

e-ISSN: 2579-6356
p-ISSN: 2579-6348

Volume 5
Nomor 2
Oktober 2021

Jurnal Muara

Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni



JURNAL MUARA

Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

Oktober 2021

e-ISSN:



p-ISSN:



Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara Kampus 1 Jl. Letjen S. Parman No. 1
Telp : 021-5671747 e. 215 - Jakarta 11440

Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara

Jurnal Muara
Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni
Volume 5, Nomor 2, Oktober 2021

Redaksi

Ketua Editor Sri Tiatri
Editor Pengelola Fransisca Iriani Rosmaladewi
 Jap Tji Beng
 Wulan Purnama Sari
 Carla Olyvia Doaly

Mitra Bestari Ahmad Redi (Universitas Tarumanagara)
 Amad Sudiro (Universitas Tarumanagara)
 Edo Sebastian Jaya (Universitas Indonesia)
 Eddy Supriyatna (Universitas Tarumanagara)
 Heni Mularsih (Universitas Tarumanagara)
 Kurnia Setiawan (Universitas Tarumanagara)
 Maitri Widya Mutiara (Universitas Tarumanagara)
 Mella Ismelina FR (Universitas Tarumanagara)
 Monty P. Satiadarma (Universitas Tarumanagara)
 Muhammad Adi Pribadi (Universitas Tarumanagara)
 Naomi Soetikno (Universitas Tarumanagara)
 Nisa Rachmah Nur Aganthi (Universitas Muhammadiyah Surakarta)
 Pamela Hendra Heng (Universitas Tarumanagara)
 P. Tommy Y. S. Suyasa (Universitas Tarumanagara)
 Raja Oloan Tumanggor (Universitas Tarumanagara)
 Riana Sahrani (Universitas Tarumanagara)
 Riris Loisa (Universitas Tarumanagara)
 Rita Markus (Universitas Tarumanagara)
 Rostiana (Universitas Tarumanagara)
 Roswiyani (Universitas Tarumanagara)
 Samsu Hendra Siwi (Universitas Tarumanagara)
 Theresia Indira Shanti (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)
 Titin Fatimah (Universitas Tarumanagara)
 Tulus Winarsunu (Universitas Muhammadiyah Malang)
 Tundjung H. Sitabuana (Universitas Tarumanagara)
 Wahyu Rahardjo (Universitas Gunadarma)
 Weny Savitry S. Pandia (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)
 Zahrotur Rosyda Hinduan (Universitas Padjadjaran)
 Zamralita (Universitas Tarumanagara)

Sekretariat Ade Adhari
 Chandra Xaviera Prabowo
 Silvia Stefani
 Tyas Aпти Salsabila
 Vienchenzia Oeyta

Alamat Lembaga Penelitian dan Pengabdian
 kepada Masyarakat Universitas
 Tarumanagara Kampus 1 Jl. Letjen S
 Parman no. 1 Jakarta-11440021-5671747
 ext 215
 (jmshs@untar.ac.id)

SERTIFIKAT

Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi

TERAKREDITASI



Kutipan dari Keputusan Direktur Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia
Nomor 36/E/KPT/2019

Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode VII Tahun 2019

Nama Jurnal Ilmiah

Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

E-ISSN: 25796356

Penerbit: Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

Ditetapkan Sebagai Jurnal Ilmiah


TERAKREDITASI PERINGKAT 4

Akreditasi Berlaku Selama 5 (lima) Tahun, Yaitu
Volume 2 Nomor 1 Tahun 2018 sampai Volume 6 Nomor 2 Tahun 2022

Jakarta, 13 Desember 2019

Direktur Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan




Dr. Muhammad Dimiyati
NIP. 195912171984021001

DAFTAR ISI

PENGGUNAAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN KELELAHAN AKIBAT PENGOBATAN PADA PASIEN KANKER SERVIKS: STUDI KASUS Fitriana Ega Rachmawati, Monty P. Satiadarma, Arlends Chris	311-316
KRITIK DIRI SEBAGAI MEDIATOR PADA HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN PERILAKU <i>NONSUICIDAL SELF-INJURY</i> REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN Inca Agustina Arifin, Naomi Soetikno, Fransisca Iriani R. Dewi	317-326
<i>MOOD DISORDER QUESTIONNAIRE-INA</i> : PENGUJIAN KONSTRUK BERDASARKAN VALIDITAS BUTIR DENGAN METODE <i>FACTOR ANALYSIS</i> Hosea Gunawan, Monty P. Satiadarma, Rita Markus Idulfilastri	327-332
GAMBARAN DUKUNGAN SOSIAL, STRES, DAN <i>ATTACHMENT</i> PADA IBUDENGAN ANAK AUTISME DALAM MENGHADAPI PANDEMIK Nevy Prinanda Putri, Samsunuwiyati Mar'at, Naomi Soetikno	333-341
BATAS MARITIM INDONESIA DAN PALAU DI ZONA EKONOMI EKSKLUSIF Ida Kurnia	342-351
PERAN MODERASI <i>MINDFULNESS</i> DALAM HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM DAN KESEPIAN PADA DEWASA MUDA Tyas Aпти Salsabila, Riana Sahrani	352-361
GAMBARAN <i>WORK CENTRALITY</i> (STUDI PADA KARYAWAN SWASTA DI JAKARTA) Rizki Dwi Prasetya, Yenike Margaret Isak, P. Tommy Y. S. Suyasa	362-368
TELAAH SOSIOLOGIS PENYEBAB PELANGGARAN PENGUASAAN TANAHDI LINGKUNGAN PESISIR DI KABUPATEN LAMPUNG SELATAN Yuwono Prianto, Benny Djaja, Mella Ismelina F.R., dan Indah Siti Aprilia	369-376
<i>RECHTSVACUUM</i> ATAS PENGATURAN KEKUASAAN PEMBINA YAYASAN Fajar Rachmad Dwi Miarsa, Cholilla Adhaningrum Hazir	377-384
KECEMASAN MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID-19 Hartinah Dinata, Sri Tiatri, Pamela Hendra Heng	385-392

<i>SELF-PERCEPTION OF ACADEMIC ABILITY</i> SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19: FAKTOR APA YANG MEMPREDIKSI? Riska Umami Lia Sari, Raja Oloan Tumanggor, P. Tommy Y. S. Suyasa	393-400
GAMBARAN PERILAKU DAN PENGATURAN PENGGUNAAN TELEPON GENGAM CERDAS (TGC) PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN Jap Tji Beng, Hartinah Dinata, Vivien H. Wangi, Sri Tiatri	401-408
PENERAPAN <i>ART THERAPY</i> UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MAHASISWA USIA <i>EMERGING ADULTHOOD</i> PADA MASA PANDEMI Bryan Tjugito, Monty P. Satiadarma, Untung Subroto	409-415
<i>GOAL ORIENTATION</i> ATLET DI MASA PANDEMI COVID-19 Sitti Fathimah Herdarina Darsim, Retno Hanggarani Ninin	416-424
PENYESUAIAN DIRI DOSEN SENIOR DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA COVID-19 Adita Putri Vicianti, Hanifah	425-439
PERLINDUNGAN DATA PRIBADI TERHADAP TINDAKAN PENYEBARAN <i>SEX TAPE</i> MENURUT HUKUM POSITIF DI INDONESIA Moody R. Syailendra	440-452
IKLIM ORGANISASI, MOTIVASI KERJA, DAN KEPUASAN UPAH TERHADAP KOMITMEN ORGANISASI PADA KARYAWAN Nizarwan Hadi, Aulia, Erita Yuliasesti Diah Sari	453-461
PENGATURAN BANK TANAH DALAM UNDANG-UNDANG CIPTA KERJADAN IMPLIKASI KEBERADAAN BANK TANAH TERHADAP HUKUM PERTANAHAN DI INDONESIA Dixon Sanjaya, Benny Djaja	462-474
PERAN <i>PERCEIVED STRESS</i> DAN <i>SELF-EFFICACY</i> TERHADAP <i>TEACHER BURNOUT</i> GURU TK PADA MASA PANDEMI COVID-19 Supi Catur Nadyastuti, Heni Mularsih, Sri Tiatri	475-484
PENERAPAN METODE TUNJUKKAN DAN CERITAKAN TERHADAP KESIAPAN MEMBACA PADA ANAK TK Christina, Sri Tiatri, Pamela Hendra Heng	485-494
RANCANGAN KUESIONER LIMA ASPEK <i>MINDFULNESS</i> BAHASA INDONESIA Raden Mutiara dan P. Tommy Y. S. Suyasa	495-501
PERAN <i>SELF-EFFICACY</i> TERHADAP <i>SELF-REGULATED LEARNING</i> PADAMAHASISWA YANG BEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19 Linda Setyowati, dan Riana Sahrani	502-509

YOGA SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF TERHADAP PTSD PADA PENYINTAS COVID-19: TINJAUAN LITERATUR Aurelia Suprestia Djuanto, Jessica Aditya, Kevin Laurentius, Roswiyani	510-520
PENGARUH KREDIBILITAS SELEBRITI TERHADAP MINAT BELI PRODUK TEH SIAP MINUM PADA DEWASA AWAL Nabilah Umami, Rita Markus Idulfilastri, Meike Kurniawati	521-528
MEMBANGUN KESADARAN BELA NEGARA MASYARAKAT PEDESAAN BERBASIS NILAI KEARIFAN LOKAL Usman Alhudawi, Ernawati Simatupang	529-538
<i>FEAR OF COVID-19</i> PADA KARYAWAN YANG BEKERJA SECARA LURING SELAMA PANDEMI Kevin Leo Nelsen dan Riana Sahrani	539-548
PENGUJIAN STRUKTUR FAKTOR PADA KONSTRUK <i>BECK SCALE FOR SUICIDE IDEATION</i> DENGAN INDIVIDU DEWASA AWAL Verisca Marciana Kesuma, Ediasri Toto Atmodiwirjo (alm), Rita Markus Idulfilastri	549-559
DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KEPUASAN HIDUP GURU PADA SAAT PEMBELAJARAN DARING Yulia Lestari Tarihoran, Pamela Hendra Heng, Sri Tiatri	560-568
STUDI META ANALISIS EFEKTIVITAS CBT UNTUK KECEMASAN PADA GANGGUAN BIPOLAR Ivana Jessline, Monty P. Satiadarma, Rita Markus Idulfilastri	569-579
PERAN DESA ADAT DALAM TATA KELOLA LEMBAGA PERKREDITAN (LPD) DI BALI Mia Hadiati, Lis Julianti, Moody R Syailendra, Luthfi Marfungah, dan Anggraeni Sari Gunawan	580-589
HUBUNGAN <i>NONSUICIDAL SELF-INJURY</i> (NSSI) DENGAN <i>ACQUIRED CAPABILITY FOR SUICIDE</i> : STUDI META-ANALISIS Puti Andini Pradipta, Monty P. Satiadarma, Untung Subroto	590-599
<i>INNOVATIVE LEARNING MODEL WITH INCLUSIVE-COLLABORATIVE APPROACH FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS</i> Fermanto Lianto, Nafiah Solikhah, Andi S. Kurnia, Franky Liauw, Margaretha Syandi, Caroline S. Kurniawan	600-612

KECEMASAN MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID-19

Hartinah Dinata¹, Sri Tiatri², Pamela Hendra Heng³

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: hartinah.717182023@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: sri.tiatri@untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: pamelah@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 03-05-2021, revisi: 26-09-2021, diterima untuk diterbitkan : 09-10-2021

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic (Coronavirus Disease 2019) is an epidemic that is occurring worldwide and causing a number of psychological reactions and mental health. In response to the outbreak, the government established 'Pembelajaran Jarak Jauh' (PJJ). However, PJJ has had a number of negative effects. In addition, students are also prone to experiencing anxiety. There is increasing attention to the mental health of students at the higher education due to the COVID-19 situation. This study aims to determine the impact of the COVID-19 pandemic on student mental health, especially anxiety among students in Indonesia. The study was conducted using an online survey, with an anxiety scale from the DASS (Depression Anxiety Stress Scale), and a questionnaire related to the anxiety. The participants were 166 active undergraduate (S-1) students who were doing PJJ. The results showed that most students experienced extremely severe level of anxiety (44%). The anxiety that students experience might come from the COVID-19 pandemic situation, and the PJJ situation. Most of the students were worried that they would be infected by COVID-19 (83.13%). In addition, students also experience anxiety about the PJJ activities. They feel more anxious about carrying out academic activities compared to the period before the pandemic (76.5%). In addition, there are several conditions that affect student anxiety, such as: (a) feeling bored and less enthusiastic about online learning activities (78.31%); (b) the signal is bad, the quota runs out (68.67%), and (c) there is a lot of disturbance to the surrounding environment when online classes (67.47%). This state of academic anxiety is considered disturbing for students.

Keywords: Anxiety, college student, distance learning, coronavirus disease 2019

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) merupakan epidemi yang terjadi di seluruh dunia dan menyebabkan sejumlah reaksi psikologis dan kesehatan mental. Dalam menanggapi adanya wabah yang sedang merebak, pemerintah menetapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Namun demikian, PJJ menyebabkan sejumlah dampak negatif. Selain itu, mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan. Terjadi peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental siswa pada tingkat pendidikan tinggi karena situasi COVID-19. Penelitian ini berusaha mengetahui dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental mahasiswa, khususnya kecemasan pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian dilakukan menggunakan *online survey*, dengan skala kecemasan dari DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), dan *survey* terkait kecemasan yang mahasiswa rasakan yang diciptakan peneliti. Partisipan berjumlah 166 mahasiswa aktif Strata 1 (S-1) yang sedang melakukan PJJ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan dengan tingkat sangat parah (44%). Kecemasan yang dialami siswa dapat berasal dari situasi pandemi COVID-19 dan situasi PJJ. Sebagian besar mahasiswa cemas akan terjangkit COVID-19 (83,13%). Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan mengenai kegiatan PJJ yang berlangsung. Mereka merasa lebih cemas dalam menjalankan kegiatan akademik dibandingkan dengan masa sebelum pandemi (76,5%). Selain itu, terdapat beberapa kondisi yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa, seperti: (a) perasaan bosan dan kurang antusias mengenai kegiatan belajar online (78,31%); (b) sinyal buruk, kuota habis (68,67%), dan (c) banyaknya gangguan lingkungan sekitar ketika sedang kelas online (67,47%). Keadaan kecemasan akademik ini dianggap mengganggu bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Kecemasan, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, coronavirus disease 2019

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) merupakan epidemi yang terjadi di seluruh dunia dan menyebabkan reaksi psikologis dan kesehatan mental (Necho et al., 2021). COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus* (merupakan keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia). Pada manusia, beberapa *Coronavirus* diketahui menyebabkan infeksi pernafasan dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). COVID-19 adalah pandemi yang mempengaruhi banyak negara secara global saat ini (World Health Organization [WHO], 2020). Data berdasarkan situs *website* WHO menunjukkan di Indonesia sejak 3 Januari hingga 4 April 2021, terdapat 1.527.524 kasus terkonfirmasi COVID-19 dengan angka kematian mencapai 41.242 kasus (WHO, 2021). Penyakit ini menyebar terutama dari orang ke orang melalui tetesan kecil dari hidung atau mulut, yang keluar saat penderita COVID-19 batuk, bersin, atau berbicara. Hal ini menyebabkan penting untuk menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain (WHO, 2020). Dalam menanggapi pandemi COVID-19, pemerintah berbagai negara yang memperkenalkan langkah-langkah pencegahan seperti *spatial distancing* dan *stay at home* (Beech, 2020).

Sejumlah besar pekerjaan dan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti interaksi sosial telah dipindahkan secara online, termasuk dalam sistem pembelajaran di Indonesia. Semenjak COVID-19 melanda, kegiatan pembelajaran dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi dibatasi, hingga menerapkan kegiatan belajar dari rumah (Nugroho, 2020). Kebijakan ini mulai diberlakukan pada 16 Maret 2020 (Kamil, 2020). Seluruh perguruan tinggi di tiap daerah diminta memberhentikan aktivitas kegiatan akademik secara tatap muka. Akibatnya seluruh perguruan tinggi juga diminta untuk mengubah pelaksanaan seluruh kegiatan belajar mengajar menjadi secara daring (Nugroho, 2020). *Spatial distancing* dan *stay at home* membantu memastikan adanya jarak fisik untuk mencegah penyebaran virus, sekaligus menjaga agar sektor bisnis tetap berjalan dan tetap terjalinnya hubungan sosial individu dan kelompok (Branscombe, 2020).

Namun demikian, situasi pembelajaran jarak jauh (PJJ) akibat pandemi menyebabkan sejumlah dampak negatif. Adanya pandemi COVID-19 memperbesar kesenjangan pendidikan di Indonesia terutama siswa dari keadaan sosio ekonomi yang berbeda-beda (Adit, 2020; Alifia, 2020). Selain itu, jika terlalu lama PJJ akan menyebabkan siswa menjadi stres akibat minimnya interaksi dengan guru, teman dan lingkungan luar. Faktor lain yang menyebabkan siswa stres adalah sulitnya PJJ yang dialami siswa (Adit, 2020). Selain mengalami stres, siswa juga rentan mengalami kecemasan. Terjadi peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental siswa pada tingkat pendidikan tinggi karena situasi pandemi COVID-19 (Son et al., 2020).

Systematic review yang dilakukan (Necho et al., 2021) menemukan bahwa prevalensi rata-rata kecemasan ditemukan sebesar 38.12% pada populasi umum. Satu dari lima orang Indonesia dapat mengalami kecemasan selama pandemi COVID-19 (Anindyajati et al., 2021). Hasil penelitian Khoshaim et al. (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 35% siswa mengalami tingkat kecemasan moderat hingga sangat tinggi. Kecemasan diasosiasikan dengan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Hasil penelitian (Islam et al., 2020; Son et al., 2020) menunjukkan siswa mengalami peningkatan depresi dan kecemasan dikarenakan wabah COVID-19. Sebanyak 18.1% siswa mengalami kecemasan pada tingkat parah (Islam et al., 2020).

Kecemasan ini membawa sejumlah dampak negatif bagi mahasiswa. Prevalensi gejala kecemasan, gangguan tidur dan persepsi stress tinggi pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Wang et al., 2020). Terjadi penurunan kualitas tidur dan gejala insomnia pada mahasiswa, dan sepertiga sampel penelitian menunjukkan gejala depresi atau gejala kecemasan (Marelli et al., 2021). Siswa yang mengalami penurunan dalam kualitas tidur selama pandemi COVID-19 memiliki resiko *dietary* daripada siswa yang tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidur (Du et al., 2021). Studi yang dilakukan (Faize & Husain, 2020) menemukan bahwa sebanyak 8,2% siswa mengalami tingkat kecemasan yang sangat parah. Siswa-siswa ini melaporkan permasalahan psikologis, sosial dan fisik. Mereka juga melakukan perilaku *avoidance* (penghindaran) untuk mengelola tingkat kecemasan mereka.

Terdapat beberapa *stressor* yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat *stress*, kecemasan dan depresi pada siswa. Siswa mengalami kekhawatiran dan ketakutan mengenai kesehatan mereka sendiri dan orang-orang terdekatnya. Mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, gangguan pola tidur, menurunnya interaksi sosial dikarenakan *physical distancing*, dan meningkatnya kekhawatiran pada performa akademik (Son et al., 2020). Kesulitan umum yang diasosiasikan dengan pembelajaran, dan isolasi sosial berkontribusi terhadap meningkatnya gejala depresi dan kecemasan (Fruehwirth et al. 2021). Namun demikian, jika kecemasan yang dirasakan tidak realistis, berlebihan, bertahan lama dan mengarahkan seseorang pada kesulitan atau perilaku bahaya, maka kecemasan ini sudah termasuk disfungsi dan harus segera ditangani. Kecemasan disfungsi terus dibiarkan akan membawa sejumlah dampak negatif. Penelitian ini berusaha mengetahui dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental mahasiswa, khususnya kecemasan pada mahasiswa di Indonesia.

Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa Indonesia sebagai dampak pandemi COVID-19?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan *online survey* pada 166 partisipan yang tersebar di seluruh daerah di Indonesia. Partisipan terdiri dari 150 partisipan wanita dan 16 partisipan pria, dengan rentang usia 17-37 tahun ($M=20,17$, $SD=2,22$). Pengambilan data dilakukan sejak 22 November hingga 16 Desember 2020. Partisipan merupakan mahasiswa aktif Strata 1, dan sedang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ). Data dianalisis melalui metode kuantitatif. Pengambilan data menggunakan teknik *convenience sampling*. Partisipan mengisi kuesioner skala kecemasan dari DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) oleh Lovibond dan Lovibond (1995), yang kemudian diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Manik (2006). Kuesioner DASS skala kecemasan memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.891, dan memiliki nilai *corrected item-total correlation* antara 0.430 – 0.717. Mahasiswa juga mengisi kuesioner yang dibuat peneliti untuk mengetahui gambaran kecemasan umum dan kecemasan pembelajaran mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kategori kecemasan yang berbeda-beda pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan: (a) normal sebanyak 11,4%; (b) ringan sebanyak 6%; (c) moderat sebanyak 22,3%; (d) parah sebanyak 16,3%; dan (e) sangat parah sebanyak 44%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sangat parah. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil *systematic review* dan meta-analisis yang menunjukkan prevalensi kecemasan sebesar 31.9% dengan *sample size* sebanyak 63.439 partisipan. Asia diketahui memiliki prevalensi kecemasan

tertinggi dibandingkan benua lainnya, yaitu sebesar 31.9% (Salari et al., 2020). Hasil kategori kecemasan mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Kategori Kecemasan Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	19	11,4
Ringan	10	6
Moderat	37	22,3
Parah	27	16,3
Sangat Parah	73	44
Total	166	100

Sebanyak 71,1% mahasiswa merasakan lebih cemas dalam menjalankan kegiatan sehari-hari jika dibandingkan dengan masa sebelum pandemi COVID-19. Terdapat beberapa kondisi kecemasan yang dirasakan mahasiswa akan tetapi kecemasan yang tertinggi yang dirasakan mahasiswa adalah cemas akan terjangkit COVID-19 (83,13%). Sebagian besar partisipan merasa terganggu dengan kecemasan terkait pandemi COVID-19. Ketika diminta menilai dari skala 1-5, banyak mahasiswa yang memilih angka 4 (34,9%). Hal ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terganggu dengan kecemasan yang mereka rasakan terkait dengan pandemi COVID-19. Kondisi kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat dilihat lebih jauh pada Tabel 2.

Tabel 2

Kondisi Kecemasan Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Cemas akan terjangkit COVID-19	114	83,13
Cemas akan ketidakpastian mengenai masa depan	108	65,06
Cemas akan krisis finansial	95	57,23
Cemas akan prasangka (stereotip) orang sekitar jika terjangkit COVID-19	61	36,75
Cemas akan kematian karena COVID-19	49	29,52
Cemas akan perasaan tidak berdaya karena COVID-19	28	16,87
Cemas terkait hal akademik	7	4,22
Jawaban lainnya	13	7,83

Hal ini sesuai dengan penelitian Salari et al. (2020) yang menyatakan bahwa pada tingkat individual, orang-orang cenderung mengalami ketakutan akan penyakit dan kematian, perasaan tidak berdaya, dan ketakutan akan stereotip dari orang lain. COVID-19 memiliki dampak terhadap kesehatan mental individu. Ketakutan yang muncul dari penyakit COVID-19, situasi 'lockdown', ketidakpastian mengenai masa depan, krisis finansial meningkatkan tingkat stres, kecemasan dan depresi (Király et al., 2020). Studi yang dilakukan di Tiongkok, negara yang pertama kali terinfeksi penyakit ini, menunjukkan bahwa masyarakat mengalami ketakutan karena sifat yang tidak diketahui (*unknown nature*) dari penyakit ini yang dapat mengarahkan pada gangguan mental (Salari et al., 2020).

Selain kecemasan terkait pandemi, mahasiswa juga mengalami kecemasan terkait PJJ. Sebanyak 76,5% mahasiswa merasa lebih cemas dalam menjalankan kegiatan belajar (akademik) dibandingkan masa sebelum pandemi COVID-19. Berdasarkan segi waktu, waktu pembelajaran yang terjadi selama PJJ berbeda-beda akan tetapi sebanyak 56% mahasiswa merasakan waktu pembelajarannya kurang daripada situasi normal. Kondisi terkait kecemasan yang dirasakan

mahasiswa terdapat berbagai macam akan tetapi yang paling banyak terjadi pada mahasiswa adalah sinyal yang buruk. Hal ini dapat dilihat lebih jauh pada Tabel 3.

Tabel 3

Kondisi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Perasaan bosan dan kurang antusias mengenai kegiatan belajar online	130	78,31
Sinyal buruk: kuota habis	114	68,67
Banyaknya gangguan lingkungan sekitar ketika sedang kelas online	112	67,47
Kurangnya keaktifan/partisipasi siswa lain dalam aktivitas belajar online	73	43,98
Pengajar mengalami kesulitan menjalankan teknologi untuk pembelajaran	38	22,89
Ilmu yang diterangkan tidak dipahami	9	5,42
Tidak cemas	7	4,22
Lainnya	13	7,83

Ketika ditanyakan mengenai seberapa besar kecemasan terkait akademik ini mengganggu kegiatan belajar sehari-hari, sebagian besar mahasiswa menjawab 4 (39,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merasa terganggu terkait kecemasan akademik.

Hal ini sesuai dengan studi literatur yang dilakukan Arkorful (2014) yang meneliti mengenai kelebihan dan kekurangan pembelajaran elektronik. Hasil penelitian menyatakan bahwa metode pembelajaran elektronik membuat siswa mengalami kurang interaksi dan kurang relasi. Hal ini juga mengarahkan terhadap menurunnya peran sosialisasi dan peran guru sebagai pengarah proses pendidikan. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa pembelajaran elektronik ditemukan kurang efektif jika dibandingkan dengan metode tradisional yang lebih mudah dengan tatap muka secara langsung dengan guru. Siswa mungkin mendapatkan pengetahuan, namun tidak dapat merealisasikan dalam kehidupan nyata pada orang lain. Selain itu, tidak semua disiplin ilmu dapat menerapkan pembelajaran elektronik dalam sistem pendidikan. Pembelajaran elektronik juga mengarahkan pada penggunaan *websites* tertentu, hal ini kemudian mengarah pada biaya dan waktu yang menimbulkan kerugian bagi siswa.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi pandemi COVID-19 menimbulkan kecemasan pada mahasiswa dalam segi pembelajaran dan segi penyakit wabah itu sendiri. Hasil dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian *systematic review* yang dilakukan Kusumastuti (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tidak hanya kecemasan dalam bentuk umum, namun juga kecemasan dalam hal khusus tertentu. Untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan beberapa psikoedukasi cara-cara mengenai relaksasi dan berbagai cara lainnya untuk mengatasi kecemasan akan pandemi. Psikoedukasi adalah pendidikan kepada masyarakat luas mengenai berbagai konsep atau keterampilan psikologis yang berguna untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan sehari-hari (Supriyatiknya dalam Oktalia et al., 2018). Seminar yang dilakukan Surjaningrum et al. (2021) mengenai pandemi COVID-19 membuat para siswa SMA merasa lebih baik setelah mendapatkan informasi mengenai keadaan psikologis siswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan dengan tingkat sangat parah (44%). Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berasal dari situasi pandemi COVID-19, dan situasi PJJ. Sebagian besar mahasiswa cemas akan terjangkit COVID-19 (83,13%). Mereka merasa terganggu dengan kecemasan yang mereka rasakan terkait pandemi COVID-19. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan mengenai kegiatan PJJ yang berlangsung. Mereka merasa lebih cemas dalam menjalankan kegiatan akademik dibandingkan dengan masa sebelum pandemi (76,5%). Sebagian besar mahasiswa merasakan bahwa waktu PJJ lebih sedikit daripada situasi normal (56%). Selain itu, terdapat beberapa kondisi yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa, seperti: (a) perasaan bosan dan kurang antusias mengenai kegiatan belajar online (78,31%); (b) sinyal buruk, kuota habis (68,67%), dan (c) banyaknya gangguan lingkungan sekitar ketika sedang kelas online (67,47%). Keadaan kecemasan akademik ini dianggap mengganggu bagi mahasiswa.

Saran

Diperlukan psikoedukasi mengenai strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi kecemasan, yaitu relaksasi. Relaksasi digunakan untuk mengurangi tekanan, stres, kekhawatiran dan kecemasan. Beberapa teknik relaksasi sederhana untuk meredakan kecemasan, seperti teknik *grounding* dan *deep breathing*. *Deep breathing* dapat dilakukan dengan menarik nafas dalam dan perlahan, serta memerhatikan pernafasan dada atau pernapasan perut. *Deep breathing* juga dapat dilakukan sambil mengucapkan *mantra* yang dapat membuat tenang (Cully & Teten, 2008). Institusi pendidikan dapat memberikan pelatihan pada para pengajar untuk dapat menggunakan teknologi PJJ. Tenaga pengajar juga perlu melakukan inovasi dalam kegiatan belajar agar suasana lebih interaktif dan tidak membosankan. Tenaga pengajar juga perlu memberikan perhatian lebih untuk menjawab pertanyaan mahasiswa yang kurang memahami materi. Perlu terdapat kesesuaian materi dengan tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Pihak keluarga juga perlu membantu dalam menciptakan suasana yang mendukung kelancaran pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih yang sebesar-besarnya pihak-pihak utama yang mendukung penelitian ini, khususnya pada mahasiswa yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti juga hendak berterima kasih pada kedua orang tua, keluarga dan teman-teman peneliti yang memberikan dukungan dalam mengerjakan penelitian ini.

REFERENSI

- Adit, A. (2020, November 20). Mendikbud: Ini 3 dampak negatif jika terlalu lama PJJ. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/11/20/154226471/mendikbud-ini-3-dampak-negatif-jika-terlalu-lama-pjj?page=all>
- Alifia, U. (2020, October 22). COVID-19 is widening Indonesia's education gap. *RISE PROGRAM IN INDONESIA*. <https://rise.smeru.or.id/en/blog/covid-19-widening-indonesia's-education-gap>
- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C. S. P. M., & Diatri, H. (2021). Anxiety and its associated factors during the initial phase of the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 634585. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>
- Arkorful, V. (2014). The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in Higher Education. *International Journal of Education and Research*, 2. www.ijern.com
- Beech, M. (2020). COVID-19 pushes up internet use 70% and streaming more than 12%, first

- figures reveal. <https://www.forbes.com/sites/markbeech/2020/03/25/covid-19-pushes-up-internet-use-70-streaming-more-than-12-first-figures-reveal/#1d95f6393104>
- Branscombe, M. (2020). The network impact of the global COVID-19 pandemic - the new stack. <https://thenewstack.io/the-network-impact-of-the-global-covid-19-pandemic/>
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. *Department of Veterans Affairs South Central MIRECC*, 111. [papers3://publication/uuid/511A96F5-439A-403D-BB8C-C85BE1A99789](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16111111/)
- Du, C., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., ... Tucker, R. M. (2021). Health behaviors of higher education students from 7 countries: Poorer sleep quality during the COVID-19 pandemic predicts higher dietary risk. *Clocks & Sleep*, 3(1), 12–30. <https://doi.org/10.3390/clockssleep3010002>
- Faize, F. A., & Husain, W. (2020). Students with severe anxiety during COVID-19 lockdown – exploring the impact and its management. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 16(2), 153–163. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-09-2020-0062>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PLOS ONE*, 16(3), e0247999. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 15(8), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Kamil, I. (2020, September 3). Kilas balik pembelajaran jarak jauh akibat pandemi Covid-19 halaman all - Kompas.com. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/03/10063201/kilas-balik-pembelajaran-jarak-jauh-akibat-pandemi-covid-19?page=all>
- Khoshaim, H. B., Al-Sukayt, A., Chinna, K., Nurunnabi, M., Sundarasan, S., Kamaludin, K., Baloch, G. M., & Hossain, S. F. A. (2020). Anxiety level of university students during COVID-19 in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 579750. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.579750>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). DASS-21 questionnaire. In *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd ed.). <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Necho, M., Tsehay, M., Birkie, M., Biset, G., & Tadesse, E. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 002076402110031. <https://doi.org/10.1177/00207640211003121>
- Nugroho, T. T. (2020, May 14). Pembelajaran jarak jauh di masa pandem. *Tempo.Co*. <https://kolom.tempo.co/read/1342106/pembelajaran-jarak-jauh-di-masa-pandemi>
- Oktalia, B., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Efektivitas program psikoedukasi pengembangan

- self-esteem untuk meningkatkan self-esteem remaja kelas 1 di smp x. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 769–778. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/2301>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpool, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020, July 6). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, Vol. 16, p. 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020, September 1). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 22. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Surjaningrum, E. R., Hadi, C., & Riyanto, E. D. (2021). Psychoeducation to overcome high school adolescents' anxiety in facing Covid-19 pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1). <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.589>
- Wang, X., Chen, H., Liu, L., Liu, Y., Zhang, N., Sun, Z., Lou, Q., Ge, W., Hu, B., & Li, M. (2020). Anxiety and sleep problems of college students during the outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 588693. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.588693>
- WHO. (2020). Indonesia: WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/region/searo/country/id>
- World Health Organization/WHO. (2020, April 17). Q&A on coronaviruses (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>