

# Students Seeking Help Behavior During the Covid-19 Pandemic: Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

*Merri Suharweny*

*Fenita Wahyuningtyas*

*Prajna Anindya*

*Ajeng Nova Dumpratiwi*

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

The concerns felt by students during the COVID-19 pandemic made students need support and support from the surrounding environment. Social support is needed to strengthen students mentally in overcoming the various stressors they are facing. This support can come from parents, family, peers, and other closest people. This research is based on the many students who are still embarrassed to seek help or seek help when they need it. The purpose of this study was to determine the behavior of seeking help from students during the Covid-19 pandemic. The research method used is a descriptive qualitative approach. Data collection was carried out using an open questionnaire. The participants in this study were 534 students from the Muhammadiyah University of Surakarta who came from 11 different faculties who were randomly assigned. The results of this study indicate that as many as 495 students need support. The forms of support needed are: emotional support as many as 244 students (45.6%), material support as many as 116 students (21.7%), and moral support as many as 107 people (20%)

## Pendahuluan

Kehidupan mahasiswa sangat rentan mengalami masalah psikososial. Stresor-stesor yang dihadapi menyebabkan perubahan dalam kehidupan mahasiswa sehingga terpaksa beradaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Covid-19 telah menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan individu seperti kondisi perekonomian yang mengalami krisis, dan juga maraknya tindak kekerasan dan kriminalitas. Kondisi tersebut menimbulkan kecemasan dan stress pada individu. Menurut penelitian Wang dkk [8] menunjukkan bahwa 50% partisipan mengalami stress, kecemasan, dan depresi. Pada Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang mengharuskan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap penularan dan penyebaran Coronavirusdisease (Covid-19). Perubahan metode pembelajaran tersebut menjadi salah satu faktor pencetus permasalahan psikologis seperti stress, kecemasan, hingga depresi. Menurut penelitian Cao dkk dalam [8] 25% mahasiswa mengalami kecemasan mulai dari tingkat ringan hingga berat. Penyebab kecemasan yang dialami para individu karena keadaan ekonomi yang tidak stabil dan tinggal jauh dari orang tua. Hasil survey dari Zalaznick [5] juga menunjukkan 91% mahasiswa mengalami kecemasan dan stress selama pandemi Covid-19. . Pusat studi *Student Mental Health and Wellbeing Support* UMS telah melakukan penelitian terhadap mahasiswa UMS dengan menyebarkan kuesioner secara online. Data yang telah diperoleh dari 534 mahasiswa di 11 fakultas yang berada di UMS terdapat 29,2 % mahasiswa yang mengalami kecemasan, 22,47% mahasiswa merasa tertekan karena mengikuti kuliah daring.sebanyak, serta 3,55% memiliki kekhawatiran terhadap masa depan.[9]

Berdasarkan uraian diatas menyatakan bahwa pandemi Covid-19 saat ini berdampak pada kondisi

psikologis mahasiswa [5]. Karena berbagai permasalahan tersebut membuat para mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial adalah salah satu bentuk sumber dukungan yang berasal dari orang lain (Berns, 2004) dalam [10]. Menurut Rosa [4];[7] dukungan sosial dianggap berperan penting untuk menumbuhkan semangat para siswa. Hafferon dan boniwell juga mengatakan bahwa dukungan sosial juga bisa mempengaruhi perilaku individu. Begitu juga mampu meningkatkan resiliensi individu. Dukungan sosial tersebut dapat diperoleh dari orang tua, keluarga, teman sebaya atau orang-orang terdekat lainnya. [6] Orang-orang terdekat seperti sahabat, teman bahkan tetangga dapat berperan untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada individu yang tengah menempuh dunia perkuliahan atau sedang mengalami permasalahan, seperti teori yang dicetuskan oleh Urie Brofenbrenner (dalam Zubaidillah, 2018) terkait dengan system lingkungan perkembangan anak yaitu mikrosistem dimana keluarga serta lingkungan pertemanan merupakan lingkungan yang paling dekat dengan individu serta intensitas dalam berinteraksi lebih sering terjadi sehingga sangat berpengaruh terhadap karakter seseorang. Para mahasiswa sangat membutuhkan dukungan-dukungan yang dapat meringankan beban seseorang secara terdapat beberapa dukungan yang dibutuhkan seseorang diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Odgen [3] dukungan sosial dapat didefinisikan dengan banyaknya teman yang dimiliki individu. Kemudian, definisi ini dikembangkan lagi dan didapati bahwa dukungan sosial tidak hanya dilihat dari seberapa banyak teman yang individu miliki tetapi juga dilihat dari kepuasan individu dengan dukungan pertemanan tersebut. Sedangkan menurut Dini & Iswanto [2] dukungan social merupakan suatu bentuk dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, maupun pemberi perawatan kesehatan saat terjadi suatu masalah. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk dukungan emosional yang tidak hanya mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh orang lain tetapi juga pada rasa seperti kenyamanan ataupun kepedulian, yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, maupun pemberi perawatan kesehatan saat individu menghadapi masalah.

Seseorang yang special (*significant others*). Keluarga merupakan komponen terkecil dari masyarakat, dimana perkembangan anak, proses sosialisasi, interojeksi nilai-nilai kemasyarakatan, serta pembentukan *superego* diawali dalam keluarga (Sarwono dalam). Teman sebaya merupakan suatu hubungan antara individu yang ditandai dengan adanya keakraban, rasa saling percaya, saling menerima satu sama lain, memiliki keinginan untuk saling berbagi perasaan, pemikiran, dan segala hal, dan terkadang melakukan aktivitas secara bersama Dariyo dalam Mardiah, Satriana, & Syahriati [3]. Menurut Mardiah, Satriana, & Syahriati [3] *significant orders* merupakan seseorang yang dianggap memiliki peranan penting dalam kehidupan individu.

Menurut Lord & Hutchison [1] salah satu bentuk dukungan yang dapat digunakan untuk membentuk efikasi dalam diri individu adalah dengan adanya dukungan moral. Dukungan moral merupakan suatu kemampuan untuk mendengarkan individu lain. Kemampuan ini berguna agar individu tersebut memiliki kesempatan untuk memastikan institusi tempat mereka bernaung, meningkatkan kepercayaan diri, dan menyadari kapasitas yang dimiliki. Biasanya, dukungan ini datang dari keluarga maupun teman.

Cohen dan Wills [3] mengkategorikan dukungan sosial dalam lima kategori, yaitu *emotional support*, *esteem support*, *tangible or instrumental support*, *information support*, dan *network support*. *Emotional support* adalah dukungan yang meliputi empati, kepedulian, dan support sebagai penguat dukungan agar mereka mampu bertahan menyelesaikan Pendidikan mereka. Lalu *Esteem support* adalah dukunganyang berupa penghargaan positif, pemberian semangat, persetujuan, dan perbandingan yang positif kepada individu lain. *Esteem support* ini dapat dapat membantu seseorang untuk membangun harga diri dan kompetisi dalam dirinya. Kemudian *Tangible or Instrumental support* merupakan dukungan berupa secara nyata kepada individu lain seperti pemberian barang, pinjaman uang, dan pelayanan yang dapat membantu individu lain dalam mengatasi tingkat kecemasannya yang berhubungan dengan masalah materi. Sedangkan *Information support*, kategori ini melibatkan pada pemberian informasi, pengetahuan, petunjuk, saran maupun umpan balik, dan keadaan individu yang dapat membantu individu agar mampu memahami dan mengatasi masalah yang dimiliki dengan lebih mudah. . Dan yang terakhir adalah

*Network support*, bentuk dukungan social ini dapat membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan dalam minat maupun aktivitas social, sehingga individu dapat merasakan perasaan yang sama dengan anggota yang lain. Sedangkan menurut Cohen dan Hobberman 1893 ada beberapa bentuk dukungan sosial yaitu: 1) Apprasial support yaitu bantuan berupa nasihat, petunjuk dan pemberian solusi dari suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor. 2) Tangible support yaitu dukungan berupa bantuan untuk menyelesaikan tugas. 3) Self-esteem support adalah dukungan yang berupa penghargaan positif kepada individu lain Sarafino & Smith [3]. Karena banyaknya permasalahan-permasalahan psikologis yang muncul dikalangan mahasiswa selama pandemi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku mencari bantuan para mahasiswa selama pandemi Covid-19.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan survey mengenai keadaan kesehatan mental para mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan penyebaran angket yang berisi dengan pertanyaan-pertanyaan-pertanyaan terbuka kepada seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Angket tersebut diisi oleh 534 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dari berbagai program studi dan dari berbagai jenjang semester.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dari Survei Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa UMS Selama Masa Pandemi COVID-19, menunjukkan bahwa dari 534 mahasiswa di 11 fakultas di UMS yaitu pada Fakultas Agama Islam, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Farmasi, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Komunikasi dan Informasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Teknik terdapat 29,2% atau 155 mahasiswa mengalami kecemasan terhadap virus Covid-19, dan sebanyak 22,47% atau 119 mahasiswa merasa tertekan karena permasalahan kuliah daring, lalu sebanyak 10,86% mahasiswa mengalami kekhawatiran terhadap masalah keuangan atau finansial, dan sebanyak 15,35% atau 81 mahasiswa mengalami kekhawatiran terhadap relasi dan lingkungan mereka, serta sebanyak 3,55% atau 18 mahasiswa memiliki kekhawatiran terhadap masa depan. Kemudian dari 534 responden menunjukkan bahwa sekitar 45,6 % atau 244 mahasiswa membutuhkan dukungan emosional berupa semangat, motivasi dan support untuk menghadapi stressor saat pandemi Covid 19. Hal tersebut sesuai dengan teori Cohen dan Wills bahwa terdapat beberapa bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan individu salah satunya adalah dukungan emosional (*Emotional Support*). Kemudian 21,7% atau 116 mahasiswa membutuhkan dukungan materiil berupa bantuan uang, potongan uang sekolah, dan pemberian pulsa gratis untuk bertahan hidup. Hal tersebut sesuai dengan teori Cohen dan Wills bahwa terdapat beberapa bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan individu salah satunya adalah dukungan secara nyata (*Tangible Support*). Serta 20% atau 107 membutuhkan dukungan moral berupa nasehat, dan petunjuk untuk menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi. Hal tersebut sesuai dengan teori Cohen dan Hobberman bahwa terdapat beberapa bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan individu salah satunya adalah *Informatif Support*. Menurut Taylor [4] dengan memberikan dukungan informatif berupa nasehat, petunjuk ataupun sara dari orang terdekat mampu menguatkan individu dalam berjuang untuk mencapai cita-citanya. Dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan terutama kecemasan mengenai perkuliahan *daring* ternyata membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar. Sebanyak 67,8% atau 362 mahasiswa percaya bahwa keluarga sangat berperan untuk memberi dukungan dan support pada mahasiswa, dan sebanyak 32,2% 171 mahasiswa percaya dan membutuhkan dukungan dari orang terdekat selain keluarga seperti sahabat, teman dekat dan tetangga. Menurut (Berns, 2004) Teman sebaya merupakan sumber dukungan dalam bentuk afeksi, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral Winingsih (2020) juga menjelaskan dalam proses pembelajaran jarak jauh keluarga memiliki peran yang sangat penting. Yang pertama Orang tua berperan sebagai fasilitator. Orang tua merupakan

sarana atau jembatan bagi anaknya dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Yang kedua, Orang tua berperan sebagai motivator. Orang tua dapat memberikan semangat serta dukungan kepada anaknya dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga anak memiliki semangat untuk belajar, serta memperoleh prestasi yang baik. 4. Orang tua berperan sebagai director untuk mempengaruhi kemauan anak dalam belajar.

Dari penelitian yang dilakukan Nadya (2020) dengan metode wawancara didapatkan bahwa dukungan dari orangtua dalam memenuhi kuota internet dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam kuliah *daring*. Beberapa mahasiswa lainnya juga mengatakan bahwa dukungan dari teman sebaya juga dapat memberikan dampak yang positif untuk mahasiswa, karena memperoleh semangat dan juga mendapat teman untuk berdiskusi dan saling mengingatkan mengenai tugas serta jadwal perkuliahan *online*. Untuk itu diperlukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental bagi para mahasiswa untuk meningkatkan keketahanan diri yang dimiliki oleh para mahasiswa

## Kesimpulan

Berdasarkan analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa selama pandemi Covid-19 ini mahasiswa menghadapi berbagai stresor yang lebih berat yang menyebabkan 22,47 % mahasiswa merasa tertekan ketika mengikuti perkuliahan secara daring dan 36,6% mahasiswa merasa membutuhkan dukungan sosial untuk bisa menghadapi permasalahan selama perkuliahan daring tersebut.

## Ucapan Terimakasih

Penulis sangat berterimakasih atas kerjasama dan bantuan dari para anggota penelitian ini. Penulis juga sangat berterimakasih kepada dosen-dosen pembimbing yang telah membantu dan mengarahkan saat kami melakukan penelitian ini. Penulis juga berterimakasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga sangat berterimakasih kepada rekan-rekan magang yang lain yang telah mensupport kami.

## References

1. Cahyawan, W., & Machdum, S. V. (2019). DUKUNGAN SOSIAL BAGI PEREMPUAN PRA-SEJAHTERA MELALUI PROGRAM KEUANGAN MIKRO: STUDI KASUS PADA KOPERASI MITRA DHUAFAB CABANG CIKALONGKULON. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 175-201.
2. Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA STIKES NGUDI WALUYO UNGARAN. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2), 88-97.
3. Mardiah, A., Satriana, D. P., & Syahriati, E. (2017). PERANAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENCEGAH KEKERASAN DALAM PACARAN: STUDI KORELASI PADA REMAJA DI JAKARTA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 29-42.
4. Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68-74.
5. Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020, August). MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI? STUDI KUALITATIF KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA. In *Seminar Nasional Psikologi UM (Vol. 1, No. 1)*.
6. Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 75-81.
7. Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Education and Teaching*, 147-153.

8. Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 1(1), 1-7.
9. Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, Dan Luviana PH. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Vol 8 No.3, 299-305.
10. Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88.