



## **KARYA TULIS ILMIAH**

# ***LITERATURE REVIEW: TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SELAMA KULIAH SECARA DARING DI MASA PANDEMI COVID 19***

Disusun Oleh:

Riska Sundari

PO.62.20.1.19.033

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**2021**

**LITERATURE REVIEW: TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA  
SELAMA KULIAH SECARA DARING DI MASA PANDEMI COVID 19**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh Mata Kuliah Karya**

**Tulis Ilmiah**

**Disusun Oleh:**

**Riska Sundari**

**PO.62.20.1.19.033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**2021**

## ABSTRAK

### **LITERATURE REVIEW: TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SELAMA KULIAH SECARA DARING DI MASA PANDEMI COVID 19**

**Riska Sundari**

Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Palangkaraya

Email: [riskasundari31@gmail.com](mailto:riskasundari31@gmail.com)

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan suatu keadaan kondisi emosi seseorang yang sedang merasa tidak nyaman yang timbul karena seseorang merasa khawatir, yang mempengaruhi kondisi fisik seperti tekanan darah meningkat, keringat dingin, denyut nadi meningkat, hingga jantung yang berdetak dengan cepat. Kondisi seperti ini akan timbul pada mahasiswa yang sedang menghadapi suatu hal yang akan mengancam dirinya seperti perubahan metode kuliah yang awalnya dilakukan secara luring hingga sekarang dilakukan secara daring.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring selama pandemic Covid 19

**Metode Penelitian:** Metode yang digunakan dalam pencarian jurnal ini yaitu metode (OR) menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan *MeSH (Medical Subject Heading)* kemudian jurnal tersebut dianalisa dan ditelaah.

**Hasil Penelitian:** Tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring dari jurnal pertama yaitu dengan jumlah responden 246 mahasiswa lebih dominan tingkat kecemasan rendah dengan persentase 74,8%, pada jurnal kedua dengan jumlah responden 530 tergolong normal dengan persentase sebesar 48%, pada jurnal ketiga didapatkan dengan jumlah responden sebanyak 40 mahasiswa tergolong sedang dengan persentase 75%.

**Kesimpulan:** Maka dapat disimpulkan dari ketiga jurnal tersebut maka tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring di masa pandemi masih tergolong sedang dan tidak tergolong pada tingkat kecemasan berat.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Mahasiswa, Covid 19

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Riska Sundari

NIM : PO.62.20.1.19.033

Program Studi : DIII-Keperawatan

Judul KTI : *Literature Review* : Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19

Telah disetujui untuk diuji

Palangka Raya, 25 November 2021

**Pembimbing**



**Ns. SYAM'ANI, S. Kep., M. Kep**

NIP. 197902252001121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Riska Sundari  
NIM : PO.62.20.1.19.033  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Judul KTI : *Literature Review* : Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah

Hari, Kamis 25 November 2021

Ketua Penguji : **Dr. Nang Randu Utama, S.Pd, MA**

NIP. 19731009200003 1 003

Anggota I : **Ns. Syam'ani, S. Kep., M.Kep**

NIP. 19790225200112 1 001

Anggota II : **Ns. Nita Theresia, S. Kep., M.Kes**

NIP. 19810925200604 2 001

Mengetahui

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



**Untung Halajur, S. SiT., S.Pd., M.Kes., M.I.Kom.**

NIP. 19651218 198503 1 002

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



**Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep**

NIP. 19760907 200112 2 002

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska Sundari  
NIM : PO.62.20.1.19.033  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Judul KTI : *Literature Review* : Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Karya Tulis Ilmiah** yang saya Tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa **Karya Tulis Ilmiah** ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 25 November 2021

Yang Membuat Pernyataan



**Riska Sundari**

NIM, PO.62.20.1.19.033

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19” ini. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menempuh Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

Saya menyadari sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, saya mendapat pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dhini, M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberi kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
3. Bapak Untung Halajur, S.SiT., S.Pd., M.Kes. M.I.Kom. selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan.
4. Bapak Ns. Syam'ani, S. Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing sekaligus Penguji I, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta memberikan motivasi untuk saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Bapak Dr. Nang Randu Utama, S.Pd, MA, selaku Ketua Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan saran dalam menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Ns. Nita Theresia, S. Kep, M.Kes . selaku Penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran dalam menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah.
7. Ibu Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, M.Sc.,Apt. selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang memberi semangat dan motivasi tidak henti-hentinya dalam memberikan saran untuk menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah.
8. Segenap Bapak/Ibu Dosen Pengajar Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan banyak ilmu, bimbingan dan motivasi selama mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.
9. Kedua orangtua beserta keluarga tercinta yang selalu mendoakan saya memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan, serta pengarahan dalam moral, spiritual maupun material.
10. Teman-teman sekaligus sahabat Angkatan 2019, terutama teman-teman Reguler XXII-A

Palangka Raya, 25 November 2021



Riska Sundari



# DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	4
A. Tujuan Umum.....	4
B. Tujuan Khusus.....	4
<b>BAB II. METODE .....</b>	<b>5</b>
A. Strategi Pencarian Literature.....	5
1. Protokol dan Registrasi .....	5
2. Database dan Pencarian.....	5
B. Kata Kunci .....	6
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	6
D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	8
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	8

2. Penilaian Kualitas .....	10
<b>BAB III. HASIL PENCARIAN LITERATURE .....</b>	<b>12</b>
A. Karakteristik Studi .....	12
B. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19 .....	14
1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi .....	14
2. Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Kuliah Daring .....	16
<b>BAB IV. PEMBAHASAN .....</b>	<b>18</b>
A. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi .....	18
B. Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Kuliah Daring .....	20
<b>BAB V. KESIMPULAN .....</b>	<b>23</b>
A. Kesimpulan .....	23
B. Conflict of Interest .....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>25</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>27</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kata Kunci Literature Review .....	6
Tabel 2. 2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian .....	8
Tabel 2. 3 Judul Artikel Penelitian yang Memenuhi <i>Cut Off</i> Penelitian.....	10
Tabel 3. 1 Hasil Penelusuran <i>Literature</i> .....	12
Tabel 4. 1 Hasil Literature.....	19

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Alir <i>PRISMA</i> .....	9
--	---

# BAB I. PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

*Corona virus disease -19* merupakan penyakit menular yang disebabkan *virus severe acute respiratory syndrom* yang berasal dari Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Penyebaran dan penularan virus corona terjadi sangat cepat sehingga WHO sebagai Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan virus covid sebagai pandemic pada 11 Maret 2020. Corona virus sudah menyebar ke 200 negara, tanpa terkecuali Indonesia. Penyebaran virus ini melalui droplet atau cairan maupun percikan air yang keluar dari saluran pernapasan orang yang sudah terinfeksi. Salah satu upaya untuk mencegah penyebaran virus covid-19 saat ini adalah sistem pengajaran dengan sistem daring atau online.

Sistem pembelajaran secara daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan secara online atau tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa . Dengan adanya kuliah secara daring ini maka hampir semua kegiatan kuliah dilakukan secara daring seperti mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas dan bahkan mengerjakan ujian yang terkadang dilakukan secara langsung ditulis di kertas sekarang dilakukan secara online melalui google form, google classroom dan situs web lainnya.

Sistem pembelajaran secara daring ini dapat membuat mahasiswa merasakan kecemasan atau keadaan khawatir karena pembelajaran daring memerlukan pembiasaan atau adaptasi. Mahasiswa dapat merasakan kecemasan karena pembelajaran secara daring ini mendapatkan tugas yang banyak dari berbagai macam mata kuliah yang berbeda, dan bahkan yang membuat

mahasiswa merasa cemas yaitu karena mahasiswa yang kuliah nya di kampung mengalami kesusah jaringan untuk kuliah daring.

Kecemasan merupakan suatu keadaan kondisi emosi seseorang yang sedang merasa tidak nyaman yang timbul karena seseorang merasa khawatir, yang mempengaruhi kondisi fisik seperti tekanan darah meningkat, keringat dingin, denyut nadi meningkat, hingga jantung yang berdetak dengan cepat. Kondisi seperti ini akan timbul pada mahasiswa yang sedang menghadapi suatu hal yang akan mengancam dirinya seperti perubahan metode kuliah yang awalnya dilakukan secara luring hingga sekarang dilakukan secara daring.

Kecemasan atau ansietas adalah perasaan tidak nyaman hingga perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, gelisah, meras takut, dan wajah pucat.

Ada berbagai macam penyebab kecemasan yaitu ada yang pertama dari faktor ekonomi yaitu ada beberapa mahasiswa yang orang tua nya tidak mencukupi untuk membelikan paket data untuk kuliah secara daring dan bahkan mungkin ada beberapa mahasiswa yang tidak mempunyai handpone pintar untuk kuliah daring dikarenakan pendapatan orang tua yang menurun karena masa pandemic covid 19, kedua factor social yaitu mahasiswa bisa saja merasa kan kesepian karena harus selalu dirumah bila tidak ada kepentingan keluar rumah untuk berinteraksi dengan teman-temannya dan merasa bosan hingga kurang komunikasi dengan orang lain, dan juga mahasiswa merasa tertekan dengan adanya tugas yang banyak yang memiliki deadline waktu yang singkat, dan juga terkadang juga terjadi hambatan jaringan. Penerapan kuliah secara daring ini

dapat menyebabkan mahasiswa merasa cemas dan tertekan yang diakibatkan oleh tugas yang banyak dari berbagai dosen. Pembelajaran daring juga memiliki kelebihan yaitu bisa menghemat biaya transportasi untuk menuju kampus, memiliki banyak waktu bersama keluarga dirumah, hingga mahasiswa dituntut untuk dapat inovatif, kreatif serta menambah motivasi dan juga melatih tanggung jawab mahasiswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen secara tepat waktu.

Topik tentang kecemasan mahasiswa adalah topik yang penting untuk selalu diperhatikan. Kecemasan adalah fenomena yang dibahas luas di berbagai literatur. Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) memperlihatkan sebuah data bahwa prevalensi kecemasan di Eropa sebesar 13,6%. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa perempuan lebih terpengaruh daripada laki-laki. Data juga menunjukkan bahwa populasi yang paling terdampak adalah kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa, yang sebagian besar berusia 18-24 tahun, adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami dampak kecemasan (Laurentius Purbo Christianto, R. K., 2020).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19”?

## **C. Tujuan**

### **A. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring selama pandemic Covid 19

### **B. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring di masa pandemic Covid 19
- b. Untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan pada mahasiswa selama kuliah daring



## BAB II. METODE

### A. Strategi Pencarian Literature

#### 1. Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai tingkat kecemasan mahasiswa terhadap kuliah secara daring di masa pandemic covid 19. Protokol dan evaluasi dari *literature review* menggunakan PRISMA *checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review*. (Nursalam, 2020).

#### 2. Database dan Pencarian

Nursalam (2020) menyatakan bahwa *literature review* merupakan keseluruhan simpulan beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan topik tertentu. Pencarian *literature* dilakukan pada bulan Agustus-September 2021. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan secara langsung dari responden akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder berasal dari artikel jurnal dengan topik yang sudah ditentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* menggunakan database yaitu Google Scholar.

## B. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci (*AND, OR, NOT or AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam literature review ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Kata Kunci Literature Review

<b>Kecemasan</b>	<b>Mahasiswa</b>	<b>Covid 19</b>
Kecemasan	Mahasiswa	Covid 19
Or	Or	Or
Gangguan Kecemasan	Pelajar	Coronavirus Disease 19

## C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi pencarian artikel pada penelitian ini menggunakan format kerangka PICOS yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang diambil dalam topik penelitian yang sudah ditentukan dalam *Literature Review* yang berjudul Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19.
2. *Intervention* atau intervensi yaitu tindakan atau penatalaksanaan yang dipilih dalam topik penelitian yang sudah ditentukan.
3. *Comparison* atau pembanding yaitu tindakan atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding intervensi dalam topik penelitian

*Literature Review* yang berjudul Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19.

4. *Outcome* atau luaran yaitu hasil yang diperoleh dari penelitian terdahulu yang sesuai dengan topik yang telah ditentukan dalam *Literature Review* yang berjudul Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19.
5. *Study design* atau desain penelitian yaitu metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu.

Tabel 2 berikut ini yaitu merupakan kriteria dalam *literature review* yang berjudul Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Dimasa Pandemi Covid 19 mengikuti format PICOS. Kriteria tersebut yang digunakan sebagai landasan untuk relevansi artikel yang akan digunakan.

Tabel 2. 2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

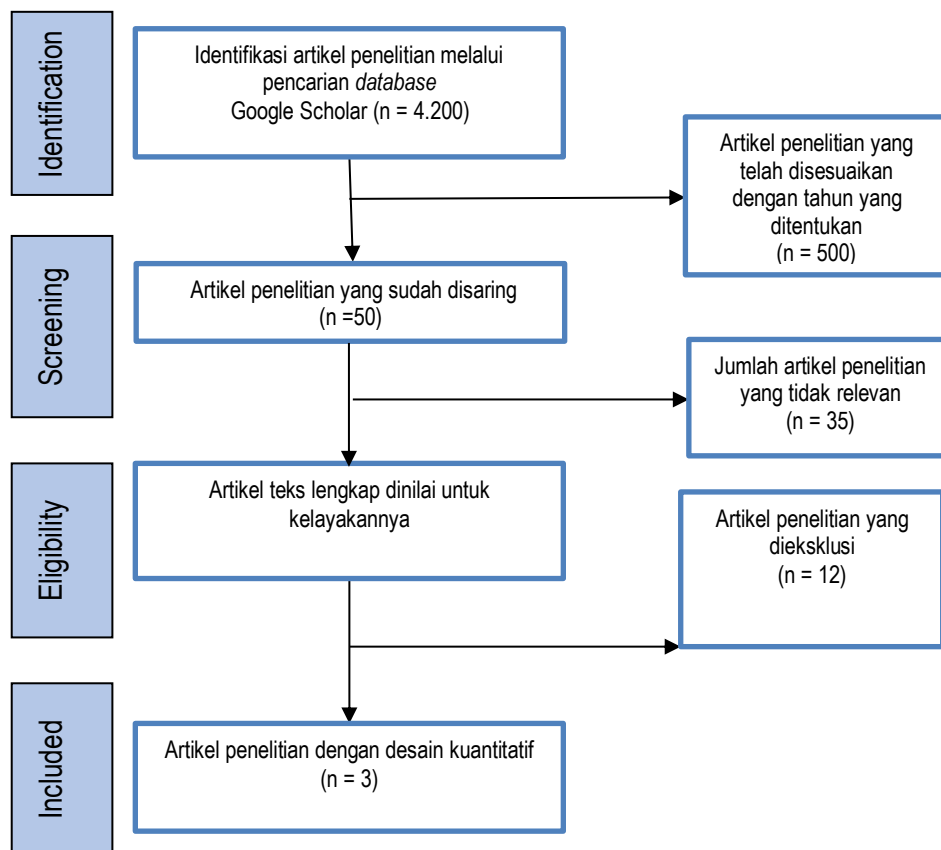
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Mahasiswa, yang mengalami kecemasan terhadap kuliah daring dimasa pandemic Covid 19	Mahasiswa, yang tidak mengalami kecemasan terhadap kuliah daring dimasa pandemic Covid 19
Intervensi	Tidak ada intervensi	Tidak ada intervensi
Pembanding	Tidak ada pembanding	Tidak ada pembanding
Luaran	Dukungan orang terdekat dengan kecemasan	Tidak ada luaran
Desain Penelitian	Kuantitatif dan <i>cross sectional</i>	Kualitatif
Tahun Publikasi	2019-2021	Sebelum 2019
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Di luar Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

## D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

### 1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi Google Scholar menggunakan kata kunci “Kecemasan” AND “ Mahasiswa” AND “Covid 19” sesuai MeSh, Peneliti menemukan 4250 jurnal yang sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan. Artikel yang terduplikasi dan tidak relevan dengan topik penelitian dihapus sehingga diperoleh 50 artikel penelitian. Dari

50 artikel penelitian, penelitian yang tidak dianggap layak sebanyak 35 penelitian dikeluarkan dalam daftar karena data-data terkait tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring di masa pandemic covid 19 dianggap kurang lengkap. Tersisa 15 jurnal, 12 artikel penelitian dikeluarkan karena dianggap kurang spesifik dan tersisalah 3 jurnal yang dipakai sebagai acuan *literature review*. Hasil penelitian tersebut dibuat dalam diagram alir berdasarkan PRISMA (*Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta Analyses*) dalam gambar berikut



Gambar 2. 1 Diagram Alir *PRISMA*

## 2. Penilaian Kualitas

Hasil akhir jumlah artikel yang diperoleh kemudian dianalisis melalui *critical appraisal* untuk memenuhi syarat dilakukan oleh para peneliti. Penilaian kriteria diberi nilai ya, tidak, tidak jelas atau tidak berlaku. Setiap kriteria dengan skor Ya diberi sepuluh poin dan nilai lainnya adalah nol. Setiap skor studi kemudian dihitung dan dijumlahkan. Penelitian ini diambil 3 artikel penelitian dengan nilai skor tertinggi yang dianggap memenuhi kriteria *critical appraisal* dengan nilai titik *cut off* yang telah disepakati oleh peneliti. Penelitian ini nilai *cut-off* nya adalah 50% dari total pertanyaan pada *critical appraisal* yang digunakan.

Hasil telaah menggunakan *critical appraisal* dari 5 artikel penelitian diperoleh artikel yang mencapai skor *cut off* 50% sebanyak 3 artikel dengan nilai masing-masing skor sebagai berikut:

Tabel 2. 3 Judul Artikel Penelitian yang Memenuhi *Cut Off* Penelitian

No	Judul Penelitian	Skor (Total skor 10)
1	Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19	7
2	Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi	6
3	Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta	6

Tabel tiga di atas, diperoleh tiga artikel dengan nilai skor tertinggi yang dibahas dalam penelitian *literature review* tingkat kecemasan mahasiswa terhadap kuliah secara daring di masa pandemic covid 19. Selanjutnya hasil 3 penelitian dari ketiga artikel tersebut dibahas dalam bab hasil dan pembahasan.

## BAB III. HASIL PENCARIAN LITERATURE

### A. Karakteristik Studi

Hasil pencarian *Literature Review* melalui *database Google Scholar* ini menggunakan kata kunci . Berdasarkan jurnal yang telah diperoleh penulis didapat 3 jurnal yang telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Ketiga jurnal tersebut menggunakan desain kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Tampilan hasil penelusuran *Literature* ini memuat ringkasan dan *point* dari setiap jurnal yang terpilih kemudian hasil penelitian dianalisa dan ditelaah sebelum diuraikan. Berikut

Tabel 3. 1 Hasil Penelusuran *Literature*

No	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Database
1.	(Laurentius, 2020)	Desain Studi : Deskriptif Sampel : 246 Variabel : Kecemasan Instrumen : Kuesioner Analisis : Univariat	Hasil penelitian menunjukkan 246 responden bahwa berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian (74,8%) memiliki tingkat kecemasan rendah. Terkait hasil itu tidak bisa dikesampingkan bahwa terdapat 20,7% subjek penelitian yang memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi. Berdasarkan norma empirik, sebagian besar subjek penelitian (50,4%) memiliki kecemasan sedang. Persentase subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar (25,2%) daripada yang memiliki kecemasan rendah (24,4%).	Google Scholar



2. (Astrid, 2021)	Desain Studi	: Deskriptif Kuantitatif	<p>Hasil penelitian diketahui bahwa dari 530 responden dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong normal dengan persentase sebesar 48%, ada pula mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang cukup besar dengan persentase sebesar 26 % dan mahasiswa dengan persentase sebesar 7 % tergolong berat, serta mahasiswa dengan kecemasan sangat berat sebesar 1%. Berdasarkan dari hasil dari data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah normal dan sedang.</p>	Google Scholar
	Sampel	: 530 Responden		
	Variabel	: Tingkat kecemasan dan penyebab kecemasan pada mahasiswa		
	Instrumen	: Kuesioner		
	Analisis	: Univariat		
3. (Pandu, 2021)	Desain Studi	: Deskriptif	<p>hasil penelitian dengan 40 responden menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dari 40 mahasiswa terbanyak adalah kategori kecemasan sedang dengan frekuensi 30 (75%).</p>	Google Scholar
	Sampel	: 40 Responden		
	Variabel	: Tingkat kecemasan dan penyebab kecemasan pada mahasiswa		
	Instrumen	: Kuesioner		
	Analisis	: Univariat		

## **B. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19**

### **1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi**

Tingkat kecemasan menurut Peplau (dalam Sari, 2020) dikutip dari (Astrid, 2021) adalah sebagai berikut:

- 1) Kecemasan ringan, kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.
- 2) Kecemasan sedang, kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.
- 3) Kecemasan berat, kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang

terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

- 4) Panik, pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi covid-19. Diharapkan melalui penelitian ini didapatkan gambaran mengenai tingkat kecemasan pada Mahasiswa di masa pandemi Covid-19 ini sehingga dapat dijadikan acuan untuk evaluasi, perbaikan, atau pembuatan kebijakan di masa mendatang.

## 2. Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Kuliah Daring

Menurut Laurentius (2020) ada beberapa hal yang menjadi penyebab kecemasan pada mahasiswa selama kuliah daring yaitu, Relasi pertemanan, nilai yang jelek, sulit memahi materi kuliah, perekonomian keluarga, kerja kelompok yang sulit karena sulit untuk bertemu secara langsung dengan teman sekelompok untuk membahas secara langsung tugas kelompok yang diberikan dosen, ujian, jaringan internet yang tidak lancar selama perkuliahan berlangsung dan selama mengerjakan tugas maupun ujian.

Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi pandemi Covid-19, pemberitaan yang terlalu heboh di media masa ataupun media sosial, dan kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan pencegahan penularan Covid-19. Selain itu, disebabkan pula kurangnya kesiapan mahasiswa untuk melaksanakan perkuliahan jarak jauh, lingkungan belajar yang kurang mendukung, beban belajar dan beban jadwal perkuliahan. Pada masa pandemi Covid-19, tingkat kecemasan mahasiswa kebanyakan masih pada taraf yang normal yang berarti bahwa mahasiswa tidak memiliki indikator yang menandakan kecemasan. Meskipun demikian, ada pula mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan tingkat sedang yang berarti bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, tetapi masih mampu fokus terhadap sumber kecemasan dan mampu melakukan aktivitas lain (Astrid, 2021)

Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi covid-19 adalah kurangnya informasi terkait kondisi pandemi covid-

19 yang valid, media masa maupun media social dengan berbagai pemberitaan yang belum pasti serta kurangnya keinginan membaca literasi terkait dengan penyebaran dan pencegahan penularan covid-19 (Putri,2020). Beberapa kondisi mahasiswa yang rumahnya berada dipelosok desa lebih banyak mengalami kecemasan karena tidak mendapatkan jaringan internet atau signal yang lebih stabil terlebih jika dosen meminta pembelajarn disampaikan secara video coference. Pembelajaran daring juga membutuhkan media (laptop/hp) yang memadai selain juga signal yang bagus agar pembelajaran daring berjalan lancar saat melakukan video coference juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecemasan (Pandu, 2021).

## **BAB IV. PEMBAHASAN**

### **A. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi**

Pada jurnal pertama didapatkan tingkat kecemasan responden dominan rendah, dengan jumlah responden 246 secara hipotetik penelitian menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tingkat rendah jauh lebih besar daripada yang memiliki kecemasan pada tingkat sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal umum yang akan dialami setiap orang, hanya saja kecemasan dalam taraf yang lebih berat tidak akan dialami banyak orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian (74,8%) memiliki tingkat kecemasan rendah. Terkait hasil itu tidak bisa dikesampingkan bahwa terdapat 20,7% subjek penelitian yang memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi. Berdasarkan norma empirik, sebagian besar subjek penelitian (50,4%) memiliki kecemasan sedang. Persentase subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar (25,2%) daripada yang memiliki kecemasan rendah (24,4%). Sejalan dengan penelitian (Walean, 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNW Mataram mengalami kecemasan, dimana kecemasan yang dialami sebagian besar kecemasan sedang dan ringan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19, hasil penelitian didapatkan bahwa kecemasan ringan paling sering dialami oleh

mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, sedangkan kecemasan berat paling jarang dialami oleh mahasiswa di masa pandemi COVID-19, kecemasan lebih sering dialami oleh mahasiswa wanita dibandingkan dengan mahasiswa pria.

Pada jurnal kedua didapatkan dengan jumlah responden 530 mahasiswa yang tersebar di 11 fakultas ditemukan data berupa persentase jenis kelamin responden, fakultas responden, semester responden, domisili responden, dan kategori atau tingkat kecemasan responden.

Persentase kategori atau tingkat kecemasan yang dialami responden dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 1 Hasil Literature

<b>No.</b>	<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Persentase</b>
1.	Normal	48%
2.	Ringan	18%
3.	Sedang	26%
4.	Berat	7%
5.	Sangat Berat	1%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari diagram di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong normal dengan persentase sebesar 48%, ada pula mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang cukup besar dengan persentase sebesar 26 % dan mahasiswa dengan persentase sebesar 7 % tergolong berat, serta mahasiswa dengan kecemasan sangat berat sebesar 1%. Menurut Hulukati & Djibran (2018)

mahasiswa umumnya memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan dari hasil dari data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah normal dan sedang. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gelisah dan perasaan lain yang membuat seseorang merasa tidak nyaman (2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malfasari, Devita, Erlin, & Filer (2018) yang mana ditemukan hasil bahwa mahasiswa dengan usia 20-23 tahun lebih banyak yang mengalami kecemasan. Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Haynes dalam Demak & Suherman (2016) bahwa usia muda rentan untuk mengalami tekanan dan kecemasan. Dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa pada situasi pandemi Covid-19 ini juga dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa

Pada jurnal ketiga didapatkan jumlah responden 40 mahasiswa, menunjukkan hasil bahwa kecemasan mahasiswa dari 40 mahasiswa terbanyak adalah kategori kecemasan sedang dengan frekuensi 30 (75%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dinda (2021) tentang tingkat kecemasan mahasiswa di UMS diperoleh hasil mahasiswa pada rentang usia 20-23 tahun lebih banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 48%. Pada usia tersebut secara psikologis mahasiswa belum memiliki kematangan diri terutama terkait dari pembelajaran daring atau online yang baru pertama kali dihadapi.

## **B. Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Kuliah Daring**

Berdasarkan Jurnal Pertama, Secara umum sebenarnya aktivitas perkuliahan itu sendiri juga merupakan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai yang jelek adalah hal-hal terkait



perkuliahan yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Pada situasi daring maupun luring hal-hal itu disebutkan mahasiswa sebagai hal yang membuat cemas. Perkuliahan online adalah hal peringkat pertama yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Pandemi Covid-19 dan PSBB mengharuskan perubahan perkuliahan luring menjadi daring. Kekhawatiran pada perkuliahan online terkait dengan pelaksanaan kelas online, kelancaran jaringan, kemampuan perangkat yang dimiliki mahasiswa untuk mendukung perkuliahan online, penerimaan materi, pelaksanaan praktek secara online, ujian online, serta kerja kelompok secara online. Mendapatkan nilai jelek adalah hal di peringkat ketiga yang membuat mahasiswa cemas. Hal lain yang menimbulkan kecemasan mahasiswa adalah pekerjaan orang tua. Pekerjaan orang tua terkait dengan ekonomi keluarga. Pekerjaan orang tua, turunya pendapatan orang tua, dan keadaan ekonomi keluarga yang lebih berat adalah faktor-faktor yang disebutkan oleh partisipan terkait dengan kecemasan mereka, yang terkait dengan pekerjaan orang tua. Ujian ialah salah satu dari sepuluh besar hal yang menurut subjek penelitian menimbulkan kecemasan. Ujian yang dimaksud oleh subjek penelitian bisa berupa ujian skripsi, ujian tengah semester atau ujian akhir semester, kuis, serta ujian praktik. Pelaksanaan ujian secara online, yang harus dilaksanakan selama pandemi, juga disebutkan sebagai hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya aspek perilaku seperti gelisah, ketegangan fisik, menghindar dan sangat waspada, aspek kognitif seperti perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, hambatan berpikir dan takut pada gambaran visual, aspek afektif seperti gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan (Muyasaroh, 2020).

Berdasarkan Jurnal Kedua, penyebab kecemasan mahasiswa di masa pandemic Covid 19 meliputi adanya penyakit psikis yang dialami sebelum adanya pandemi Covid 19, memiliki penyakit fisik yang menyebabkan rentan terpapar virus Covid 19, kondisi ekonomi yang mengalami penurunan, adanya peraturan untuk tetap tinggal di rumah, tekan psikis akibat konflik dengan lingkungan sekitar, beban tugas pembelajaran dari dosen yang berat, dan fasilitas pembelajaran jarak jauh yang tidak memadai, hingga kecemasan akan penurunan prestasi.

Berdasarkan Jurnal Ketiga, Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi covid-19 adalah kurangnya informasi terkait kondisi pandemi covid-19 yang valid, media masa maupun media social dengan berbagai pemberitaan yang belum pasti serta kurangnya keinginan membaca literasi terkait dengan penyebaran dan pencegahan penularan covid-19 (Putri,2020). Faktor dari kurangnya kesiapan mahasiswa untuk melaksanakan perkuliahan online, lingkungan belajar yang kurang mendukung, beban belajar berupa tugas dan jadwal perkuliahan yang membuat mahasiswa merasakan kejenuhan dan penurunan semangat dalam belajar secara online.

## BAB V. KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

Penulis disini hanya menganalisis hasil analisis univariat saja dikarenakan penulis hanya menganalisis tingkat kecemasan dan penyebab dari kecemasan jadi penulis tidak melihat hubungan. Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal yang dijadikan *Literature* tentang “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Kuliah Secara Daring Di Masa Pandemi Covid 19”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring dari jurnal pertama yaitu dengan jumlah responden 246 mahasiswa lebih dominan tingkat kecemasan rendah dengan persentase 74,8%, pada jurnal kedua dengan jumlah responden 530 tergolong normal dengan persentase sebesar 48%, pada jurnal ketiga didapatkan dengan jumlah responden sebanyak 40 mahasiswa tergolong sedang dengan persentase 75%. Maka dapat disimpulkan dari ketiga jurnal tersebut maka tingkat kecemasan mahasiswa selama kuliah secara daring di masa pandemi masih tergolong sedang dan tidak tergolong pada tingkat kecemasan berat.

Berdasarkan penelitian ketiga jurnal ada berbagai macam penyebab kecemasan pada mahasiswa selama kuliah secara daring dan sebagian besar mahasiswa yang mengalami kecemasan karena harus beradaptasi karena kebiasaan baru untuk kuliah daring yaitu seperti ujian hingga kerja kelompok yang dilakukan secara daring, kemudian terjadinya masalah pada jaringan internet yang

terhambat saat kuliah daring, kemudian fasilitas kuliah daring yang kurang karena adanya masalah ekonomi pada orang yang terdampak karena pandemic covid 19.

## **B. Conflict of Interest**

Dalam penulisan *Literature Review* atau ringkasan terhadap 3 jurnal ini penulis menyatakan tidak terdapat unsur konflik/masalah dengan pihak lain dalam tata cara penulisannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Dewi, E. U. (2020). 18 Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STIKES William Surabaya. *jurnal keperawatan*, 19.
- Di, A., Gawat, I., & Rsud, D. (2021). Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol. 9 No. 1, Januari 2021 | 1, 9(1), 35–44.
- Dinda.Rachma.Janastri.Karyani. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19.Surakarta. Diakses pada tanggal 5 Juni 2021. <https://umsida.ac.id>
- Febriyanti E, Mellu A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Kupang. *Ilmu Keperawatan.*; 11(3):1-6. doi: <https://doi.org/10.36089/nu.v11i3.213>
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Irwanto, E., & Farhanto, G. (2021). Anxiety Pembelajaran Daring di Era Covid-19 : pada Mata kuliah Praktikum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 264-269.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di STIKES Payung Negeri Pekan baru. *Jurna Ners Indonesia* 8
- Muyasaroh. et al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap

Nursalam (2020), *'Literature Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan'*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Walean, C. J. . (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19.*

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

Tabel 1 Penilaian sehingga memperoleh skor tersebut

No	Daftar Periksa Penilaian Kritis Jbi Untuk Studi Seksi Lintas Analitis	Ya	Tidak	Tidak Jelas	Tidak Dapat Diterapkan
1	Apakah kriteria untuk dimasukkan dalam sampel didefinisikan dengan jelas?	√			
2	Apakah subjek penelitian dan latarnya dijelaskan secara rinci?	√			
3	Apakah eksposur diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?		√		
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk mengukur kondisi?	√			
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?	√			
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?	√			
7	Apakah hasil diukur dengan cara valid dan dapat diandalkan?	√			
8	Apakah analisis statistik yang tepat digunakan?	√			

- Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19

Ya : 7      Tidak jelas : 0

Tidak : 1      tidak dapat diterapkan : 0

**Skor yang diperoleh : 7**



## Lampiran 2

Table 2 Penilaian sehingga memperoleh skor tersebut

No	Daftar Periksa Penilaian Kritis Jbi Untuk Studi Seksi Lintas Analitis	Ya	Tidak	Tidak Jelas	Tidak Dapat Diterapkan
1	Apakah kriteria untuk dimasukkan dalam sampel didefinisikan dengan jelas?	√			
2	Apakah subjek penelitian dan latarnya dijelaskan secara rinci?	√			
3	Apakah eksposur diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?		√		
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk mengukur kondisi?	√			
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?	√			
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?	√			
7	Apakah hasil diukur dengan cara valid dan dapat diandalkan?		√		
8	Apakah analisis statistik yang tepat digunakan?	√			

- Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi

Ya : 6      Tidak jelas : 0

Tidak : 2      tidak dapat diterapkan : 0

**Skor yang diperoleh : 6**

## Lampiran 3

Table 3 Penilaian sehingga memperoleh skor tersebut

No	Daftar Periksa Penilaian Kritis Jbi Untuk Studi Seksi Lintas Analitis	Ya	Tidak	Tidak Jelas	Tidak Dapat Diterapkan
1	Apakah kriteria untuk dimasukkan dalam sampel didefinisikan dengan jelas?	√			
2	Apakah subjek penelitian dan latarnya dijelaskan secara rinci?	√			
3	Apakah eksposur diukur dengan cara yang valid dan dapat diandalkan?			√	
4	Apakah objektif, kriteria standar digunakan untuk mengukur kondisi?		√		
5	Apakah faktor perancu diidentifikasi?	√			
6	Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan?	√			
7	Apakah hasil diukur dengan cara valid dan dapat diandalkan?	√			
8	Apakah analisis statistik yang tepat digunakan?	√			

- Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta

Ya : 6      Tidak jelas : 1  
 Tidak : 1      tidak dapat diterapkan : 0  
**Skor yang diperoleh : 6**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Riska Sundari  
Tempat/Tanggal lahir : Pangkalan bun, 31 Maret 2001  
Alamat : Jl. Cut Nyak Dien  
Status Keluarga : Anak kandung (Anak ke-1)  
Email : [riskasundari31@gmail.com](mailto:riskasundari31@gmail.com)  
Alamat Institusi : Jl. G. Obos No. 30 Palangka Raya

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 1 Baru tahun 2007-2013
2. SMPN 1 Arut Selatan tahun 2013-2016
3. SMK Bhakti Indonesia Medika tahun 2016-2019
4. Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya tahun 2019-2022

## KECEMASAN MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Laurentius Purbo Christianto<sup>1</sup>, Reneta Kristiani<sup>2</sup>, David Nicholas Franztius<sup>3</sup>, Sebastian Darren Santoso<sup>4</sup>, Winsen<sup>5</sup>, Aurelia Ardani<sup>6</sup>

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

[laurentius.purbo@atmajaya.ac.id](mailto:laurentius.purbo@atmajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [reneta.kristiani@atmajaya.ac.id](mailto:reneta.kristiani@atmajaya.ac.id)<sup>2</sup>,

[dn.franztius1@gmail.com](mailto:dn.franztius1@gmail.com)<sup>3</sup>, [sebastiandarren2409@gmail.com](mailto:sebastiandarren2409@gmail.com)<sup>4</sup>,

[winsengandapriatna@gmail.com](mailto:winsengandapriatna@gmail.com)<sup>5</sup>, [aard1999@gmail.com](mailto:aard1999@gmail.com)<sup>6</sup>

### ABSTRACT

*There have been many changes after the Covid-19 pandemic hit Indonesia. Universities has also changed. Various changes create uncertainty. This uncertainty has an impact on student anxiety. Several previous studies have shown that anxiety is related to student academic achievement. When student academic achievement becomes one of the benchmarks for higher education success, student anxiety becomes a matter of concern. It is important to look at student anxiety during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to see a picture of the student's anxiety level and identify the things that cause anxiety in students. The results showed that hypothetically 74.8% of students had low anxiety, 20.7% of students had moderate anxiety, and 4.5% of students had high anxiety. Empirically most of the research subjects had moderate anxiety; the percentage of students who have high anxiety is greater than those who have low anxiety. Other results show that online lectures and friendship are two things that cause the most anxiety.*

**Keyword:** anxiety, student, Covid-19 pandemic

### ABSTRAK

*Banyak terjadi perubahan setelah pandemi Covid-19 melanda Indonesia. Dunia pendidikan, khususnya perguruan tinggi juga mengalami perubahan. Pelbagai perubahan memunculkan ketidakpastian. Ketidakpastian ini akan berdampak pada kecemasan mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan terkait dengan prestasi akademik mahasiswa. Saat prestasi akademik mahasiswa menjadi salah satu tolok ukur keberhasilan perguruan tinggi, kecemasan mahasiswa menjadi hal yang perlu diperhatikan. Penting untuk melihat kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah melihat gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dan mengidentifikasi hal – hal yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara hipotetik 74,8% mahasiswa mengalami kecemasan rendah, 20,7% mahasiswa memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi. Secara empirik sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan sedang;*

*persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Hasil lain menunjukkan kuliah daring (online) dan relasi pertemanan adalah dua hal yang paling sering ditulis mahasiswa menimbulkan kecemasan.*

**Kata Kunci:** *kecemasan, mahasiswa, pandemi Covid-19*

## **PENDAHULUAN**

Hari Senin, tanggal 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengumumkan dua kasus pertama infeksi virus corona di Indonesia (Ihsanuddin, 2020). Sejak saat itu jumlah orang di Indonesia yang terinfeksi virus corona bertambah setiap hari. Guna mengatasi wabah Covid-19 (*corona virus disease 2019*) pemerintah RI memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang tertuang dalam PP Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 (Hakim, 2020). Di Pasal 4 Ayat 1 PP Nomor 21 Tahun 2020 tersebut dijelaskan bahwa bentuk PSBB meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, serta pembatasan kegiatan di tempat dan fasilitas umum (Hakim, 2020). Kemunculan PP ini menjadi awal perubahan pola aktivitas setiap warga negara di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan. Perubahan di bidang pendidikan secara detail dapat dibaca dari pernyataan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, yang disampaikan oleh Biro Kerja Sama dan Hubungan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). Secara nyata perubahan yang terjadi di dunia pendidikan adalah adanya belajar dari rumah atau belajar secara daring (dalam jaringan) dari rumah.

Di perguruan tinggi perubahan ini juga terjadi. Guna mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi, penulis bertanya kepada para mahasiswa yang mengikuti kelas yang diampu oleh penulis. Penulis menanyakan perubahan apa yang mereka lihat yang terjadi di lingkungan kampus setelah pemberlakuan PSBB? Para mahasiswa tersebut menyebutkan perubahan yang terjadi meliputi mahasiswa mengikuti perkuliahan secara daring dari rumah; pelaksanaan berbagai bentuk ujian secara daring; diskusi/ konsultasi/ bimbingan dengan dosen secara daring; kerja dan diskusi kelompok secara daring; peniadaan kegiatan-kegiatan kemahasiswaan yang berpotensi mengumpulkan banyak orang di satu waktu dan satu tempat yang sama; munculnya berbagai kegiatan webinar (seminar yang berbasis *platform* tertentu atau web); perubahan dalam pelayanan sistem administrasi pendidikan; serta kantin kampus yang tutup. Berbagai perubahan ini menimbulkan ketidakpastian dan ketidakjelasan. Situasi ini serupa dengan konsep VUCA (Budiharto, Himam, Riyono, &

Fahmi, 2019) yaitu *volatility* (perubahan cepat); *uncertainty* (tidak menentu); *complexity* (beragam) dan *ambiguity* (tidak jelas). Situasi semacam inilah yang selanjutnya akan berdampak terhadap kecemasan pada mahasiswa. Tesis yang menyatakan bahwa kecemasan timbul akibat adanya ketidakpastian tentang kemungkinan munculnya ancaman di masa depan, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghindari atau mengurangi dampak ancaman tersebut (Grupe & Nitschke, 2013) juga berlaku bagi mahasiswa.

Kecemasan adalah topik dalam bidang psikologi klinis yang banyak ditelaah lintas bidang ilmu. Dalam kajian psikologi, terdapat dua konsep kecemasan yang biasa muncul, yaitu kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Kecemasan dan gangguan kecemasan adalah dua hal yang berbeda. Canadian Mental Health Association (2015) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang manusia miliki guna menyiapkan diri akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*)). Canadian Mental Health Association (2015) selanjutnya menjelaskan bahwa kecemasan yang menjadi luar biasa, tidak dapat dikendalikan, dan muncul tiba-tiba akan menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Gangguan kecemasan ini adalah salah satu gangguan mental yang akan berdampak besar pada kehidupan penderitanya. Penderita gangguan ini menyatakan bahwa kecemasan mereka tidak didasarkan pada sesuatu yang nyata, tetapi mereka merasa “terjebak” oleh pikiran dan perasaan mereka. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) gangguan kecemasan dicirikan dengan adanya gangguan ketakutan yang berlebihan serta gangguan perilaku.

Simtom-simtom kecemasan dengan gangguan kecemasan memang serupa, karena pada dasarnya gangguan kecemasan akan diawali dengan munculnya kecemasan. American Psychological Association menuliskan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, serta adanya perubahan pada aspek fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan pada aspek fisik ini selanjutnya juga akan terkait dengan simtom fisik yang lain seperti berkeringat, gemetar, pusing, ataupun denyut jantung yang cepat. Kemunculan simtom-simtom fisik semacam itu akan ditandai sebagai indikator kecemasan dalam penelitian ini. Penelitian ini akan berfokus pada kecemasan dan bukan gangguan kecemasan. Penelitian mencoba mengeksplorasi kecemasan yang muncul pada diri mahasiswa karena menghadapi situasi perkuliahan sehari-hari, khususnya pada saat pandemi Covid-19, bukan mencoba melihat gangguan kecemasan (yang walaupun mungkin saja ada) pada mahasiswa.

Merujuk DSM-5, Crocq (2015) menuliskan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai sebuah antisipasi terhadap ancaman di masa mendatang dan sesuatu yang berbeda dari rasa takut. Istilah *anxiety*, menurut Crocq (2015), berasal dari bahasa latin *angor* (atau dalam bentuk kata kerja *ango*) yang berarti menyempitkan. Konotasi kata ini adalah *angustus* yang berarti sempit. Seiring berjalannya waktu selanjutnya muncul kata *anxiety* yang merujuk pada aspek psikologis dan kata *anguish* yang merujuk pada pengalaman somatik. Berdasarkan sejarah penamaan ini kecemasan dapat dipandang sebagai istilah yang terkait dengan adanya penyempitan atau rasa sempit.

Topik tentang kecemasan mahasiswa adalah topik yang penting untuk selalu diperhatikan. Kecemasan adalah fenomena yang dibahas luas di berbagai literatur. Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) memperlihatkan sebuah data bahwa prevalensi kecemasan di Eropa sebesar 13,6%. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa perempuan lebih terpengaruh daripada laki-laki. Data juga menunjukkan bahwa populasi yang paling terdampak adalah kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa, yang sebagian besar berusia 18-24 tahun, adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami dampak kecemasan.

Babberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan terkait dengan prestasi mahasiswa (Erzen, 2017; Hidayati & Nurwanah, 2019; Rana & Mahmood, 2010; Zavera & Suherman, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa apabila prestasi mahasiswa menjadi tolok ukur kualitas pendidikan dan kualitas sumber daya manusia, maka kecemasan menjadi relevan untuk diperhatikan. Penelitian tentang kecemasan mahasiswa sudah banyak dilakukan dan semakin menegaskan bahwa kecemasan berhubungan dengan banyak konstruk lain yang penting dimiliki mahasiswa, seperti penyesuaian diri (Seskoadi & Ediati, 2018), serta kapasitas mengingat dan performa akademik (Moran, 2016).

Walaupun sudah banyak penelitian yang mengungkap kecemasan pada mahasiswa, tetapi sejauh ini belum banyak penelitian yang mengungkap kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19, khususnya di Indonesia. Penelitian tentang topik serupa dilakukan oleh Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Don, dan Zheng (2020), hanya saja mereka mengungkap kecemasan mahasiswa Changzhi Medical Collage di China selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 0,9% responden mengalami kecemasan yang berat, 2,7% responden mengalami kecemasan pada tingkat sedang (*moderate anxiety*), dan 21,3% responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan (*mild anxiety*). Alasan penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini juga terkait dengan belum banyak ditemukannya

laporan-laporan penelitian dengan topik serupa, khususnya untuk konteks mahasiswa di Indonesia.

Penelitian dilakukan dengan dua tujuan, yaitu melihat gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dan mengeksplorasi hal-hal yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Selain diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian berikutnya terkait topik serupa, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi pengelola perguruan tinggi dalam penyusunan kebijakan khususnya terkait dengan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif; merupakan penelitian kuantitatif karena data berupa bilangan. Walaupun di dalam kuesioner terdapat pertanyaan terbuka yang perlu diisi secara tertulis oleh responden, tetapi data yang dihasilkan dari butir kuesioner tersebut merupakan data nominal, yang selanjutnya data ini akan dilihat frekuensinya. Penelitian merupakan penelitian deskriptif karena data yang diperoleh akan dipaparkan sehingga akan terlihat semacam peta sebaran data, bukan untuk mengetahui hubungan antar variabel atau perbedaan variabel antar kelompok.

Variabel penelitian adalah kecemasan. Definisi operasional kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor yang diperoleh oleh mahasiswa pada alat ukur *Beck Anxiety Inventory*, yang mengukur intensitas kemunculan gejala-gejala fisik yang umum muncul sebagai peringatan dini akan adanya bahaya, ancaman, dan situasi yang tidak bisa dikendalikan terkait dengan rutinitas dan kegiatan perkuliahan. Variabel penelitian akan dipaparkan berdasarkan tingkatannya, serta hal – hal yang menimbulkan munculnya variabel tersebut.

Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience*. Maksud dari *convenience sampling* ialah bahwa subjek penelitian dipilih karena berada di tempat dan waktu yang tepat. Setiap mahasiswa yang menjadi responden penelitian juga merupakan seseorang yang bersedia menjadi subjek penelitian. Metode *convenience* merupakan bagian dari *nonprobability sampling*, yang berarti tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Subjek penelitian adalah 246 orang mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi swasta di Jakarta. Subjek penelitian terdiri dari 88,2% perempuan dan 11,8% laki-laki. Responden merupakan mahasiswa dari angkatan masuk tahun 2012 hingga 2019. Usia responden terbentang dari 17 tahun hingga 31 tahun.



Penelitian ini merupakan penelitian survei, karena data diperoleh melalui instrumen yang dibagikan secara *online* kepada setiap responden. Secara umum instrumen penelitian terbagi dalam dua bagian, skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) versi bahasa Indonesia dan pertanyaan terbuka tentang faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan.

Skala BAI dikembangkan untuk mengukur intensitas kemunculan gejala umum dari kecemasan yang sifatnya klinis. BAI merupakan tes inventori yang terdiri dari 21 butir, berbentuk *self report* dengan format skala *likert* (empat pilihan respon jawaban). Beck, Epstein, Brown, dan Steer (1988) melaporkan reliabilitas skala BAI berdasarkan *Cronbach's alpha* adalah 0,92; sedangkan validitas skala berdasarkan korelasi dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* sebesar 0,51. Norma hipotetik skala BAI ini adalah 0 – 21 berarti kecemasan rendah, 22 – 35 berarti kecemasan sedang, dan lebih dari 36 berarti tingkat kecemasan potensial untuk diawasi lebih lanjut.

Skala BAI versi bahasa Inggris (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988) terlebih dahulu penulis adaptasi ke dalam bahasa Indonesia sebelum disebarakan kepada subjek penelitian. Setelah melakukan prosedur adaptasi skala, menerjemahkan skala dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, selanjutnya dilakukan uji coba dan estimasi validitas serta reliabilitas skala. Responden uji coba adalah 90 orang mahasiswa. Analisis data uji coba, menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,938. Bersamaan dengan estimasi reliabilitas dilakukan pula estimasi validitas. Estimasi validitas dilakukan dengan *construct validity* melalui korelasi *item – total*. Validitas butir skala BAI berkisar antara 0,278 – 0,797. Apabila dibandingkan dengan nilai *r* tabel (0,207) maka semua koefisien korelasi *item – total* lebih besar, sehingga dapat disimpulkan semua butir valid. Bentuk dan format skala BAI tetap, hanya saja bahasa di setiap butir dan setiap respon diubah ke dalam bahasa Indonesia. Skor respon masing-masing butir BAI adalah 0 (tidak sama sekali), 1 (Ringan, tidak begitu mengganggu), 2 (Sedang, kadang-kadang sangat tidak menyenangkan), dan 3 (Berat, sangat mengganggu saya).

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *online*, dengan menggunakan media *Google form*. Tautan kuesioner *online* ini selanjutnya disebarakan ke berbagai jejaring yang penulis miliki. Pengambilan data dilakukan dari akhir Maret 2020 hingga pertengahan April 2020. Setiap responden akan diberi penjelasan singkat terkait tujuan penelitian dan diminta persetujuan terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. Calon responden yang tidak bersedia, tidak melanjutkan mengisi kuesioner.

Data penelitian diolah dengan statistik deskriptif menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*. Melalui metode ini skor BAI setiap individu, yang berupa data interval diubah ke dalam

data ordinal (tiga tingkatan, tinggi, sedang, dan rendah). Baik data interval maupun data ordinal dipaparkan secara statistik deskriptif dalam penelitian ini. Data lain terkait dengan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan dianalisis dengan melihat frekuensi kemunculan jawaban yang sama. Berdasarkan itu maka akan terlihat 10 besar hal yang menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

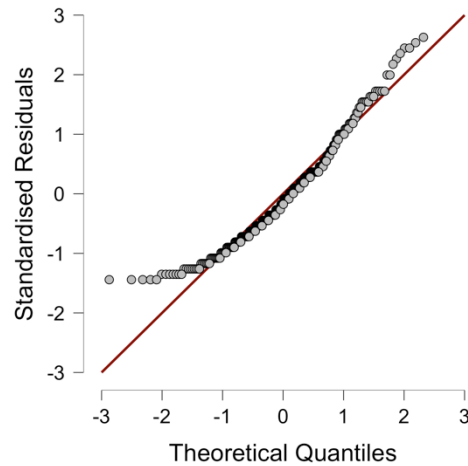
Analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan subjek penelitian sebesar 15,947 (lihat tabel 1). Apabila membandingkan skor rata-rata ini dengan norma hipotetik skala BAI (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988) maka secara umum kecemasan mahasiswa responden penelitian berada pada kategori kecemasan rendah. Berdasarkan Q – Q plot yang dianalisis dengan aplikasi JASP 0.11.1 (lihat gambar 1), secara visual data terdistribusi normal. Sebagian besar data terlihat berada atau terletak di garis linear.

**Tabel 1.**  
**Statistik Deskriptif Skor Kecemasan**

No	Kategori	Nilai
1	n	246
2	Mean	15,947
3	Median	14,000
4	Std. deviation	11,057
5	Skewness	0,916
	Std. error of Skewness	0,155
6	Kurtosis	0,904
	Std. error of kurtosis	0,309
7	Nilai minimum	0,000
8	Nilai maksimum	61,000
9	Persentil ke-25	8,000
	Persentil ke-50	14,000
	Persentil ke 75	21,750

Seperti telah dipaparkan dalam bagian metodologi penelitian, data interval skor kecemasan selanjutnya diubah ke dalam data ordinal yang berupa tingkat kecemasan. Guna

melakukan perubahan ini digunakan dua buah norma, yaitu norma hipotetik dan norma empirik. Norma hipotetik dibuat berdasarkan karakteristik skala BAI, sedangkan norma empirik disusun berdasarkan karakteristik subjek penelitian itu sendiri (lihat tabel 3), yaitu dengan nilai persentil.



**Gambar 1. Q-Q Plot Skor Kecemasan**

**Tabel 3.**  
**Norma Hipotetik dan Norma Empirik Skor Kecemasan**

	Hipotetik	Empirik
Kecemasan rendah	0 – 21	< 8
Kecemasan sedang	22 – 35	8 – 21,75
Kecemasan tinggi	> 36	> 21,75

Berdasarkan norma hipotetik dan norma empirik terlihat sebaran data tingkat kecemasan mahasiswa. Berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian memang berada pada kategori kecemasan yang rendah, tetapi yang patut dicermati masih terdapat 20,7% subjek penelitian yang memiliki kecemasan sedang dan 4,5% (11 orang) subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi. Sebelas orang mahasiswa tersebut tingkat kecemasannya perlu diawasi lebih lanjut.

Berdasarkan norma empirik sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan sedang, yaitu 50,4%. Hasil yang unik ialah bahwa persentase subjek penelitian yang memiliki

kecemasan rendah dengan kecemasan tinggi hampir sama, yaitu sebesar 24,4 % dan 25,2%; hanya saja yang patut diperhatikan subjek penelitian dengan kecemasan tinggi lebih banyak daripada yang kecemasan rendah. Deskripsi lebih jelas dapat dilihat tabel 4.

**Tabel 4.**  
**Distribusi data tingkat kecemasan**

	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Hipotetik	184	74,8	51	20,7	11	4,5
Empirik	60	24,4	124	50,4	62	25,2

**Tabel 5.**  
**Hal – hal yang Menimbulkan Kecemasan bagi Mahasiswa**

Ranking	Hal – hal penyebab
1	Kuliah online
2	Relasi pertemanan
3	Nilai jelek
4	Sulit memahami materi kuliah
5	Pekerjaan orang tua/ ekonomi keluarga
6	Pandemi
7	Kerja kelompok
8	Ujian
9	Jaringan internet yang tidak lancar
10	Tugas kuliah

Penelitian ini juga mencoba mengungkap hal-hal apa saja yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Pertanyaan di dalam kuesioner untuk mengungkap ini adalah “Sebutkan berbagai macam hal yang membuat Anda cemas? (bisa hal yang terkait dengan perkuliahan maupun hal yang tidak terkait dengan perkuliahan)”. Melalui pertanyaan ini didapatkan daftar berbagai faktor yang menurut responden membuat mereka cemas. Banyak responden mengungkapkan faktor yang sama yang membuat mereka cemas. Setiap faktor selanjutnya dicari intensitas kemunculannya (disebutkan oleh responden); faktor yang sama disebutkan oleh responden akan meningkatkan intensitas faktor tersebut. Berdasarkan

jawaban responden, penulis selanjutnya berfokus pada 10 hal yang terbanyak disebutkan (lihat tabel 5).

Perkuliahan *online* adalah hal peringkat pertama yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Pandemi Covid-19 dan PSBB mengharuskan perubahan perkuliahan luring menjadi daring. Kekhawatiran pada perkuliahan *online* terkait dengan pelaksanaan kelas *online*, kelancaran jaringan (yang juga ada di peringkat 9), kemampuan perangkat yang dimiliki mahasiswa untuk mendukung perkuliahan *online*, penerimaan materi (yang ada di peringkat 4), pelaksanaan praktek secara *online*, ujian *online*, serta kerja kelompok secara *online*.

Perkuliahan daring ini menjadi hal paling banyak yang dicemaskan mahasiswa. Hal berikut di peringkat kedua adalah relasi pertemanan. Banyak responden yang menuliskan bahwa PSBB karena pandemi Covid-19 menyebabkan mobilitas mereka terbatas di rumah saja. Mereka cemas hal ini membuat pertemanan mereka renggang, komunikasi dengan teman menjadi terhambat, dan tidak bisa keluar bermain bersama teman.

Mendapatkan nilai jelek adalah hal di peringkat ketiga yang membuat mahasiswa cemas. Walaupun ada mahasiswa yang menuliskan kecemasan mendapatkan nilai jelek karena perkuliahan online, tetapi banyak responden yang menulis kecemasan mendapatkan nilai jelek ini tidak terkait dengan bentuk perkuliahannya. Nilai jelek banyak disebutkan bersamaan dengan kecemasan gagal kuliah yang ada di peringkat sepuluh.

Hal lain yang menimbulkan kecemasan mahasiswa adalah pekerjaan orang tua. Pekerjaan orang tua terkait dengan ekonomi keluarga. Pekerjaan orang tua, turunnya pendapatan orang tua, dan keadaan ekonomi keluarga yang lebih berat adalah faktor-faktor yang disebutkan oleh partisipan terkait dengan kecemasan mereka, yang terkait dengan pekerjaan orang tua. Responden menulis bahwa karena pandemi dan PSBB penghasilan orang tua menurun, sehingga penghasilan orang tua dan kondisi ekonomi keluarga menjadi lebih buruk daripada sebelum pandemi.

Pandemi Covid-19 menjadi hal di peringkat keenam terbanyak yang disebutkan responden. Kecemasan ini terkait dengan banyaknya orang yang terinfeksi virus Covid-19, akibat dari terinfeksi virus yang bisa mengakibatkan kematian, situasi pandemi yang tidak menentu kapan berakhirnya, aturan-aturan baru atau kebiasaan-kebiasaan baru yang perlu orang adaptasi di masa pandemi, dan ancaman terinfeksi virus Covid-19. Secara umum beberapa hal terkait pandemi menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Hal lainnya yang juga disebutkan oleh banyak responden menimbulkan kecemasan adalah kerja kelompok. Kerja kelompok di sini tidak hanya terkait dengan situasi daring maupun luring. Kecemasan karena kerja kelompok, terkait dengan komunikasi dengan teman kelompok, pembagian tugas, interaksi dengan teman kelompok, dan keterlibatan setiap anggota kelompok pada proyek yang dilakukan. Ada beberapa responden yang menuliskan bahwa kerja kelompok di masa pandemi Covid-19 juga menimbulkan kecemasan.

Ujian ialah salah satu dari sepuluh besar hal yang menurut subjek penelitian menimbulkan kecemasan. Ujian yang dimaksud oleh subjek penelitian bisa berupa ujian skripsi, ujian tengah semester atau ujian akhir semester, kuis, serta ujian praktik. Pelaksanaan ujian secara *online*, yang harus dilaksanakan selama pandemi, juga disebutkan sebagai hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa.

Pada peringkat kesepuluh, hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa adalah tugas kuliah. Kecemasan karena tugas kuliah terkait dengan tugas yang banyak, tenggat waktu yang terbatas, dan keberagaman tugas. Kelonggaran dosen dalam pengumpulan dan penilaian tugas juga disebutkan oleh beberapa partisipan sebagai faktor yang menimbulkan kecemasan.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum distribusi frekuensi tingkat kecemasan subjek penelitian serupa dengan penelitian Cao, dkk (2020) yang dilakukan di China. Secara hipotetik penelitian menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tingkat rendah jauh lebih besar daripada yang memiliki kecemasan pada tingkat sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal umum yang akan dialami setiap orang, hanya saja kecemasan dalam taraf yang lebih berat tidak akan dialami banyak orang.

Gambaran tingkat kecemasan, berdasarkan norma empirik, memang berbeda dari norma hipotetik. Secara empirik 50,4% subjek penelitian memiliki kecemasan sedang. Hasil ini berbeda dari hasil penelitian Cao, dkk (2020). Temuan yang juga berbeda ialah persentase yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Temua ini sepintas memang mengkhawatirkan, akan tetapi jika merujuk pada pemahaman statistic bahwa pada sebuah distribusi data yang normal, sebaran data pada sumbu X dan Y akan seperti sebuah lonceng. Ujung-ujung lonceng, yang merupakan data dengan nilai ekstrem (rendah atau tinggi) frekuensinya akan lebih rendah daripada frekuensi data-data yang terletak di sumbu X. Seperti telah dipaparkan sebelumnya, distribusi data

dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai data yang terdistribusi normal, sehingga hasil distribusi tingkat kecemasan secara empirik memperlihatkan tingkat sedang lebih banyak frekuensinya.

Hal yang tetap menjadi perhatian ialah persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Secara empirik temuan ini memperlihatkan bahwa subjek penelitian yang tingkat kecemasannya perlu diperhatikan jumlahnya lebih banyak, dalam kelompok pengukuran itu sendiri. Distribusi tingkat kecemasan secara hipotetik dan empirik dapat diartikan dengan bahasa lain bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kecemasan rendah, hanya saja jika membandingkan setiap orang (di kelompok pengukuran) dengan orang lain di kelompok pengukuran maka akan terlihat kalau sebenarnya banyak subjek penelitian yang tingkat kecemasannya perlu diperhatikan.

Pandemi Covid-19 memunculkan ketidakpastian masa depan bagi banyak orang, termasuk mahasiswa. Grupe dan Nitschke (2013) menyatakan bahwa kecemasan sebenarnya terkait dengan adanya ketidakpastian dan ancaman di masa depan. Berdasarkan hal ini maka dapat dipahami bahwa pandemi Covid-19 menjadi hal yang menimbulkan ancaman. Seperti halnya diketahui dari berbagai berita nasional, banyak perubahan yang cepat terjadi di masa pandemi ini. Perubahan peraturan, perubahan jadwal, perubahan sistem pembelajaran, perubahan pola perilaku warga masyarakat, dan perubahan pola interaksi manusia. Semua perubahan ini bersifat cepat, tidak menentu, kompleks, dan tidak jelas, serupa dengan konsep VUCA (Budiharto, Himam, Riyono, & Fahmi, 2019). Karakteristik situasi pandemi Covid-19 yang semacam itu mendatangkan ancaman bagi individu. Hal semacam itu dianggap ancaman karena seseorang akan merasa tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi di masa depan. Saat pandemi Covid-19 melanda, mahasiswa menemui dan melihat ketidakpastian terjadi di banyak aspek kehidupan, perubahan terjadi begitu cepat, situasi yang kompleks dan tidak menentu. Kehidupan sehari-hari yang tidak pasti dan tidak bisa dikendalikan semacam ini menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa. Kecemasan muncul bukan untuk membuat individu terpuruk secara psikologi, tetapi seperti yang dikemukakan oleh Canadian Mental Health Association (2015), kecemasan muncul sebagai sistem peringatan dini bagi individu.

Situasi yang sama terjadi pada mahasiswa. Pada dunia pendidikan, termasuk di dalamnya adalah sistem pembelajaran, terjadi perubahan cepat dan masif. Proses perkuliahan yang dulu banyak dilaksanakan secara luring (dengan tatap muka secara langsung dan di dalam sebuah gedung) tiba-tiba harus dilaksanakan secara daring.

Mahasiswa mulai cemas apakah dengan tatap muka secara daring mereka tetap bisa memahami materi dengan baik. Mereka juga cemas terkait dengan kualitas jaringan internet dan perangkat kerja (handphone, laptop, komputer) yang mereka gunakan.

Secara umum sebenarnya aktivitas perkuliahan itu sendiri juga merupakan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai yang jelek adalah hal-hal terkait perkuliahan yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Pada situasi daring maupun luring hal-hal itu disebutkan mahasiswa sebagai hal yang membuat cemas. Hal ini dapat dipahami karena semuanya terkait dengan prestasi akademik mereka sebagai mahasiswa. Temuan ini mendukung temuan-temuan sebelumnya (Erzen, 2017; Hidayati & Nurwanah, 2019; Rana & Mahmood, 2010; Zavera & Suherman, 2018) yang mengaitkan kecemasan dengan prestasi akademik. Aktivitas perkuliahan terkait dengan masa depan mahasiswa, tetapi bukan sesuatu yang dengan mudah dikendalikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai terkait dengan faktor-faktor lain di luar diri mahasiswa itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran faktor-faktor tersebut tidak bisa sepenuhnya dikendalikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Ketidakpastian ini yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan. Situasi pandemic Covid-19 yang secara alamiah juga tidak menentu menambah ketidakpastian terkait faktor-faktor akademik tersebut.

Temuan lain yang menarik untuk dibahas ialah bahwa relasi pertemanan dan pekerjaan orang tua (ekonomi keluarga) termasuk dari hal-hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Sebagai individu relasi mereka dengan sesama teman menjadi hal yang mereka khawatirkan. PSBB dan gerakan kebiasaan hidup baru, yang salah satunya menekankan jaga jarak secara fisik, membuat relasi pertemanan mereka “terancam”. Tuntutan untuk lebih banyak di rumah, tidak keluar rumah jika tidak ada keperluan penting, membuat ancaman itu semakin mengkhawatirkan. Aturan yang sama juga menimbulkan kecemasan terkait pekerjaan orang tua dan ekonomi keluarga. Pandemi Covid-19 telah memukul sektor ekonomi. Mahasiswa juga melihat bahwa pandemi pada akhirnya mempengaruhi pendapatan orang tua mereka. Hal ini mencemaskan, karena terkait dengan masa depan mereka.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian (74,8%) memiliki tingkat kecemasan rendah. Terkait hasil itu tidak bisa dikesampingkan bahwa terdapat 20,7% subjek penelitian yang memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi. Berdasarkan norma empirik, sebagian besar subjek penelitian (50,4%) memiliki kecemasan sedang. Persentase subjek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar (25,2%) daripada yang memiliki kecemasan rendah (24,4%).

Penelitian juga menunjukkan bahwa banyak hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa, akan tetapi secara umum pandemi Covid-19 dan akibat yang terjadi karena pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Kuliah daring (*online*) adalah hal yang paling banyak disebutkan oleh subjek penelitian menimbulkan kecemasan. Hal kedua terbanyak yang disebutkan menimbulkan kecemasan adalah relasi pertemanan. Perkuliahan daring merupakan solusi sekaligus konsekuensi dari pandemi; sistem pembelajaran baru ini membawa rentetan hal yang menimbulkan kecemasan terkait perkuliahan mereka. Relasi pertemanan merupakan hal yang mendapatkan “ancaman” karena pandemi. Pelbagai peraturan dan kebiasaan gaya hidup baru yang menekankan pada sikap menjaga jarak secara fisik, membuat subjek penelitian mencemaskan relasi pertemanan mereka.

### Saran

Universitas/ Fakultas/ Program Studi perlu menginformasikan setiap perubahan kebijakan sistem akademik dan sistem pembelajaran dengan jelas dan lengkap. Informasi yang jelas, selama pandemi Covid-19, akan membuat mahasiswa juga tidak terlampau cemas. Kecemasan muncul karena ketidakpastian, oleh karena itu perguruan tinggi dan semua lembaga di bawahnya harus menciptakan kejelasan informasi.

Lembaga perguruan tinggi juga perlu menyiapkan tim yang dapat memberikan pendampingan psikologi bagi mahasiswa. Perlu dibuat pemetaan kecemasan mahasiswa terlebih dahulu di setiap perguruan tinggi; hal ini selanjutnya akan menjadi *baseline* dalam pemberian pendampingan. Hasil penelitian menunjukkan paling tidak ada 4,5% dari subjek penelitian yang tingkat kecemasannya perlu diperhatikan.

Pemerintah juga memiliki andil besar dalam kecemasan subjek penelitian. Pemerintah perlu membuat aturan yang jelas dan lengkap terkait dengan PSBB atau aturan serupa lainnya, agar masyarakat bisa menyesuaikan diri dengan tepat. Pemerintah perlu segera mengatasi penyebaran virus Covid-19, dan langkah – langkah yang akan dilakukan perlu diinformasikan secara jelas dan lengkap kepada masyarakat.

Hasil penelitian secara umum mendukung tesis yang menyatakan bahwa ketidakpastian menimbulkan kecemasan. Memberikan informasi yang lengkap dan jelas, serta kepastian dalam berbagai bidang selama pandemi Covid-19 ini berlangsung akan membantu menurunkan kecemasan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorder* (5<sup>th</sup> ed). Arlington, VA: APA Press.
- American Psychological Association. *Anxiety* [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, 893-897.
- Biro Kerja Sama dan Hubungan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Sikapi COVID-19, Kemendikbud Terbitkan Dua Surat Edaran [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/sikapi-Covid19-kemdikbud-terbitkan-dua-surat-edaran>
- Budiharto, S., Himam, F., Riyono, B., & Fahmi, A. (2019). Membangun KOnsep Organisasi Autentik: Kajian Meta-Etnografi. A Meta-Ethnography Study of Authentic Organization. *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 2, 159-172.
- Canadian Mental Helath Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020, Maret). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, Vol. 17(3), 319-325.
- Erzen, E. (2017). The effect of anxiety on student achivement, In Karadag, E. (Eds.), *The Factors Effecting Student Achivement*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_5).

- Grupe, D. & Nitschke, J. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews. Neuroscience*, 14, 488-501. 10.1038/nrn3524
- Hakim, R. N. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar Berhak Batasi Orang Keluar Masuk Suatu daerah [Halaman Web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/01/11054771/pembatasan-sosial-berskala-besar-berhak-batasi-orang-keluar-masuk-suatu>.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus ikatan mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 3(1), 13-19.
- Ihsanuddin. (2020). Breaking news: Jokowi umumkan dua orang di Indonesia positif corona [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/02/11265921/breaking-news-jokowi-umumkan-dua-orang-di-indonesia-positif-corona?page=all>
- Moran, T. (2016). Anxiety and working memory capacity: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 142. 10.1037/bul0000051
- Nechita, D., Nechita, F. & Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian journal of morphology and embryology*, 59. 1045-1051
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Educational and Research*, Vol. 32(2), 63-74.
- Seskoadi, K. & Ediati, A. (2018). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, Vol. 6(4), 236-241.
- Zavera, D. F., & Suherman, M. M. (2018). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di kota bandung. *FOKUS*, Vol. 1(3), 111-116.

# The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic: Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Astrid Dinda Wahyu Ilahi  
Visalia Rachma  
Worohayun Janastri  
Usmi Karyani

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

The Covid-19 pandemic has been going on in Indonesia for eight months. This has a big impact on society, one of which is on the mental health of students. This condition results in students having to do distance learning, so that all activities are carried out online. The purpose of this study was to determine the level of anxiety experienced by students during the Covid-19 pandemic. This study took students of the Muhammadiyah University of Surakarta from 11 different faculties with a total number of 530 people. Data was collected by online survey using google form. The measuring instrument used to determine the level of anxiety is the DASS (Depression Anxiety Stress Scale). The results of this study were: 254 students (48%) had normal anxiety, 95 students (18%) had mild anxiety, 138 students (26%) had moderate anxiety, 38 students (7%) had severe anxiety, and 5 students (1%) had very severe anxiety. From the results of this study it can be concluded that during the Covid-19 pandemic the majority of students had normal and moderate levels of anxiety.

## Pendahuluan

Adanya Virus Corona (Covid-19) telah menimbulkan perubahan pola kehidupan masyarakat dalam berbagai bidang [7]. Penyakit virus corona (Covid-19) merupakan penyakit virus menular yang diakibatkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* atau Sars-CoV-2 [17]. Virus Corona pertama kali muncul pada akhir tahun 2019 di Kota Wuhan, China. Data dari Worldometers (2020) menunjukkan bahwa hingga bulan November 2020, wabah virus corona tidak hanya melanda di negara Cina, melainkan juga menyebar ke 219 negara lainnya. Oleh karenanya, WHO sebagai organisasi kesehatan dunia menetapkan virus Corona sebagai pandemi sejak 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Di Indonesia, sejak akhir bulan Februari, 2020, pemerintah telah menetapkan status Covid-19 menjadi status darurat bencana. Pemerintah Indonesia pun akhirnya memberlakukan sistem *lockdown* diberbagai daerah, pembatasan sosial berskala besar (PSBB), dan men sosialisasikan *physical distancing* untuk dapat memutus penularan virus corona yang kian hari kian bertambah pula jumlahnya. Mahasiswa dan para pelajar pun mengalami penyesuaian dalam belajar dengan diberlakukannya PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) dengan belajar secara *online* melalui *video call*, aplikasi belajar maupun melalui media sosial.

Virus ini memberikan dampak yang signifikan terhadap masyarakat. (Joharudin, Septiadi, Maharani, Aisi, Nurwahyuningsih, 2020). Perubahan keadaan lingkungan sekitar tentunya membawa pengaruh pada kondisi psikis masyarakat seperti perasaan khawatir, cemas, takut, dan tidak tenang [1]. Sama halnya dengan pendapat Jarnawi [11], pandemi ini tidak hanya mengacaukan tatanan hidup tetapi juga memunculkan gangguan psikologis seperti stres dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang rentan dialami oleh mahasiswa. Penyebab yang memicu munculnya masalah kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid 19 yaitu kecemasan terhadap perkuliahan daring yang diakibatkan oleh beban tugas pembelajaran yang berat dan juga kecemasan terhadap prestasi belajar selama perkuliahan jarak jauh yang dipengaruhi oleh situasi lingkungan sekitar, kesiapan

mahasiswa untuk belajar, minat dan konsentrasi mahasiswa dalam belajar, serta waktu belajar [6]. Selain itu, menurut Mahardika [12] penyebab kecemasan mahasiswa di masa pandemic Covid 19 meliputi adanya penyakit psikis yang dialami sebelum adanya pandemi Covid 19, memiliki penyakit fisik yang menyebabkan rentan terpapar virus Covid 19, kondisi ekonomi yang mengalami penurunan, adanya peraturan untuk tetap tinggal di rumah, tekan psikis akibat konflik dengan lingkungan sekitar, beban tugas pembelajaran dari dosen yang berat, dan fasilitas pembelajaran jarak jauh yang tidak memadai, hingga kecemasan akan penurunan prestasi. Kecemasan sendiri merupakan suatu keadaan dimana individu merasa ketakutan ataupun perasaan tidak nyaman, tidak percaya diri, konsentrasi belajar menurun yang dapat mempengaruhi prestasi pada mahasiswa yang ditandai dengan berbagai gejala, termasuk gangguan fisik, perilaku, dan kognitif, serta meliputi gejala seperti gemetar, sesak dibagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan keringatan, kepala pusing, adanya rasa ingin pingsan, tenggorokan terasa kering, jantung berdebar-debar, emosi tidak stabil, dan rasa mual. [14]. Sedangkan menurut *American Psychological Association (APA)*, kecemasan merupakan kondisi emosi yang timbul ketika seseorang sedang stress yang diindikasikan dengan perasaan tegang, perasaan khawatir, dan memengaruhi kondisi fisik seperti jantung berdetak kencang, tekanan darah meningkat dan lain-lain [15].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cita & Susantiningasih [4] terkait dampak pembelajaran jarak jauh terjadap kecemasan pada mahasiswa kedokteran UPN "Veteran" Jakarta diperoleh tingkat kecemasan berat dengan persentase paling besar yaitu 72% diikuti oleh respon kognitif dengan persentase 55%. Sedangkan pada respon afektif, tingkat kecemasan ringan memiliki persentase paling besar yaitu 29% dibandingkan dengan respon perilaku dengan persentase 3%. Fitria & Ifdil [9] menyebutkan hasil penelitian bahwa, kecemasan yang dialami oleh remaja selama pandemi masuk dalam kategori tinggi sehingga membutuhkan pendampingan. Dari hasil penelitian sebelumnya, didapatkan hasil bahwa dari 7.143 mahasiswa di China yang menjadi responden penelitian, ditemukan sebanyak 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mahasiswa mengalami kecemasan ringan selama pandemi Covid-19 [3]. Pada penelitian lainnya, ditemukan sebanyak 32% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan level ringan, 21% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan level sedang, dan 14% mahasiswa mengalami tingkat gangguan kecemasan berat selama pandemic Covid 19 [16] Aspek kecemasan sendiri yang dijelaskan oleh Stuart dalam Annisa & Ifdil [1] yaitu : (1) Perilaku, diantaranya adalah gelisah, fisik terasa tegang, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung terkena cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, lari dari masalah, menghindari, hiperventilasi serta merasa sangat waspada. (2) Kognitif, diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, mudah lupa, salah menilai, preokupasi, pikiran terhambat, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk. (3) Afektif, diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Tingkat kecemasan menurut Peplau (dalam Sari, 2020) adalah sebagai berikut: (1) Kecemasan ringan, kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal. (2) Kecemasan sedang, kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya. (3) Kecemasan berat, kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail,

rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya. (4) Panik, pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi covid-19. Diharapkan melalui penelitian ini didapatkan gambaran mengenai tingkat kecemasan pada Mahasiswa di masa pandemi Covid-19 ini sehingga dapat dijadikan acuan untuk evaluasi, perbaikan, atau pembuatan kebijakan di masa mendatang.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 530 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk kuesioner adalah (*Depression Anxiety Stres Scale*) DASS. Dikarenakan penelitian ini dilakukan di tengah pandemi, kuesioner disebarkan secara *online* melalui *Google Form* kepada mahasiswa di beberapa fakultas Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada halaman awal, responden mengisi data diri yaitu nama inisial, fakultas, program studi, semester, jenis kelamin, domisili saat ini, kemudian mengisi apakah bersedia mengisi kuesioner atau tidak, jika tidak bersedia maka responden tidak perlu mengisi kuesioner, tetapi jika bersedia maka responden diminta mengisi kuesioner. Kuesioner yang disediakan terdiri atas 21 aitem. Responden diminta untuk mengisi salah satu dari 4 alternatif jawaban yang disediakan.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari analisis data yang dilakukan peneliti pada 530 mahasiswa yang tersebar di 11 fakultas ditemukan data berupa persentase jenis kelamin responden, fakultas responden, semester responden, domisili responden, dan kategori atau tingkat kecemasan responden. Persentase jenis kelamin responden dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini.

No.	Jenis Kelamin	Persentase	
1	Perempuan	76%	
2	Laki-laki	24%	
-	Total	100%	

**Table 1.** Presentase Jenis Kelamin Partisipan

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki, yaitu responden perempuan sebanyak 74% sementara responden laki-laki sebanyak 26%. Persentase fakultas responden dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini.

No.	Fakultas	Persentase	
1	Psikologi	27%	
2	Teknik	11%	
3	Agama Islam	1%	

4	Ekonomi & Bisnis	9%	
5	Farmasi	7%	
6	Hukum	8%	
7	Ilmu kesehatan	11%	
8	Kedokteran	0%	
9	Kedokteran Gigi	0%	
10	Komunikasi dan Informatika	7%	
11	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	19%	
-	Total	100%	

**Table 2.** *Persentase Fakultas Responden*

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat kita ketahui bahwa responden berasal dari 11 Fakultas. Fakultas dengan responden paling banyak adalah responden yang berasal dari fakultas psikologi (27%), kemudian fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan (19%), kemudian dari fakultas teknik dan fakultas ilmu kesehatan (11%), fakultas ekonomi dan bisnis (9%), fakultas hukum (8%), fakultas farmasi dan fakultas komunikasi dan informatika (7%), fakultas agama islam (1%) serta fakultas kedokteran dan kedokteran gigi (0%) Persentase semester responden dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini.

No.	Semester	Persentase	
1	1	1%	
2	2	5%	
3	3	32%	
4	4	2%	
5	5	20%	
6	6	3%	
7	7	31%	
8	8	3%	
9	9	3%	
10	13	0%	
-	Total	100%	

**Table 3.** *Persentase Semester Responden*

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa persentase responden paling banyak adalah mahasiswa semester 3 (32%). Sementara responden paling sedikit adalah mahasiswa dari semester 13 (0%). Persentase domisili responden dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini.

No.	Provinsi		Persentase
1	Jawa Tengah		79%
2	Jawa Timur		8%
3	Jawa Barat		3%
4	Banten		1%
5	DKI Jakarta		1%
6	Luar Jawa		8%
	Total		100%

**Table 4.** *Persentase Domisili Responden*

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari Provinsi Jawa Tengah (79%). Sementara itu responden yang paling sedikit adalah yang

berasal dari Provinsi DKI Jakarta dan Banten (1%). Persentase kategori atau tingkat kecemasan yang dialami responden dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini.

No.	Tingkat kecemasan	Persentase	
1	Normal	48%	
2	Ringan	18%	
3	Sedang	26%	
4	Berat	7%	
5	Sangat berat	1%	
Total	-	100%	

**Table 5.** *Persentase Tingkat Kecemasan Responden*

Berdasarkan dari diagram di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong normal dengan persentase sebesar 48%, ada pula mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang cukup besar dengan persentase sebesar 26 % dan mahasiswa dengan persentase sebesar 7 % tergolong berat, serta mahasiswa dengan kecemasan sangat berat sebesar 1%. Menurut Hulukati & Djibran, [10] mahasiswa umumnya memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan dari hasil dari data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah normal dan sedang. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gelisah dan perasaan lain yang membuat seseorang merasa tidak nyaman [8]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malfasari, Devita, Erlin, & Filer [13] yang mana ditemukan hasil bahwa mahasiswa dengan usia 20-23 tahun lebih banyak yang mengalami kecemasan. Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Haynes dalam Demak & Suherman [5] bahwa usia muda rentan untuk mengalami tekanan dan kecemasan. Dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa pada situasi pandemi Covid-19 ini juga dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Seseorang cenderung berpikir bahwa virus corona sangat berbahaya (Zaharah, Kirilova, & Windarti, 2020), yang apabila seseorang terinfeksi virus ini sulit untuk sembuh, dan kebanyakan berujung pada kematian (Putri, 2020). Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi pandemi Covi-19, pemberitaan yang terlalu heboh di media masa ataupun media sosial [2], dan kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan pencegahan penularan Covid-19. Selain itu, disebabkan pula kurangnya kesiapan mahasiswa untuk melaksanakan perkuliahan jarak jauh, lingkungan belajar yang kurang mendukung, beban belajar dan beban jadwal perkuliahan [4]. Pada masa pandemi Covid-19, tingkat kecemasan mahasiswa kebanyakan masih pada taraf yang normal yang berarti bahwa mahasiswa tidak memiliki indikator yang menandakan kecemasan. Meskipun demikian, ada pula mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan tingkat sedang yang berarti bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, tetapi masih mampu fokus terhadap sumber kecemasan dan mampu melakukan aktivitas lain.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa selama pandemi Covid-19, mayoritas mahasiswa memilikitingkat kecemasan yang tergolong normal dan sedang. Selain itu, beberapa mahasiswa lainnya memiliki kecemasan yang tergolong berat, sangat berat. Dalam penelitian ini peneliti memberikan saran untuk melakukan kegiatan psikoedukasi secara daring kepada para mahasiswa tentang kecemasan lebih dalam untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa beserta dengan cara mengelola kecemasan selama masa pandemi Covid-19.

## Ucapan Terimakasih



Kami ucapkan terima kasih kepada Ibu Usmi Karyani selaku dosen pembimbing selama magang dan penyusunan naskah publikasi ini dari awal hingga akhir, juga kepada Fakultas Psikologi UMS yang telah menyelenggarakan dana untuk penelitian kami.

## References

1. Annisa, L. M., Suryani, & Mirwanti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. *Medisains*,16 (2).  
<https://www.worldometers.info/coronavirus/>. (2020). Diakses pada 13 November .
2. Aulia, D. P. (2018). Memerangi Berita Bohong Di Media Sosial (Studi Terhadap Gerakan Masyarakat Anti Fitnah). *Fakultas Ilmu dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Skripsi.
3. Cao, w. Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on collegestudents in China. *Psychiatry research Elsevier*, p. 12934.
4. Cita, B. N., & Susantiningih, T. (2020). Dampak Pembelajaran JARAK Jauh dan Phsyscal Distancing pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*,3(1), 58-68.
5. Demak, I., & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapat Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulko. *Medika Tadulako Jurnal Ilmiah Kedokteran* 3 (1).
6. Dewi, E. U. (2020). 18 Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STIKES William Surabaya. *jurnal keperawatan*, 19.
7. Farah, B., & Nasution, R. D. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid 19. *Noken* 5(2).
8. Febriyanti, E., & Mellu, A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Kupang. *Jurnal Nursing* 11 (3).
9. Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*,6(1), 1-4.
10. Hulukati, W., & Djibran, M. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik* 2(1), 73-114.
11. Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*,3(1), 60-73.
12. Mahardika, A. (2020). 7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kecemasan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona>, Diakses pada 14 November 2020.
13. Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di STIKES Payung Negeri Pekan baru. *Jurna Ners Indonesia* 8 (2).
14. R, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olahraga di rumah saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Implementa Husada*,1(2), 152-161.
15. Rani. (2020). Kecemasan Dapat Mengganggu Kesehatan Fisik.  
<https://psychology.binus.ac.id/2016/10/21/kecemasan-dapat-mengganggu-kesehatan-fisik/>, Diakses pada 14 November 2020.
16. Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., dan Bokszczanin , A., (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *psychology research and behavior management*, 13, 797-811.
17. Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Jurnal Edukatif*, 2 (1), 38-37.

## GAMBARAN FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI POLITEKNIK INSAN HUSADA SURAKARTA

Pandu Aseta<sup>1\*</sup>, Siswanto<sup>2</sup>

Prodi DIII Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta

Email : [panduaseta4@gmail.com](mailto:panduaseta4@gmail.com)

### Abstrak

Dunia sedang dilanda pandemik yang cukup mengkhawatirkan dengan adanya virus COVID-19. Kemendikbud mengeluarkan kebijakan belajar mengajar secara online sebagai upaya pencegahan penyebaran covid. Kebiasaan baru ini dapat memunculkan beberapa masalah psikologis seperti kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran online di masa pandemi pada mahasiswa tingkat 2 Prodi DIII Keperawatan Politeknin Insan Husada Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode survey deskriptif, dengan alat ukur kecemasan skala HARS. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil Penelitian ini diperoleh data bahwa kebanyakan responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 29 mahasiswa (72,5%) dan mengalami kecemasan berat sebanyak 2 mahasiswa (5%) dengan jumlah responden perempuan sebanyak 25 mahasiswa (62,5%) dan laki-laki sebanyak 15 mahasiswa (37,5%) dengan umur responden terbanyak berusia 20 tahun sebanyak 15 mahasiswa (37,5%) dan paling sedikit berumur 19 tahun sebanyak 11 mahasiswa (27,5%). Faktor yang mempengaruhi kecemasan responden terbanyak adalah kurang semangat dan kuota terbatas dengan jumlah responden masing-masing sebanyak 30 mahasiswa (75%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah setiap responden mengalami kecemasan dengan tingkat minimal sedang dengan berbagai faktor penyebab kecemasan terbesar adalah kurang semangat dan kuota terbatas.

Kata Kunci : Kecemasan , pembelajaran daring, Covid-19

### Abstract

*The world is being hit by a pandemic that is quite worrying with the COVID-19 virus. The Ministry of Education and Culture issued an online teaching and learning policy as an effort to prevent the spread of Covid. This new habit can give rise to several psychological problems such as anxiety. The purpose of this study was to describe the factors that influence student anxiety in online learning during the pandemic in level 2 students of the DIII Nursing Department of the Insan Husada Polytechnic Surakarta. This research method uses a descriptive survey method, with an anxiety measuring instrument HARS scale. The sample in this study was 40 respondents using non-probability sampling with purposive sampling technique. The results of this study obtained data that most respondents experienced moderate anxiety as many as 29*

*students (72.5%) and experienced severe anxiety as many as 2 students (5%) with 25 female respondents (62.5%) and 15 male students (37.5%) with the most respondents aged 20 years as many as 15 students (37.5%) and at least 19 years as many as 11 students (27.5%). The factors that influence the anxiety of the most respondents are lack of enthusiasm and limited quota with the number of respondents each being 30 students (75%). The conclusion of this study is that each respondent experiences anxiety with a minimum level of moderate with various factors causing the greatest anxiety are lack of enthusiasm and limited quota.*

*Keywords: Anxiety, online learning, Covid-19*

## **Pendahuluan**

Corona virus disease -19 merupakan penyakit menular yang disebabkan corona virus yang berasal dari Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Penyebaran dan penularan virus corona terjadi sangat cepat sehingga WHO sebagai Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan virus covid sebagai pandemic pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Menurut data Johns (2020) Corona virus sudah menyebar ke 200 negara, tidak terkecuali Indonesia. Penyebaran virus ini melalui droplet orang yang sudah terinfeksi. Salah satu upaya pencegahan penyebaran virus ini saat ini adalah sistem pengajaran dengan sistem daring atau online. Pemerintah mengambil beberapa langkah cepat untuk menekan angka penularan dengan menerapkan beberapa kebijakan seperti *Work From Home* (WFH), *Social Distancing*, dan lain-lain (TURSINA,2020). Masyarakat dihimbau untuk meneraptkan pola hidup sehat dengan melakukan beberapa kebiasaan sepereti mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dan menjaga jarak (Machendrawaty, dkk,2020; Mardiana & Darmalaksana,2020; Masrel dkk, 2020; Pratiwi, 2020).

Berdasarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 maka seluruh pembelajaran baik sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode daring (dalam jaringan) sebagai upaya pencegahan dan penyebaran virus corona. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran secara online dengan video *coference*, *e-learning*, *distance learning* tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dengan mahasiswa yang memerlukan pembiasaan atau adaptasi (Hakiman,2020).

Pembelajaran daring memiliki kekurangan dan kelebihan. Kelebihan yang bisa diambil dapat melakukan pembelajaran dimana saja dengan menyesuaikan gaya belajar setiap mahasiswa, mampu menghemat pengeluaran untuk transport, semakin

banyak waktu bersama keluarga, siswa dituntut untuk lebih kreatif, mandiri dan memiliki rasa tanggung jawab (Rahmawati, dkk,2020). Pada proses berjalanya waktu pembelajaran online mulai memunculkan berbagai hambatan yang dialami mahasiswa seperti minimnya motivasi mahasiswa, tidak semua tempat, jaringan yang tidak mendukung, terbatasnya kuota, kondisi rumah yang tidak kondusif, dan mahasiswa juga memiliki tugas banyak dengan deadline waktu yang singkat (Andiarna & Kusumawati, 2020; Astrid, 2020; Suhery dkk, 2020). Menurut hasil penelitian Cao dkk (2020) Penerapan pembelajaran ini membuat sebagian mahasiswa merasa cemas dan tertekan.

Perubahan kondisi yang tiba-tiba dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti rasa cemas atau ansietas apabila tertular (Hanifah dkk, 2020). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami seseorang ketika mengkhawatirkan suatu kejadian yang dipandang menakutkan yang bisa terjadi dimasa depan dan tidak akan mampu dikendalikannya apabila itu benar terjadi, maka akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan (Suharyanto,2017). Kecemasan merupakan kondisi yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki perasaan berupa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup.

Remaja berada pada usia yang memilikin kondisi mental yang cenderung labil ketika menghadapi permasalahan tidak terduga (Tjukup, dkk,2020). Penelitian ini mengambil sampel mahasiswa tingkat 2 dengan alasan mahasiswa sudah mengalami pembelajaran dengan dua metode, yaitu tatap muka (offline) atau daring (online). Hal ini membuat mahasiswa mampu membedakan antara kedua metode tersebut. Dengan demikian membuat peneliti tertarik untuk membahas gambaran faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan mahasiwa pada saat pembelajaran daring yang berlangsung di prodi DIII Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah diskriptif dimana tujuan yang diharapkan untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden mahasiswa dengan teknik *Purposive Sampling*. Intrumen pada penelitian menggunakan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

## Hasil

### 1. Faktor Umur mempengaruhi Kecemasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan berdasarkan Umur

	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	19 Tahun	11	27.5
2	20 Tahun	15	37.5
3	21 Tahun	14	35
Jumlah		40	100

*Sumber: data primer diolah 2021*

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi faktor yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan usia mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berumur 19 tahun sebanyak 11 orang (27.5%). Umur 20 sebanyak 15 orang (37,5%), umur 21 tahun sebanyak 14 orang (35%).

### 2. Faktor Jenis Kelamin mempengaruhi kecemasan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan jenis kelamin

	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Laki - laki	15	37.5
2	Perempuan	25	62.5
Jumlah		40	100

*Sumber: data primer diolah 2021*

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi faktor yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa adalah Perempuan sebanyak 25 orang (62,5%). Mahasiswa Laki - laki sebanyak 15 orang (37,5%).

### 3. Tingkat Kecemasan Dalam Pembelajaran Online

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta

	Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ringan	9	22.5
2	Sedang	29	72.5
3	Berat	2	5
jumlah		40	100

*Sumber: data primer diolah 2021*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 mahasiswa (22.5%) kecemasan sedang sebanyak 29 mahasiswa (72.5%) kecemasan berat sebanyak 2 mahasiswa (5 %).

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pembelajaran online

Tabel 4 Distribusi Frekuensi faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta

	Faktor-Faktor	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Malas	20	50
2	Kurang Semangat	30	75
3	Takut dengan tugas	25	62,5
4	Sulit konsentrasi dalam belajar	26	65
5	Tempat tinggal Sulit mendapatkan signal Kuota terbatas	24	60
6	Lingkungan yang tidak kondusif	30	75
7		23	57,5
Jumlah		40	100

*Sumber: data primer diolah 2021*

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi faktor yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan faktor-faktor pada mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa adalah kurang semangat dalam pembelajaran daring sebanyak 30 orang (75 %).

### **Pembahasan**

#### 1. Faktor Usia

Berdasarkan tabel 1 diperoleh jumlah responden dengan usia terbanyak adalah 20 tahun sebanyak 14 orang (37,5%) dan paling sedikit berusia 19 tahun sebanyak 11 orang (27,5%). Selisih usia dan jumlah responden yang terpaut tidak terlalu jauh tidak menunjukkan banyak perbedaan terhadap tingkat kecemasan responde. Untari (2014) mengatakan semakin meningkat usia seseorang bukanlah nilai mutlak semakin baik tingkat kematangannya.

Febriyanti (2020) dari penelitiannya terkait kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi pandemi memperoleh usia responden terbanyak dengan kecemasan berada di rentang usia 20–24 tahun. Pendapat yang lain menurut Nadia Azab dkk (2017) dengan penelitian di Pakistan menyatakan bahwa mahasiswa di umur 17

sampai 18 tahun lebih sering merasakan cemas dimana hasil ini menunjukkan usia yang lebih muda.

## 2. Faktor Jenis kelamin

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mahasiswa adalah Perempuan sebanyak 25 orang (62,5%). Lestari (2020) menyatakan bahwa *gender* sebagai perempuan merupakan faktor yang mampu mempengaruhi kecemasan, dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 43.2%. Pengaruh fungsi otak dan hormon yang dimiliki wanita membuat lebih rentan mengalami kecemasan. Proses reproduksi pada wanita seperti menstruasi atau kehamilan juga menjadi faktor resiko yang mempengaruhinya. Pada kondisi dimana ketika pria dan wanita dihadapkan dengan situasi tertentu, wanita cenderung lebih rentan mengalami stress dan cemas berlebihan.

## 3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dari 40 mahasiswa terbanyak adalah kategori kecemasan sedang dengan frekuensi 30 (75%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dinda (2021) tentang tingkat kecemasan mahasiswa di UMS diperoleh hasil mahasiswa pada rentang usia 20-23 tahun lebih banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 48%. Pada usia tersebut secara psikologis mahasiswa belum memiliki kematangan diri terutama terkait dari pembelajaran daring atau online yang baru pertama kali dihadapi.

Kecemasan yang berlebihan dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh ((Patimah, Suryani, & Nuraeni,2015) sehingga menyebabkan gejala psikosomatik seperti perasaan cemas, ketakutan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, perasaan tertekan, gejala somatik/fisik pada otot/sensorik), gejala pernapasan dan gejala pencernaan (Hamilton dalam Untari 2020).

## 4. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pembelajaran Daring

Tabel 4 menunjukkan hasil dimana masalah terbanyak yang dihadapi mahasiswa dalam pembelajaran daring atau online adalah kurang semangat sebanyak 30 mahasiswa (75%) dan paling sedikit sebanyak 23 mahasiswa (57,5%) mengatakan kecemasan muncul saat pembelajara dikarenakan lingkungan yang tidak kondusif.

Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi covid-19 adalah kurangnya informasi terkait kondisi pandemi covid-19 yang valid, media masa maupun media social dengan berbagai pemberitaan yang belum pasti serta kurangnya keinginan membaca literasi terkait dengan penyebaran dan pencegahan penularan covid-19 (Putri,2020). Faktor dari kurangnya kesiapan mahasiswa untuk melaksanakan perkuliahan online, lingkungan belajar yang kurang mendukung, beban belajar berupa tugas dan jadwal perkuliahan yang membuat mahasiswa merasakan kejenuhan dan penurunan semangat dalam belajar secara online.

Beberapa kondisi mahasiswa yang rumahnya berada dipelosok desa lebih banyak mengalami kecemasan karena tidak mendapatkan jaringan internet atau signal yang lebih stabil terlebih jika dosen meminta pembelajarn disampaikan secara *video coference*. Pembelajaran daring juga membutuhkan media (laptop/hp) yang memadai selain juga signal yang bagus agar pembelajaran daring berjalan lancar saat melakukan *video coference* juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecemasan.

Penelitian ini sesuai dengan Untari (2020) di Stikes William Surabaya yang mengemukakan sebagian besar responden yang tinggal di kost atau asrama lebih banyak mengalami kecemasan sedang. Mereka harus mengatur keuangannya sebaik mungkin dan memisahkan kebutuhan makan, kost serta kuota internet yang juga membutuhkan biaya yang cukup. Mereka bingung jika di kost ekonominya kurang mencukupi, jika dirumah lingkungannya rumahnya yang tidak tenang mengganggu konsentrasi saat pembelajaran.

### **Kesimpulan**

Pada masa pandemi covid-19, tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring masih dalam taraf sedang yang berarti bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, tetapi masih mampu fokus terhadap sumber kecemasan dan mampu melakukan aktifitas lain. Meskipun demikian adapula mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat berat yang berarti ia sudah tidak dapat megatasi kecemasannya dan akan menghambat atau merugikan perkembangan kepribadiannya.

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu refrensi gambaran sebagai bentuk evaluasi dalam menerapkan system secara daring. Sehingga mampu menciptakan model pembelajaran dengan variasi daring yang lebih optimal. Penelitian



berikutnya dapat dilakukan dengan cara wawancara guna memperdalam gambaran kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan online di masa pandemic Covid 19.

### Daftar Pustaka

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Annisa&Idfil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*. Padang. Diakses pada tanggal 27 November 2021. <https://ejournal.unp.ac.id>
- Azad N, Shahid A, Abbas N, Shaheen A, Munir N. (2017). *Anxiety And Depression In Medical Students Of A Private Medical College*. *J Ayub Med Coll Abbottabad*. Jan-Mar;29(1):123-127.
- Budiman, F., et.al. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Infark Miokard Akut di Ruangan CVCU RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado*. e- Journal Keperawatan (e-Kp). Vol. 3 No. 3 Agustus 2015: Manado
- Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng. (2020). *The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China*. *Psychiatry Research*, 112934.
- Dinda.Rachma.Janastri.Karyani. (2021). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. Surakarta. Diakses pada tanggal 5 Juni 2021. <https://umsida.ac.id>
- Docdoc. (2020). *Apa itu Kecemasan: Gejala, Penyebab, Diagnosis, dan Cara Mengobati*. Indonesia. Diakses pada tanggal 27 Juni 2020. <https://www.docdoc.com>
- Febriyanti E, Mellu A. (2020). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Kupang*. *Ilmu Keperawatan*.; 11(3):1-6. doi: <https://doi.org/10.36089/nu.v11i3.213>
- Galuh. (2020). *Apa Arti Belajar Daring? Tips Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19*. Diakses pada tanggal 24 November 2020. <https://galuh.id>

- Gozali, M., Tjahyo, J. D. W., & Vidyarini, T. N. (2018). *Anxiety Uncertainty Management (AUM) Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam Membangun Lingkungan Pergaulan*. Jurnal e-Komunikasi, 6(2)
- Hakiman. (2020). *Pembelajaran Daring*. Surakarta. Diakses pada tanggal 10 Juni 2021. <http://iansurakarata.ac.id>
- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(3), 299–306.
- Kemendikbud. (2020). *4000 Institusi Pendidikan Tinggi beralih lakukan pembelajaran daring*. Indonesia. Diakses pada tanggal 19 November 2020. <https://www.tribunnews.com>
- Kemendes RI. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 8 Mei 2020*. Jakarta. Diakses pada tanggal 15 November 2020. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. (2020). *Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19*. 2020. Jakarta.
- Machendrawaty, N., Yuliani, Y., Setiawan, A. I., & Yuningsih, Y. (2020). *Optimalisasi fungsi mesjid di tengah pandemic Covid 19: Telaah syar'i, regulasi dan aplikasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Malfasari. (2020). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa*. Diakses pada tanggal 1 Juni 2021. Riau. <https://ejournal.unri.ac.id>
- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. (2020). *Relevansi Syahid Ma'nawi dengan Peristiwa Pandemic Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis*. Jurnal Perspektif, 4(1), 12-19.
- Masrul, M., Tasnim, J. S., Daud Oris Krianto Sulaiman, C. P., Purnomo, A., Febrianty, D. H. S., Purba, D. W., . . . Ramadhani, Y. R. (2020). *Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Meydiana, A. (2020). *Dampak Positif dan Negatif Kuliah Daring bagi Mahasiswa*. Indonesia. Diakses pada tanggal 12 Desember 2020. <https://www.kompasiana.com>

- Pamungkas & Samsara. (2018). *Mengenal Kecemasan & Serangan Panik*. Indonesia
- Pratiwi, A. D. (2020). *Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kabupaten Muna*. Prosiding Nasional Covid-19, 52-57
- Rahmawati, N. R., Rosida, F. E., & Kholidin, F. I. (2020). *Analisis Pembelajaran Daring Saat Pandemi Di Madrasah Ibtidaiyah*. SITTAH: Journal of Primary Education, 1(2), 139–148. <https://doi.org/10.30762/sittah.v1i2.2487>
- Stuart. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart buku 1*. Singapore.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung
- Suharyanto. (2017). *Teori Kecemasan : Pengertian, Konsep dan Penerapannya*. Indonesia. Diakses pada tanggal 10 Desember 2020. <https://dosenpsikologi.com>
- Suhery, S., Putra, T. J., & Jasmalinda, J. (2020). *Sosialisasi Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting Dan Google Classroom Pada Guru Di Sdn 17 Mata Air Padang Selatan*. Jurnal Inovasi Penelitian, 1(3), 129–132. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.90>
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). *Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency)*. KERTHA WICAKSANA: Sarana Komunikasi Dosen dan Mahasiswa, 14(1), 29-38
- TURSINA, A. (2020). *COVID-19 dan lansia*. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA
- University Johns Hopkins. (2020) *.Coronavirus COVID-19 Global Cases By Johns Hopkin*. Amerika Serikat. Diakses pada tanggal 15 November 2020. <https://coronavirus.jhu.edu>
- WHO. (2019) *.Questions and Answers related to Corona Virus*. WHO. Diakses pada tanggal 15 November 2020. <https://www.who.int>
- Yeni,R. (2020). *Dampak Positif dan Negatif Pembelajaran Online pada Massa Pandemi Covid-19*. Indonesia. Diakses pada tanggal 12 Desember 2020. <https://www.kompasiana.com>