daring, hilangnya interaksi sosial secara langsung. Pengalaman mahasiswa setelah pandemi adalah secara psikologis (kecemasan, stres, burnout), sosial (social distancing, gangguan aktivitas, keterbatasan interaksi), ekonomi (pengurangan uang saku, penurunan pendapatan keluarga). Pengalaman mahasiswa pada fenomena Covid-19 telah memberikan makna mengajarkannya pentingnya preparedness, terutama dalam hal finansial melalui dana darurat, sifat sosial manusia yang tidak bisa hidup sendiri, penekanan pada kedekatan dengan Tuhan dan kesadaran akan kefanaan hidup, pentingnya kebersamaan, kepedulian sosial, kesehatan, pengelolaan keuangan, dan refleksi diri mencakup berbagai dimensi kehidupan. Pengalaman kolektif selama pandemi, seperti solidaritas antar tetangga, meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunitas dan saling membantu

Kata Kunci: *Pengalaman, Covid-19, Mahasiswa, Fenomenologi*

¹ Mahasiswa Program Studi S1Pembangunan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. Email: anissanursavitri@gmail.com

² Dosen Pembimbing, Dosen Prodi Pembangunan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 adalah pandemi yang pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan dari hewan ke manusia dan memiliki kemampuan bermutasi sehingga dapat menginfeksi sel manusia (Levani et al., 2019). *Virus* ini menyebar melalui cairan dari mulut saat berbicara, flu, batuk, kemudian masuk ke dalam tubuh dan bisa hidup pada permukaan benda mati sehingga persebaran *virus* ini terjadi saat menyentuh benda-benda yang telah terkontaminasi oleh *virus* Covid-19.

Penyebaran *virus* Covid-19 ini akhirnya membuat pemerintah diharuskan untuk mengambil keputusan secepatnya untuk mencegah penyebaran *virus* Covid-19. Pemerintah sudah berupaya dalam memutus mata rantai penyebaran Covid-19 dengan menertibkan beberapa peraturan yang harus dipatuhi oleh masyarakat. Kebijakan untuk menanggulangi wabah penyakit menular, Indonesia memiliki Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular, Peraturan Pemerintah Nomor 40 Tahun 1991 tentang Penanggulangan Wabah Menular juga sebagai upaya penanggulangan wabah Covid-19 ini, Menteri Kesehatan mengeluarkan sebuah keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel *Coronavirus* (Infeksi 2019-nCov) sebagai Jenis Penyakit yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya.

Pada masa pandemi ini, pemerintah telah menerapkan protokol kesehatan yang harus dipatuhi oleh masyarakat yaitu menjaga jarak (*social distancing*), tidak keluar rumah jika tidak ada kepentingan mendesak, menggunakan masker, sering mencuci tangan atau menggunakan *handsanitizer*, dan istirahat yang cukup agar kekebalan tubuh tetap terjaga (Elgaputra et al., 2020). Selain dampak pada aspek kesehatan, adapun dampak pada aspek sosial dan ekonomi. Pemerintah telah memberlakukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), namun penerapan pembatasan aktivitas sosial dan larangan kegiatan yang menimbulkan kerugian besar pada masyarakat karena keterbatasan ruang gerak dan waktu sehingga aktivitas dan pendapatan menurun, serta menurunnya interaksi sosial. (Trivelline, 2022). Covid-19 ini menyebabkan beberapa harga barang mengalami kenaikan, hingga menimbulkan *panic buying* (pembelian karena panik), pola masyarakat konsumtif dimana antara kebutuhan dan keinginan menjadi satu prioritas (Adhitya & Sari, 2022).

Selain itu, dampak yang sangat signifikan adalah dampak psikologis sosial yang dirasakan oleh keluarga dan penyintas Covid-19 karena dianggap membawa penyakit menular. Orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 juga harus melakukan isolasi untuk mencegah penyebaran penyakit baik di rumah sakit maupun di rumah. Hal tersebut mengharuskan pasien untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang baru serta harus berpisah dari orang-orang terdekatnya, sehingga mengakibatkan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 seringkali merasa kesepian dan bosan di tempat karantina (Windiramadhan, 2022).

Meskipun telah dianggap sembuh, tetapi para penyintas masih merasa takut akan menularkan *virus* tersebut kepada orang lain (Apriani & Utamidewi, 2021). Adanya stigma dan diskriminasi dari masyarakat pada orang yang terkonfirmasi

positif Covid-19 dirasakan bukan hanya pada awal terkonfirmasi saja, sehingga menyebabkan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan penyintas Covid-19 bukan hanya mengalami penderitaan fisik tetapi juga masalah psikologis (Chen et al., 2020).

Dampak psikologis ini dirasakan juga oleh para mahasiswa yang disebabkan oleh penyebaran *virus*, penerapan karantina atau isolasi mandiri, diberlakukannya pembelajaran sistem daring (Cao et al., 2020). Selain itu, mahasiswa juga mengalami kurangnya rasa percaya diri, memiliki pikiran yang negatif yang menimbulkan depresi, kecemasan, stres, sindrom stres pascatrauma (PTSD), dan pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth*) yang merupakan dampak psikologis positif pada seseorang setelah mengalami trauma yang meninggalkan bekas mendalam dan kemudian menjadikannya sebuah perubahan menuju arah yang positif terhadap sikap dan pemikiran seseorang (Ratunuman et al., 2021).

Kerangka Dasar Teori

Teori Fenomenologi

Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani Kuno yaitu fenomena yang artinya “hal yang tampak dan tercerap oleh indra”. Menurut Martin Heidegger, fenomenologi merupakan sebuah studi yang mempelajari tentang pengalaman dan bagaimana pengalaman tersebut terbentuk. Menurut Creswell (Cahyani & Sugiarto, 2022) pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengembangkan pemahaman atau menjelaskan arti dari suatu peristiwa yang dialami seseorang atau kelompok.

Sepemikiran dengan pendapat Creswell, fenomenologi berupaya untuk menjelaskan suatu makna dari fenomena atau pengalaman individu. Makna yang terdapat di dalamnya tergantung pada hubungan individu dengan peristiwa yang dialami (Hasbiansyah, 2008).

Sependapat dengan itu, menurut Littlejohn dan Foss (dalam Hasbiansyah, 2008) menyatakan jika fenomenologi memiliki keterkaitan dengan penampakan pada suatu objek, peristiwa atau fenomena dalam persepsi kita. Yang artinya, fenomenologi membiarkan suatu makna muncul dengan membiarkan sebuah fenomena atau pengalaman sesuatu datang berwujudkan sebagaimana adanya dari hasil interaksi antara subjek dengan fenomena yang dialaminya.

Menurut Edmund Husserl (Asih, 2014), fenomenologi merupakan sebuah kesadaran yang ada di dalam pikiran seseorang dan menjadi suatu proses bagaimana manusia membangun dunianya dengan melalui proses pemaknaan yang berasal dari suatu pengalaman atau fenomena.

Dapat disimpulkan bahwa fenomenologi merupakan suatu asumsi seseorang untuk menginterpretasikan, menelaah dan mendeskripsikan pengalaman hidup dengan bagaimana adanya, dan menciptakan sebuah makna.

Terdapat enam elemen dasar fenomenologi digunakan saat mengkaji suatu fenomena (Malini & Indriani, 2021) : 1) Elemen yang pertama adalah menganalisis suatu fenomena yang terjadi (merenung, mengidentifikasi, dan mendeskripsikan). 2) Kemudian elemen kedua adalah menganalisis inti suatu fenomena dengan pola hubungan antar inti dalam fenomena yang diteliti. 3) Elemen ketiga yaitu

menganalisis bentuk pola perwujudan pada suatu fenomena. 4) Elemen keempat adalah melakukan pendalaman kajian terhadap struktur fenomena dalam kesadaran manusia. 5) Elemen kelima adalah *bracketing* yaitu proses identifikasi peneliti untuk memahami fenomena apa adanya dan menahan sementara asumsi, keyakinan, dan pengetahuan yang sudah dimiliki mengenai fenomena yang diteliti. 6) Dan yang terakhir elemen keenam adalah menginterpretasikan sebuah makna dari suatu fenomena.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini berfokus menelaah fenomena atau pengalaman Covid-19 pada 5 mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang meliputi aspek psikologis, sosial, ekonomi dan makna yang didapatkan dari fenomena Covid-19. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur.

Hasil Penelitian

Profil Informan

Informan 1 : NPR berusia 24 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. NPR memiliki pengalaman Covid-19 yaitu terdapat keluarga yang meninggal akibat Covid-19 hingga memiliki kecemasan berlebih dan menimbulkan burnout karena kesulitan dalam menyeimbangkan tugas kuliah dan pekerjaan rumah, dan mengalami permasalahan ekonomi akibat pengurangan gaji pada pekerjaan orang tuanya.

Informan 2: MHC berusia 24 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. MHC memiliki pengalaman Covid-19 yang unik, tidak merasakan kesepian namun merasa bahagia karena jiwa nya yang *introvert*, tetapi mengalami kekhawatiran berlebih karena ibu nya terkonfirmasi positif Covid-19 dan kesulitan dalam mencari alat oksigen, hingga pengalaman penggunaan beasiswa untuk memenuhi kebutuhan rumah akibat tidak adanya pembeli pada usaha ayah nya di pasar.

Informan 3: DAR berusia 23 tahun. dan berjenis kelamin laki-laki. Merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. DAR memiliki pengalaman Covid-19 saat merantau yaitu terkonfirmasi positif Covid-19 selama berada di kost, mengalami stress hingga penurunan berat badan yang dratis, merasa terasingkan dan kesepian

Informan 4: RAM berusia 24 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. RAM merasakan fleksibilitas dalam perkuliahan *daring*, menjaga kebersihan ekstrem, kekhawatiran berlebih akan terpapar Covid-19, dan merasakan hubungan keluarga semakin intens.

Informan 5: GFN berusia 23 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. GFN sempat terkonfirmasi positif Covid-19 saat masih berada di kost, mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan akibat keterbatasan sinyal di daerah kampung nya, kesulitan dalam menyeimbangkan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan kuliah, hingga kecemasan berlebih.

Kelima informan ini menyatakan bahwa memiliki pengalaman-pengalaman fenomena Covid-19 pada aspek psikologis, sosial, dan ekonomi di lingkungan kampus, kost, dan rumah.

Pemahaman Informan tentang Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada lima informan ditemukan hasil bahwa kelima informan menyatakan mereka mengetahui bagaimana *virus* Covid-19 menyebar dan apa saja gejalanya. Informan tersebut adalah NPR, MHC, DAR, RAM dan GFN. Namun terdapat satu informan yang tidak mengetahui asal *virus* Covid-19 yaitu informan GFN.

Pengalaman dan Dampak Covid-19 terhadap Informan

- a. Kesulitan beradaptasi pada perubahan proses belajar-mengajar yang beralih ke *daring* akibat keterbatasan koneksi internet
- b. *Burnout*, stres serta tekanan akademik karena harus menyelesaikan berbagai tugas secara bersamaan
- c. Kehilangan motivasi dan kesulitan memahami materi perkuliahan akibat kurangnya stimulasi sosial
- d. Merasa fleksibel dan santai dalam proses berlangsungnya kelas *daring*
- e. Bahagia tidak perlu berinteraksi dengan orang lain
- f. Kurang percaya diri saat akan bertanya pada kelas *daring*
- g. Merasa kesepian dan bosan akibat terbatasnya interaksi sosial secara langsung
- h. Kekhawatiran berlebih hingga menjaga kebersihan secara ekstrem
- i. Terkonfirmasi positif Covid-19 saat berada di kost
- j. Orang tua positif Covid-19 dan kesulitan mencari alat bantu oksigen
- k. Hubungan keluarga menjadi intens
- l. Penggunaan tabungan pribadi untuk keperluan rumah tangga
- m. Penurunan UKT ditolak
- n. Pengurangan uang saku
- o. Usaha orang tua bangkrut
- p. Membeli kuota internet secara terus-menerus akibat kuliah *daring*
- q. Pembagian kuota dari Kemendikbud

Makna Fenomena Covid-19 yang didapatkan Informan

Informan NPR, ia menilai jika fenomena Covid-19 telah memberikan makna kebersamaan itu sangat penting, membuat hubungan keluarga menjadi lebih intens, membangun tingkat kepedulian dengan tetangga, lebih menjaga kesehatan dan kebersihan, hingga lebih menjaga stabilitas keuangan dengan membedakan

kebutuhan atau keinginan, serta merenungkan diri agar mengetahui skala prioritas Informan MHC, akibat fenomena Covid-19 ini ia menemukan makna untuk harus menyiapkan segala sesuatunya sebelum hal buruk terjadi seperti persiapan dana darurat, karena baginya apapun bisa terjadi di dunia ini tanpa diduga-duga. Sehingga Covid-19 telah membuat ia untuk siap menghadapi segala hal kemungkinan yang akan terjadi.

Informan GFN, memaknai fenomena ini dengan melakukan introspeksi diri, *upgrade* value diri, memahami arti pentingnya kebersamaan dengan keluarga adalah nomor satu, serta tidak menyepelekan untuk selalu menjaga kebersihan.

Informan RAM, fenomena ini telah memberikan makna kepadanya untuk berusaha lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, memperbanyak amal ibadah kebaikan, mengingat untuk tidak menunda ibadah karena umur juga tidak bisa ditunda, karena hanya amal ibadah yang dapat menolong di akhirat.

Informan DAR, ia menemukan makna yang memberinya pemahaman dan pembelajaran jika manusia pasti akan selalu bergantung dengan manusia lainnya, meskipun teknologi sudah semakin canggih, tetapi manusia tetap tidak bisa hidup sendirian.

Pembahasan

Pengetahuan Informan tentang Covid-19

Seluruh informan menunjukkan pemahaman dasar mengenai Covid-19 sebagai penyakit menular yang disebabkan oleh virus. Mereka secara umum mengetahui cara penularan utama melalui udara dan kontak dekat, serta gejala-gejala umum seperti demam, batuk, sesak napas, dan hilangnya indera penciuman. Hal di atas persis seperti yang dikatakan oleh John W. Creswell, pendekatan fenomenologi dalam konteks peristiwa COVID-19 akan berfokus pada pengalaman hidup individu yang mengalami pandemi ini secara kolektif. Sehingga dalam hal pengetahuan informan covid 19 pendekatan fenomenologi dalam konteks tersebut menjadikan setiap orang belajar dari hal yang telah terjadi kepadanya.

Pengalaman Covid-19 bagi Informan

Di Kampus

Pada aspek psikologis perubahan drastis dalam sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring memberikan dampak psikologis yang bervariasi pada mahasiswa seperti mengalami kesulitan beradaptasi, merasa kurang terlibat dalam kelas daring, mengalami burnout akibat kesulitan menyeimbangkan antara pekerjaan rumah, pendidikan, dan tugas kuliah, mengalami kecemasan sosial akibat tidak

percaya diri saat bertanya di kelas *daring*, namun ada juga yang merasa lebih santai dengan perkuliahan daring karena fleksibilitasnya yang memungkinkan ia mengikuti kuliah sambil berbaring atau melakukan aktivitas lainnya, serta seorang yang *introvert* merasa senang karena berkurangnya interaksi sosial langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa transisi ke pembelajaran daring tidak dialami secara seragam oleh mahasiswa. Bagi sebagian mahasiswa, hal ini menimbulkan tantangan adaptasi dan tekanan psikologis, sementara bagi yang lain, terutama dengan preferensi

introvert, justru memberikan kenyamanan meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan rasa cemas.

Pada aspek sosial, seluruh informan merasakan dampak dari pembatasan interaksi tatap muka di lingkungan kampus seperti mengalami kesulitan dalam manajemen waktu karena banyaknya tugas dari berbagai mata kuliah, merasakan kesulitan beradaptasi dengan perkuliahan *daring* akibat keterbatasan koneksi internet, kesulitan memahami materi, dan hilangnya motivasi karena kurangnya interaksi langsung, merasakan kesepian karena tidak dapat bertemu dan berkumpul dengan teman-teman kuliah, kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial pada kegiatan organisasi di kampus, namun ada juga yang merasa bahagia dengan pembatasan sosial karena mengurangi interaksi yang baginya melelahkan. Secara keseluruhan, pandemi telah secara signifikan mengubah dinamika sosial di lingkungan kampus. Pembatasan interaksi tatap muka menghilangkan rutinitas dan kesempatan sosialisasi yang penting bagi mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi motivasi belajar dan pemahaman materi.

Pada aspek ekonomi di lingkungan kampus juga tidak luput dari dampak pandemi seperti kehilangan uang saku karena tidak lagi pergi ke kampus, namun beasiswanya terpaksa digunakan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga akibat penurunan pendapatan orang tuanya, mendapatkan bantuan kuota dari Kemendikbud, namun efektivitasnya terbatas karena masalah sinyal di kampung halamannya, pengajuan keringanan UKT-nya ditolak karena persyaratan yang sulit. Temuan ini mengilustrasikan bagaimana pandemi tidak hanya mengubah proses belajar-mengajar tetapi juga memengaruhi kondisi ekonomi mahasiswa. Munculnya kebutuhan baru dan tantangan dalam mengakses bantuan finansial menambah beban bagi sebagian mahasiswa.

Di Rumah

Pada aspek psikologis terdapat adanya pengalaman psikologis negatif selama berada di rumah. Mulai dari mengalami kekhawatiran berlebih terkait kesehatan, kesedihan mendalam akibat kehilangan keluarga, perasaan kesepian akibat keterbatasan interaksi sosial, mengembangkan sensitivitas berlebih terhadap gejala batuk dan pilek di sekitarnya karena pengalaman keluarga yang terkonfirmasi positif, mengalami gejala fisik seperti mual dan berdebar setiap kali terpapar berita tentang Covid-19, mengembangkan perilaku menjaga kebersihan yang ekstrem hingga menyebabkan iritasi fisik, mengalami ketakutan dan kesedihan yang mendalam ketika ibunya terkonfirmasi positif Covid-19 dan kesulitan mendapatkan bantuan medis. Temuan ini menggarisbawahi dampak psikologis yang signifikan dari pandemi, termasuk kecemasan, kesedihan, trauma, dan perubahan perilaku. Paparan informasi yang terus-menerus dan pengalaman pribadi maupun orang terdekat yang terpapar Covid-19 berkontribusi pada kondisi psikologis yang tertekan.

Selanjutnya pada aspek ekonomi di rumah, juga terdapat beberapa pengalaman seperti mengalami penurunan pendapatan keluarga yang signifikan akibat kehilangan pemasukan tetap yang diperparah oleh panic buying dan kenaikan harga kebutuhan pokok, terpaksa menggunakan tabungan pribadi untuk membantu keuangan keluarga, penurunan pendapatan keluarga karena bisnis ayahnya di pasar menurun akibat masyarakat beralih ke belanja *daring*, mengalami kesulitan ekonomi karena harus mengeluarkan biaya tambahan untuk membeli kuota internet agar dapat

mengikuti perkuliahan daring dengan lancar. Pengalaman ini menunjukkan bagaimana pandemi tidak hanya mengancam kesehatan tetapi juga stabilitas ekonomi keluarga mahasiswa. Penurunan pendapatan dan peningkatan kebutuhan daring menjadi tantangan finansial yang harus dihadapi.

Pada aspek sosial, interaksi sosial di lingkungan rumah selama pandemi juga mengalami perubahan berupa peningkatan kualitas hubungan dengan keluarga karena lebih sering berkumpul dan berinteraksi, orang tua menjadi lebih perhatian terhadap perkembangan pendidikan anaknya, menghargai waktu yang lebih banyak bersama keluarga meskipun merasa gelisah karena terbatasnya interaksi dengan teman dan kerabat di luar rumah, namun juga terdapat kejenuhan akibat terlalu lama berada di rumah memicu pertengkaran dan mengurangi kualitas interaksi dengan anggota keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa pandemi dapat mempererat atau justru meregangkan hubungan keluarga, tergantung pada dinamika internal keluarga dan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan perubahan rutinitas dan interaksi sosial.

Di Kost

Pada aspek psikologis di kost, terdapat beberapa pengalaman seperti merasa bosan dan sangat tertekan karena harus menjalani isolasi mandiri sendirian, jauh dari keluarga, pengalaman sakit yang parah juga menimbulkan trauma, merasakan kekhawatiran berlebih dan trauma mendalam setelah terkonfirmasi positif Covid-19 dan harus menjalani masa pemulihan sendirian. Pengalaman terinfeksi Covid-19 dan menjalani isolasi mandiri tanpa dukungan langsung dari orang terdekat dapat menjadi pengalaman yang traumatis dan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Pada aspek ekonomi, terdapat pengalaman menghadapi kesulitan ekonomi selama tinggal di kost seperti mengalami pengurangan uang saku yang membuatnya harus lebih selektif dalam memprioritaskan kebutuhan, mengeluarkan uang tambahan untuk membeli kuota internet karena koneksi WiFi kost yang tidak stabil, mengalami pengurangan uang saku yang signifikan akibat penurunan gaji ayahnya sehingga harus berhemat dan membatasi pengeluaran selama di kost. Keterbatasan finansial ditambah dengan kebutuhan untuk mengakses pembelajaran daring menjadi tantangan ekonomi bagi mahasiswa yang tinggal di kost selama pandemi.

Pada aspek sosial, adanya perubahan pada interaksi sosial di lingkungan kost memberikan pengalaman seperti drop akibat stres dan khawatir berlebih karena hidup sendirian di kost dan tidak dapat bersosialisasi secara langsung baik dengan teman kost atau teman kuliah. Temuan ini menunjukkan bahwa pandemi dapat mempengaruhi mental dan kehidupan sosial mahasiswa yang hidup merantau dan tinggal sendirian di kost sehingga menguji kemampuan individu untuk beradaptasi dalam interaksi sosial.

Dampak dan Makna Covid-19 bagi Informan

Dampak Covid-19 pada Informan

Secara umum, pandemi Covid-19 merupakan sebuah stresor global yang masif dan berkepanjangan. Dalam konteks ini, kita melihat bahwa informan menunjukkan berbagai bentuk koping. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) terlihat pada upaya mereka untuk mengatur respons emosional terhadap stres. Di sisi lain, beberapa informan juga menunjukkan elemen koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), meskipun dalam konteks pandemi yang sebagian besar di luar kendali individu.

Pandemi memicu respons psikologis yang beragam, mulai dari peningkatan kesadaran diri dan upaya menjaga kesehatan mental (NPR, MHC, GFN, RAM) hingga mempertahankan rutinitas yang familiar (DAR). Strategi koping yang berfokus pada emosi, seperti regulasi diri melalui meditasi dan penghindaran informasi negatif, menjadi mekanisme penting dalam mengelola stres dan kecemasan yang timbul akibat pandemi.

Pembatasan sosial secara fisik mendorong adaptasi dalam berinteraksi. Pemeliharaan hubungan sosial melalui platform digital menjadi krusial dalam memerangi rasa isolasi dan mempertahankan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang menekankan pentingnya relasi interpersonal dalam menghadapi stres.

Respons terhadap pandemi sangat individual. Faktor-faktor seperti kepribadian (misalnya, seorang *introvert*), penilaian kognitif terhadap risiko, dan sumber daya pribadi (misalnya, kemampuan untuk mengakses teknologi dan mengembangkan hobi baru) memengaruhi strategi koping yang dipilih. Beberapa individu menunjukkan resiliensi dengan mencari cara untuk tumbuh dan belajar selama pandemi, sementara yang lain fokus pada mempertahankan stabilitas dan mengurangi tekanan emosional.

Secara teoritis, temuan ini mengilustrasikan bagaimana individu menerapkan berbagai mekanisme koping untuk menghadapi stresor global yang signifikan. Strategi yang dipilih mencerminkan upaya untuk mengelola emosi negatif, mempertahankan koneksi sosial dalam keterbatasan fisik, dan dalam beberapa kasus, beradaptasi dengan mencari makna atau mengembangkan diri selama masa krisis. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan psikologis dan sosial dalam membantu individu menavigasi dampak jangka panjang dari pandemi.

Makna Covid-19 bagi Informan

Fenomena pandemi, sebagai sebuah peristiwa disruptif berskala global, tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan sosial-ekonomi, tetapi juga meresonansi secara mendalam pada tingkat eksistensial dan personal, serta mendorong refleksi dan rekonstruksi makna dalam kehidupan individu. Temuan ini relevan dengan konsep pertumbuhan pascatrauma (*Post-Traumatic Growth - PTG*) yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996).

PTG merujuk pada perubahan psikologis positif yang dialami individu sebagai hasil dari perjuangan melalui keadaan yang sangat sulit atau traumatis. Meskipun pandemi Covid-19 tidak secara universal dikategorikan sebagai trauma individual dalam definisi klinis, sifatnya yang mengancam, penuh ketidakpastian, dan menyebabkan perubahan drastis dalam kehidupan sehari-hari dapat memicu proses refleksi dan pertumbuhan serupa. Makna yang ditemukan oleh MHC terkait kesiapan dan antisipasi masa depan mencerminkan peningkatan kesadaran akan kerentanan dan ketidakpastian hidup. Pengalaman pandemi mengajarkannya pentingnya *preparedness*, terutama dalam hal finansial melalui dana darurat. Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi psikologis, di mana individu belajar dari pengalaman buruk untuk membangun kapasitas adaptif di masa depan. Introspeksi

diri dan peningkatan nilai personal yang dialami GFN, serta apresiasi yang lebih tinggi terhadap hubungan keluarga dan kebersihan, menunjukkan pergeseran prioritas dan nilai-nilai.

Pandemi, dengan pembatasan interaksi sosial di luar rumah, memaksa individu untuk lebih fokus pada lingkaran terdekat dan praktik kesehatan dasar. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai respons adaptif untuk meningkatkan rasa aman dan koneksi dalam situasi krisis. Pemahaman DAR tentang interdependensi manusia menggarisbawahi sifat sosial manusia dan kebutuhan akan koneksi. Pengalaman isolasi saat positif Covid-19 menyoroti bahwa meskipun teknologi menawarkan alternatif interaksi, kebutuhan fundamental akan kehadiran dan dukungan fisik dari orang lain tetap esensial. Hal ini mendukung teori kebutuhan sosial manusia sebagai pendorong utama perilaku dan kesejahteraan. Refleksi religius dan spiritual yang dialami RAM, dengan penekanan pada kedekatan dengan Tuhan dan kesadaran akan kefanaan hidup, merupakan bentuk koping religius.

Dalam menghadapi ancaman eksistensial yang ditimbulkan oleh pandemi, banyak individu mencari makna dan hiburan dalam keyakinan spiritual mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan peran agama dan spiritualitas dalam memoderasi dampak stres dan meningkatkan resiliensi. Makna yang diperoleh NPR terkait pentingnya kebersamaan, kepedulian sosial, kesehatan, pengelolaan keuangan, dan refleksi diri mencakup berbagai dimensi kehidupan. Pengalaman kolektif selama pandemi, seperti solidaritas antar tetangga, meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunitas dan saling membantu. Fokus pada kesehatan dan pengelolaan keuangan merupakan respons pragmatis terhadap ancaman kesehatan dan ketidakstabilan ekonomi yang ditimbulkan oleh pandemi. Refleksi diri membantu dalam mengidentifikasi prioritas hidup yang mungkin tergeser akibat pengalaman pandemi.

Kesimpulan

Secara psikologis, perubahan ke pembelajaran daring memunculkan beragam respons, dari kesulitan adaptasi hingga kenyamanan, sementara di rumah dan kost timbul kecemasan, isolasi, dan trauma. Pembatasan sosial, secara signifikan mengubah dinamika sosial, menyebabkan kesepian dan kesulitan kolaborasi, meskipun beberapa mahasiswa merasakan peningkatan hubungan keluarga. Dari segi ekonomi, mahasiswa menghadapi peningkatan pengeluaran internet, penurunan uang saku, dan kesulitan finansial keluarga, dengan akses bantuan kuota dan keringanan UKT yang tidak merata. Secara keseluruhan, dampak pandemi dirasakan secara bervariasi tergantung konteks lingkungan (kampus daring, rumah, kost) dan karakteristik personal mahasiswa. Meskipun demikian, dibalik dampak tersebut pandemi juga memberikan makna dan refleksi mendalam bagi para mahasiswa. Mereka menyadari pentingnya kesiapan dalam menghadapi krisis, terutama dalam hal finansial melalui dana darurat, pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, mempererat hubungan sosial dan keluarga, serta meningkatkan spiritualitas dan kepedulian terhadap sesama.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah beberapa saran yang berguna bagi beberapa pihak:

1. Bagi Institusi pendidikan merupakan sektor kunci untuk memberikan dukungan psikologis dengan meningkatkan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi mahasiswa untuk membantu mengatasi dampak stres, kecemasan, dan trauma pasca-pandemi. Program *peer support* juga dapat dipertimbangkan. Serta memberikan dukungan ekonomi dengan mempermudah akses terhadap informasi dan proses pengajuan bantuan finansial seperti keringanan UKT dan beasiswa bagi mahasiswa yang terdampak secara ekonomi.
2. Bagi mahasiswa dapat melakukan pengembangan strategi koping adaptif: mendorong mahasiswa untuk mengembangkan strategi koping yang sehat dan adaptif dalam menghadapi tekanan, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan. Pemanfaatan dukungan sosial: aktif mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan komunitas untuk mengatasi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
3. Bagi keluarga untuk melakukan peningkatan komunikasi dan dukungan dengan meningkatkan komunikasi dan memberikan dukungan emosional serta finansial kepada mahasiswa selama masa transisi pasca-pandemi.

Daftar Pustaka

- Adhitya, W. R., & Sari, T. N. (2022). Fenomena Pandemi Covid-19 yang Merubah Kehidupan Masyarakat dan Model Pemasaran Konvensional Para Pelaku Usaha Kecil. *Perspektif: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*. 20(2), 208–215.
- Apriani, V., & Utamidewi, W. (2021). Konstruksi Realitas Sosial dan Makna Diri Penyintas Covid-19 di Jakarta. 81–96.
- Asih, I. D. (2014). Fenomenologi Husserl: Sebuah Cara “Kembali Ke Fenomena”. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 75–80. <https://doi.org/10.7454/jki.v9i2.164>
- Cahyani, L. D., & Sugiarto, S. (2022). Potret Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Kesetaraan Gender pada Siswa Jenjang Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Kependidikan*. 7(2), 19–27.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The Psychological Impact of the Covid-19 Epidemic on College Students in China.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental Health Care for Medical Staff in China During the Covid-19 Outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15–e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Elgaputra, R. R., Adhi Sakti, E. Y., Widyandri, D. B., Azhari, A. R., Renatta, C., Rainasya, K., Madani, K. S., Gitawangi, S. V., Faradita, F., Pradyanti, S. A., & Musta'ina, S. (2020). Implementasi Sosialisasi Covid-19 dalam

- Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat terhadap Protokol Kesehatan di Kota Jakarta. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 423. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.423-433>
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi.
- Levani, Y., Prastya, A. D., Mawaddatunnadila, S., Wuhan, K., & Huebei, P. (2019). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi.
- Malini, H., & Indriani, E. R. (2021). Pengaruh Kewajiban Pelanggan, Kemauan Membayar dan Sanksi Denda kepada Pelanggan terhadap Kepatuhan Pembayaran Rekening Listrik pada PT. PLN (Persero) Kabupaten Ogan Komering Ulu. 9(1), 91–106.
- Ratunuman, R. A., David, L. E. V., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 227. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31836>
- Trivelline, J. (2022). Penerapan Kebijakan PPKM dan Dampaknya Terhadap Pendapatan Pelaku Usaha Mikro dan Kecil di Kota Jayapura.
- Windiramadhan, A. P. (2022). Studi Fenomenologi: Penyintas Covid-19 Di Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 22–33. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2115>