
GAMBARAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENJALANI KULIAH LURING DITENGAH ANCAMAN VIRUS CORONA VARIAN BARU

Oleh

Marta Dwi Soesanto¹, Rudangta Arianti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: ¹martasoesanto@gmail.com, ²rudangta.sembiring@uksw.edu

Article History:

Received: 07-06-2023

Revised: 20-06-2023

Accepted: 18-07-2023

Keywords:

Kecemasan, Mahasiswa,
COVID-19

Abstract: Pandemi yang terjadi di Indonesia sejak tahun 2020 secara perlahan mulai menurun kasusnya. Kegiatan perkuliahan yang selama terjadi pandemi harus dilakukan secara daring, kini sudah kembali normal dengan melaksanakan kembali perkuliahan luring. Dengan munculnya varian Covid yang baru yaitu Arcturus dan juga menjelang libur Lebaran 2023 kasus Covid di Indonesia mengalami kenaikan. Namun setelah libur Lebaran, mahasiswa tetap harus mengikuti perkuliahan luring ditengah terjadinya lonjakan kasus Covid. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menjalani kuliah luring ditengah ancaman virus COVID-19 varian baru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan total partisipan sebanyak 32 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menjalani kuliah luring berada pada tingkat tidak mengalami gejala kecemasan 17 orang (53.1%). Sebagian besar partisipan berusia > 20 tahun sebanyak 21 partisipan (65.5%). Partisipan yang telah melakukan vaksin COVID-19 3 kali sebanyak 23 partisipan (71.9%) dan sebagian besar partisipan tidak pernah terpapar COVID-19 sebanyak 19 partisipan (59.4%).

PENDAHULUAN

Beberapa tahun yang lalu tepatnya pada tahun 2020 yang lalu negara Indonesia mulai terjangkit virus *Corona Virus Disease 19* (COVID-19). Penyebaran virus tersebut terjadi dengan cepat karena seseorang dapat tertular virus ini ketika berhubungan langsung bersama pasien yang mengalami infeksi oleh virus. Dikarenakan penyebaran virus COVID-19 yang terus meningkat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 mengenai pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease* (COVID-19). Pada 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang berisi tentang kebijakan proses pembelajaran daring atau jarak jauh (Makarim, 2020).

Berdasarkan data statistik yang menunjukkan bahwa Indonesia selalu mengalami

peningkatan kasus COVID-19 maka Pemerintah memperketat aturan pembatasan sosial dan melakukan karantina bagi wilayah yang terdapat kasus COVID-19. Untuk mengatasi virus ini, Pemerintah meluncurkan program vaksin COVID-19 pada Januari 2021. Pelaksanaan program vaksin ini dilakukan secara bertahap. Hal ini berdampak baik seiring dengan menurunnya jumlah orang yang terkonfirmasi positif virus ini. Begitu juga hal tersebut berdampak baik bagi bidang pendidikan.

Menurut Surat Edaran SE Mendikbudristek Nomor 4 Tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Tahun Akademik 2021/2022, diungkapkan bahwasanya pembelajaran di Perguruan Tinggi mulai semester Gasal Tahun Akademik 2021/2022 diadakan kegiatan belajar mengajar tatap muka terbatas beserta selalu mengimplementasikan protokol kesehatan, dan/ atau pembelajaran luring beserta tetap mengutamakan kesehatan juga keselamatan warga kampus (tenaga pendidikan, dosen, mahasiswa) maupun masyarakat sekitarnya.

Ketika kegiatan perkuliahan yang mulai kembali normal dengan melakukan perkuliahan luring, muncul virus COVID-19 varian baru yaitu Arcturus. Kejadian tersebut bersamaan dengan menjelang dan selama libur Lebaran 2023 sehingga mengakibatkan meningkatnya kasus COVID yang terjadi di Indonesia. Namun meskipun begitu, setelah libur Lebaran mahasiswa tetap harus mengikuti perkuliahan luring ditengah terjadinya lonjakan kasus COVID. Hal ini dapat dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang cemas jika terpapar virus COVID dan dapat menyebabkan munculnya cluster baru karena berinteraksi dengan orang lain selama menjalani kuliah luring.

Menurut Kurniawan & Ngapiyem (dalam Khoirunnisa & Kurniati, 2022) kecemasan ialah satu diantara gangguan mental emosional dengan sering terjadi pada mahasiswa. Kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang merasa takut akan terjadi sesuatu yang tidak dapat diprediksi oleh kejadian yang berpotensi tidak menyenangkan (Clark and Beck, 2012). Kecemasan adalah situasi khawatir akan perihai buruk yang dialami, tubuh bisa respon waspada juga memberikan perlindungan diri mereka karena terdapatnya stimulus atas kecemasan itu. Individu dapat melakukan pekerjaan lebihlah baik apabila memiliki rasa cemas secara sedikit. Tetapi kecemasan yang berlebihan akan memberikan dampak terhadap adanya gangguan aktivitas maupun bisa mengganggu konsentrasi yang seyogyanya ditujukan sebagai keberhasilan. Annisa & Ildil (2016) mengemukakan bahwasanya kecemasan ialah rasa takut yang tak jelas terhadap sebuah objek juga tak mempunyai sebuah alasan khusus. Jika kecemasan tidak diatasi secara baik dapat memberikan gangguan pada aktivitas setiap harinya (Nevid, 2013).

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan, salah satu penyebabnya adalah stressor psikososial. Menurut Arjanggi (dalam Shandy & Khoirunnisa, 2022) dengan diberlakukannya perkuliahan luring, mahasiswa yang akan menjalani perkuliahan luring mendapat kecemasan berlebih disebabkan sejumlah perihai yang harus dipersiapkan, seperti cara dalam komunikasi bersama dosen juga melakukan ujian dengan cara offline. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah (2021) pembelajaran yang dilakukan secara luring menimbulkan kecemasan bahkan depresi pada mahasiswa dikarenakan masih ada virus COVID-19 di sekitar kita, sehingga mahasiswa merasa cemas jika terpapar virus.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kecemasan pada mahasiswa yang menjalani kuliah luring ditengah

ancaman virus corona varian baru.

LANDASAN TEORI

Kurniawan & Ngapiyem (dalam Khoirunnisa & Kurniati, 2022) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan mental emosional yang seringkali terjadi pada mahasiswa. Kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang merasa takut akan terjadi sesuatu kejadian tidak menyenangkan yang tidak dapat diprediksi (Clark & Beck, 2012). Kecemasan adalah situasi khawatir akan hal buruk yang dialami, tubuh dapat merespon waspada dan juga memberikan perlindungan pada diri mereka karena terdapat stimulus atas kecemasan tersebut. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari yang terganggu (Nevid, 2013).

Menurut Nevid (2003) terdapat 3 aspek kecemasan, yaitu:

1. Aspek Emosional, yaitu aspek yang berhubungan dengan persepsi individu pada pengaruh psikologis terhadap kecemasan, seperti bergantung terhadap orang lain, mencela orang lain maupun diri sendiri, sedih, ketegangan maupun keprihatinan.
2. Aspek Kognitif, merupakan kekhawatiran akan dampak pada kemampuan berpikir jernih sehingga merasa takut tidak mampu memecahkan permasalahan, melewati tuntutan lingkungannya, serta sulit berkonsentrasi.
3. Aspek Fisiologis, merupakan reaksi yang berkaitan dengan sistem syaraf yang ditunjukkan atas tubuh pada sumber ketakutannya. Reaksi tersebut seperti jantung berdetak dengan cepat, tekanan darah meningkat, mengeluarkan banyak keringat, sulit berbicara, kerongkongan terasa kering, sulit bernafas, merasa sakit kepala, merasa lemas, buang air kecil lebih sering.

Sarason (dalam Nasution, 2016) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, yaitu:

1. Keyakinan diri, individu yang mempunyai tingkat percaya diri yang tinggi dapat meminimalisir kecemasan mereka.
2. Dukungan sosial, dukungan sosial yang didapat dalam bentuk mendapatkan informasi, mendapatkan bantuan, perilaku ataupun materi yang diperoleh orang lain menjadikan individu merasa diberikan perhatian, dicintai kemudian dapat menurunkan kecemasan.
3. *Modelling*, kecemasan bisa dikarenakan terdapatnya proses *modelling*, yaitu dengan melihat yang dilakukan oleh orang lain. Apabila individu belajar melalui model atau seseorang dengan memperlihatkan kecemasan ketika menemui permasalahan sehingga individu itu cenderung mendapatkan rasa cemas.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran kecemasan pada mahasiswa yang menjalani kuliah luring ditengah ancaman virus COVID varian baru. Penelitian ini melibatkan sebanyak 32 partisipan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Partisipan yang terlibat memiliki kriteria sebagai mahasiswa aktif yang sedang mengikuti kuliah luring.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui google form yang diukur menggunakan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang memiliki 14 item pertanyaan. Alat ukur yang digunakan dilakukan uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas diukur menggunakan bantuan *software*

SPSS dengan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil pengujian alat ukur menunjukkan uji validitas memiliki nilai r hitung 0,349 dan pada uji reliabilitas menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,961. Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan terbukti valid dan reliabel.

Kemudian data yang telah diperoleh akan dianalisis menggunakan metode analisis data univariat, yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan masing-masing kriteria partisipan yaitu tingkat kecemasan, usia, pengalaman vaksin COVID-1 dan riwayat COVID-19. Tingkat kecemasan akan diukur berdasarkan tingkat kecemasan menurut Hamilton, yaitu:

1. Tidak Ada Gejala Kecemasan
2. Kecemasan Ringan
3. Kecemasan Sedang
4. Kecemasan Berat
5. Kecemasan Sangat Berat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Data Demografi		F	%
Usia	≥ 20 tahun	11	34.4%
	> 20 tahun	21	65.5%
Pengalaman Vaksin COVID-19	1 kali	2	6.3%
	2 kali	7	21.9%
	3 kali	23	71.9%
Riwayat COVID-19	Pernah Terpapar	13	40.6%
	Tidak Pernah Terpapar	19	59.4%

Hasil diatas menunjukkan bahwa partisipan yang berusia > 20 lebih banyak daripada yang berusia ≤ 20 tahun. Semua partisipan telah melakukan vaksin COVID-19, namun partisipan yang melakukan vaksin 3 kali lebih banyak daripada yang melakukan 1 dan 2 kali vaksin. Jumlah partisipan yang tidak pernah terpapar virus COVID-19 lebih banyak daripada partisipan yang pernah terpapar.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Partisipan

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak Ada Gejala Kecemasan	17	53.1%
Kecemasan Ringan	5	15.6%
Kecemasan Sedang	2	6.3%
Kecemasan Berat	3	9.4%
Kecemasan Sangat Berat	5	15.6%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa Partisipan dengan tingkat tidak ada gejala kecemasan sejumlah 17 orang memiliki persentase 53.1%, partisipan dengan tingkat kecemasan ringan sejumlah 5 orang memiliki persentase 15.6%, partisipan dengan

tingkat kecemasan sedang sejumlah 2 orang memiliki persentase 6.3%, partisipan dengan tingkat kecemasan berat sejumlah 3 orang memiliki persentase 9.4% dan partisipan dengan tingkat kecemasan sangat berat sejumlah 5 orang memiliki persentase 15.6%.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat Kecemasan					Total
	Tidak ada Gejala Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	
18	1	1	0	1	0	3
19	4	0	0	0	0	4
20	1	1	0	0	2	4
21	5	0	0	2	0	7
22	4	1	1	0	1	7
23	2	1	1	0	1	5
24	0	1	0	0	1	2
Total	17	5	2	3	5	32

Berdasarkan data partisipan dengan usia 18 tahun sejumlah 3 partisipan memiliki persentase 9.4%, usia 19 tahun sejumlah 4 partisipan memiliki persentase 12.5%, usia 20 tahun sejumlah 4 partisipan memiliki persentase 12.5%, usia 21 tahun sejumlah 7 partisipan memiliki persentase 21.9%, usia 22 tahun sejumlah 7 partisipan memiliki persentase 21.9%, usia 23 tahun sejumlah 5 partisipan memiliki persentase 15.6% dan usia 24 tahun sejumlah 2 partisipan memiliki persentase 6.3%. Hasil daripada penelitian ini memperlihatkan bahwa berdasarkan usia, mayoritas dari partisipan yang tidak mengalami gejala kecemasan berada pada rentang usia 21 tahun sampai 24 tahun sebanyak 11 partisipan (34.4%). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian lain yang telah dilakukan oleh Kaplan & Sadock (2017) yang mengatakan bahwa seseorang dengan usia yang lebih muda, lebih mudah mengalami gangguan kecemasan daripada orang dengan usia yang lebih dewasa. Hal ini dikarenakan orang dengan usia lebih muda belum mempunyai kesiapan mental yang matang dan kurangnya pengalaman.

Tabel. 4 Tingkat Kecemasan Berdasarkan Riwayat COVID-19

Pernah Terpapar / Tidak	Tingkat Kecemasan					Total
	Tidak ada Gejala Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	
YA	5	1	1	1	5	13
TIDAK	12	4		2	0	19
Total	17	5	2	3	5	32

Menurut data yang telah diperoleh, data partisipan dengan riwayat pernah terpapar virus COVID-19 sebanyak 13 partisipan dengan persentase 40.6% dan partisipan yang tidak

terpapar virus COVID-19 sebanyak 17 partisipan dengan persentase 59.4%. Menurut hasil penelitian sebanyak 29 partisipan (53.1%) tidak mengalami gejala kecemasan, dimana sebanyak 5 partisipan (15.6%) pernah terpapar virus COVID-19 dan 12 partisipan (37.5%) tidak pernah terpapar virus COVID-19. Hasil daripada penelitian ini sedikit berbeda dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Conia dan Nurmala (2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang pernah terpapar COVID-19 berada pada tingkat kecemasan ringan. Hal ini dikarenakan terjadinya hubungan yang baik dengan keluarga maupun lingkungan sekitar, sehingga mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap penyintas COVID dan mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan para penyintas COVID-19.

Tabel. 5 Tingkat Kecemasan Berdasarkan Pengalaman Vaksin COVID-19

Jumlah Vaksin	Tingkat Kecemasan					Total
	Tidak Ada Gejala Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	
1	1	0	0	0	1	3
2	5	1	0	1	0	4
3	11	4	2	2	4	4
Total	17	5	2	3	5	32

Berdasarkan data yang diperoleh semua partisipan telah melakukan vaksin COVID-19. 2 partisipan telah melakukan vaksin 1 kali dengan persentase 6.3%, 7 partisipan melakukan vaksin 2 kali dengan persentase 21.9% dan 23 partisipan telah melakukan vaksin sebanyak 3 kali dengan persentase 71.9%. Sebanyak 17 partisipan (53.1%) yang telah melakukan vaksin COVID-19 tidak mengalami gejala kecemasan, 5 partisipan (15.6%) mengalami kecemasan ringan, 2 partisipan (6.3%) mengalami kecemasan sedang, 3 partisipan (9.4%) mengalami kecemasan berat dan 5 partisipan (15.6%) mengalami kecemasan sangat berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang telah dilakukan oleh Babicki, Malchrzak, Wytrychowska & Migas (2021) bahwa seseorang yang telah melakukan vaksinasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada dengan seseorang yang tidak melakukan vaksin COVID-19.

Tabel 6. *Crosstabulation* Tingkat Kecemasan dengan Kriteria Partisipan

Jumlah Vaksin	Riwayat COVID-19	Usia	Tingkat Kecemasan					Total
			Tidak Ada Gejala Kecemasan	Kecemasan Rendah	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	
1	Ya	≤ 20 tahun	0	0	0	0	0	0
		> 20 tahun	0	0	0	0	1	1
	Tidak	≤ 20 tahun	0	0	0	0	0	0
		> 20 tahun	1	0	0	0	0	1
	Total		1	0	0	0	1	2
2	Ya	≤ 20 tahun	1	0	0	0	0	1
		> 20 tahun	1	0	0	0	0	1
	Tidak	≤ 20 tahun	1	1	0	1	0	3
		> 20 tahun	2	0	0	0	0	2
	Total		5	1	0	1	0	7
3	Ya	≤ 20 tahun	1	1	0	0	2	4
		> 20 tahun	2	0	1	1	2	6
	Tidak	≤ 20 tahun	3	0	0	0	0	3
		> 20 tahun	5	3	1	1	0	10
	Total		11	4	2	2	4	23
Total			17	5	2	3	5	32

Berdasarkan tabel diatas, dari keseluruhan partisipan yang telah melakukan vaksin COVID-19, partisipan yang telah melakukan vaksin sebanyak 3 kali memiliki jumlah lebih banyak pada tingkat tidak ada gejala kecemasan sejumlah 11 partisipan dibandingkan partisipan yang hanya melakukan vaksin 1 kali sebanyak 1 orang saja. Kemudian pada tingkat kecemasan sangat berat, partisipan yang telah melakukan vaksin 3 kali memiliki jumlah partisipan lebih banyak sejumlah 4 orang dibandingkan dengan partisipan yang melakukan vaksin 2 kali. Selanjutnya, berdasarkan pengalaman COVID-19 dimana partisipan pernah terpapar virus memiliki jumlah yang sama pada tingkat tidak ada gejala kecemasan dan kecemasan sangat berat, yaitu masing-masing sejumlah 5 partisipan. Sedangkan pada partisipan yang tidak pernah terpapar virus, pada tingkat tidak ada gejala kecemasan memiliki lebih banyak partisipan sejumlah 12 partisipan dibandingkan pada tingkat kecemasan sangat berat yang tidak memiliki partisipan. Lalu berdasarkan usia partisipan dengan usia > 20 tahun memiliki lebih banyak jumlah pada tingkat tidak ada gejala kecemasan sejumlah 11 partisipan dibandingkan dengan partisipan yang berusia ≤ 20 tahun sejumlah 6 partisipan. Kemudian pada tingkat kecemasan berat, partisipan dengan usia > 20 tahun memiliki jumlah yang lebih banyak 3 partisipan dibandingkan dengan partisipan berusia ≤ 20 tahun dengan jumlah 2 partisipan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi kuliah luring ditengah ancaman virus COVID-19 varian baru adalah mayoritas partisipan berada pada usia > 20 tahun (65.5%), sebanyak 53.1% mahasiswa tidak mengalami gejala kecemasan, sebanyak 71.9% mahasiswa telah melakukan 3 kali vaksin COVID-19, dan sebanyak 59.4% mahasiswa tidak pernah terpapar virus COVID-19.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konselor Universitas Padang, 5(2), 93-99.
- [2] Babicki, M., Malchrzak, W., Wytrychowska, A. H., Migas, A. M. (2021). Impact of Vaccination on the Sense of Security, the Anxiety of COVID-19 and Quality of Life Among Polish. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8707505/>.
- [3] Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012) *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. New York: The Guilford Press.
- [4] Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan, 1(2), 113.
- [5] Hamilton, M. (1959). *The Assesment Of Anxiety States By Rating*. British Journal Of Medical Psychology, 32(1), 50-55.
- [6] Khoirunnisa, S., & Kurniati, F. D. (2002). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. Jurnal Skolastik Keperawatan, 8(1), 1-9.
- [7] Makarim, N. A. (2020). Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pegawai. <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>.
- [8] Nevid, D. G. (2013) *Social Psychology*. America: MC-Graw-Hill.
- [9] Nevid, Jeffrey S., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- [10] Nevid, Jeffrey S., dkk. (2013). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- [11] Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).