

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 meniadakan *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 & Susantiningstih [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%. Fitriana & Irdil [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 & Irdil [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 pengarahannya. 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 disebar 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 Phsycal 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.