

PENDAHULUAN

Pada tanggal 11 Februari 2020, WHO melaporkan jika di seluruh belahan dunia tengah dilanda penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Di Negara Indonesia sendiri covid-19 menyebar di tahun 2020 dan mempunyai tingkatan sebesar 8.9% data tersebut adalah angka paling tinggi di Asia Tenggara (Susilo et al., 2020). Berdasarkan data pada bulan September 2021 yang terkonfirmasi positif covid-19 sebanyak 4.100.138 orang, sembuh sebanyak 3.776.891 orang dan meninggal dunia sebanyak 133.676 orang. Hal tersebut menimbulkan kegelisahan dan kecemasan bagi masyarakat dengan kondisi perekonomian yang sulit (Martini et al., 2021). Guna meminimalkan penyebaran covid-19 pemerintah membuat kebijakan yang salah satunya penerapan pembatasan interaksi sosial, pembatasan fisik, PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat).

Kebijakan tersebut membuat seluruh penduduk dituntut untuk melaksanakan dan melakukan segala kegiatannya dirumah masing-masing. Salah satu dampak yang berpengaruh karena adanya covid-19 yaitu pada sektor pendidikan. Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi di Indonesia mendapatkan dampak negatif yang diperparah karena adanya tekanan atau intimidasi dari pendidik ketika para mahasiswa tidak dapat melakukan pembelajaran dengan baik, seperti menurunnya nilai yang menyebabkan menjadi kurang nyaman, bosan dan tertekan (Amran, 2021).

Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menanggapi kondisi pandemi dengan memberikan kelonggaran mengenai pembelajaran mahasiswa di Perguruan Tinggi, yang tercantum pada Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 mengenai Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Covid-19 (Kementerian Hukum dan HAM, 2012). Pada survey yang dilakukan oleh Ditjen Dikti terdapat 98% Perguruan Tinggi melaksanakan pembelajaran secara daring. Menurut

pendapat mahasiswa pembelajaran secara daring dinilai cukup efektif. Akan tetapi pembelajaran daring mengalami berbagai kendala lapangan yang diantaranya budaya pembelajaran yang baru mengakibatkan dosen dan mahasiswa terkendala sistem, terkendalnya jaringan internet, dan belum semua Perguruan Tinggi memiliki *platform* pembelajaran daring yang sesuai (Kartini et al., 2021).

Proses pembelajaran daring yang dilakukan memiliki beberapa kelemahan yaitu tidak stabilnya jaringan internet, lingkungan yang tidak mendukung dan kewajiban akan tugas yang diberikan menjadi lebih banyak pada saat kuliah tatap muka mengakibatkan kecemasan pada mahasiswa (NurCita & Susantiningih, 2020). Perubahan metode pembelajaran yang sangat cepat membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru. Tantangan-tantangan yang harus dilalui mahasiswa selama pembelajaran secara *online* bermacam-macam diantaranya tidak stabilnya jaringan internet, paketan data yang dibutuhkan kurang mencukupi, media pembelajaran terbatas, penyampaian materi yang tidak jelas, jadwal pelajaran yang tidak sesuai dan stresor dari kehidupan mahasiswa serta tugas yang diberikan terlalu banyak. Dampak yang terjadi akibat transformasi pembelajaran daring mengakibatkan masalah kesehatan mental bagi mahasiswa akibat pandemi covid-19. Dampaknya kesehatan mental meningkat banyak dialami oleh mahasiswa yaitu dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi (Fauziyyah et al., 2021). Kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan karena kejadian yang akan segera datang. Kecemasan berkepanjangan dirasakan oleh seluruh mahasiswa, yang berdampak negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang mengakibatkan prestasi belajar menjadi lebih buruk. Selama pandemi covid-19 kegiatan pembelajaran yang diharapkan mahasiswa tidak mengalami kecemasan, namun pada kenyataannya selama covid-19 banyak mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya hasil survey yang dilakukan, menunjukkan selama pandemi covid-19 terdapat sebanyak 87.3% mahasiswa menggunakan media sosial, sementara informasi-informasi yang diberikan belum tentu benar. Hal tersebut menyebabkan disinformasi yang menimbulkan

kecemasan. Disisi lain banyak *netizen* yang mengekspresikan perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran (Budury et al., 2020). Hasil riset yang dilakukan oleh Zulfa menghasilkan bahwa seseorang yang merespon kondisi lingkungan dengan kecemasan yang melebihi batas. Data-data mengenai covid-19 merupakan faktor pemicu seorang terkena psikosomatis akibat ketegangan, kecemasan dan kepanikan. Serta hasil dari observasi peneliti amati langsung menunjukkan kecemasan mahasiswa pascasarjana Aceh yang berkuliah di Yogyakarta, akibat keadaan jauh dari anggota keluarga, kerabat dan teman. Menyebabkan keterbatasan akses untuk keluar karena takut, khawatir dan kebijakan serta orang tua yang panik meminta putra putrinya untuk lekas kembali ke kampungnya (Saputra, 2020). Dalam menghadapi situasi yang tidak menentu mampu meningkatkan kecemasan, apabila terdapat resiko kematian yang tinggi. Hasil yang didapat pada 130 responden dari fakultas dan staf fakultas NYULH (*New York University Langone Health*) mengalami peningkatan dalam hal ketakutan selama pandemi covid-19 sebanyak 79%, kecemasan sebanyak 83% dan depresi sebanyak 38% (Croll et al., 2020).

Hasil penelitian pada 100 responden mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan berat sebesar 88% hal tersebut disebabkan karena pembelajaran jarak jauh yang dilakukan (NurCita & Susantiningsih, 2020). Berdasarkan hasil penelitian pandemi covid-19 mengakibatkan mahasiswa mengalami depresi dan gangguan kecemasan tinggi, hasil pravelensi depresi sebesar 40% dan kecemasan sebesar 61.1% (Budiastuti, 2021). Kesulitan yang dialami mahasiswa yaitu sulit memahami materi perkuliahan dan pembelajaran daring yang kurang efektif menyebabkan mahasiswa terbebani serta pemberian tugas dengan pengumpulan waktu yang singkat membuat kecemasan pada mahasiswa meningkat (Fathia et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dilakukan pada sebagian besar sampel dari mahasiswa Universitas Bangladesh didapat skor tinggi untuk gejala kecemasan sebesar 40,2% dan depresi sekitar 72,1% yang masing-masing memiliki gejala sedang hingga berat (Faisal et al., 2021). Berdasarkan hasil temuan dari peneliti (Rudenstine et al., 2021) menunjukkan bahwa data yang

diperoleh selama pandemi covid-19 lebih banyak paparan *stressor* dengan peningkatan depresi 27,0% tingkat rendah, 41,4% tingkat sedang dan 63,1% tingkat tinggi sedangkan, gejala kecemasan 19,3% tingkat rendah, 34,6% tingkat sedang dan 52,2% tingkat tinggi. Dari hasil riset yang dilakukan pada masa pandemi pravelensi GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) sangat tinggi pada mahasiswa keperawatan di Iran dengan hasil rerata skor total $6,05 \pm 4,77$ dan pravelensi GAD dengan nilai batas 10 untuk GAD-7 adalah 20,7% (Hasanpour et al., 2021). Hasil riset yang dilakukan di masa pandemi covid-19 pada sejumlah 282 mahasiswa Kedokteran Famoy Mesir mengalami depresi signifikan secara klinis sebesar 75,2%, kecemasan sebesar 56,4%, dan stres sebesar 52,9% (Soltan et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Hu & Umeda, 2021) pada 497 peserta terdapat masing-masing 45,3% dengan stres berat, 66,6% dengan kecemasan dan 54,3% dengan gejala depresi. Hasil penelitian yang dilakukan mengenai kecemasan pada akademisi di Dunia Muslim didapatkan partisipan dengan tingkat kecemasan rendah sebesar 37,3%, tingkat kecemasan sedang sebesar 34,4% dan tingkat kecemasan tinggi sebesar 28,3% (Achour et al., 2021).

Clark & Beck (2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan yang terjadi secara kompleks dan berkepanjangan karena peristiwa yang akan terjadi di masa depan yang akan melibatkan bahaya yang menyulitkan, tidak terduga, dan tak terkendali.

Aspek-aspek kecemasan menurut Clark & Beck (2012) diantara lain yaitu *subjective* merupakan perasaan cemas, kurang nyaman, perasaan tidak santai dan tidak siap melakukan sesuatu. *Neurophysiologic* merupakan suatu kecemasan dialami sebagai *paresthesia* (rasa cemas yang berlebihan sehingga mengakibatkan seseorang kesemutan), *hypervigilance* (meningkatnya respon kejut), dan kesulitan berkonsentrasi. *Autonomic* merupakan kecemasan yang berdampak pada perasaan tidak nyaman, suhu tubuh meningkat, keringat dingin (*diaphoresis*), tatapan kosong dan meningkatnya denyut jantung. *Panic-Related* merupakan kecemasan seseorang yang kerap hadir pada kehidupan dan tidak mampu dikendalikan.

Faktor-faktor kecemasan menurut Untari & Rohmawati (2014) diantara lain yaitu usia merupakan semakin bertambahnya usia individu semakin baik

tingkat kematangan individu walaupun tidak mutlak. Jenis kelamin merupakan gangguan pada wanita lebih sering dibandingkan dengan pria, karena wanita lebih peka terhadap emosi dan perasaan cemasnya serta wanita cenderung melihat kejadian yang dialami dari segi yang detail, sedangkan pria cenderung tidak detail. Tahap perkembangan merupakan tahapan perkembangan yang sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa yang meliputi konsep diri, pikiran, kepercayaan, pandangan seseorang tentang dirinya dan mempengaruhi seseorang dengan yang lain. Tipe kepribadian merupakan apabila seseorang yang memiliki kepribadian yang mudah mengalami kecemasan, maka cenderung mengalami cemas yang lebih tinggi, karena menempatkan dirinya pada situasi yang tertekan dengan menciptakan batas waktu tertentu pada hidupnya. Pendidikan merupakan seseorang yang memiliki tingkatan pendidikan rendah lebih mudah mengalami cemas, apabila seseorang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan memberikan dampak pada kemampuan berfikir seseorang. Status kesehatan merupakan individu memiliki tingkat kesehatan yang rendah mampu mengurangi seseorang dalam menghadapi stres. Makna yang dirasakan merupakan ketika seseorang mempersepsikan stresor tersebut akan memberikan dampak buruk untuk dirinya, maka dapat meningkatkan kecemasan dan sebaliknya ketika seseorang mempersepsikan stresor akan memberikan dampak baik dan seseorang dapat mengatasinya, sehingga cemas yang diharapkan lebih terasa ringan. Nilai-nilai budaya dan spiritualitas merupakan suatu hal yang mampu memberikan pengaruh pada cara berfikir dan perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas yang sesuai dengan budaya dan agama yang berlaku di masyarakat. Dukungan sosial dan lingkungan merupakan pengalaman seseorang dengan keluarga, kerabat, teman dan rekan kerja dapat mempengaruhi seseorang dalam berfikir akan dirinya dan orang lain yang menyebabkan rasa aman tidaknya seseorang dengan lingkungannya. Mekanisme koping merupakan cara untuk mengatasi dan ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi kecemasan secara konstruktif yang menyebabkan munculnya perilaku patologis. Pekerjaan merupakan kegiatan yang harus dilakukan guna menunjang kehidupan keluarga.

Pengertian spiritualitas menurut Swinton (2001) merupakan suatu aspek keberadaan manusia yang melekat dengan struktur keberartian memberikan makna, mengarahkan kehidupan individu dan membantu dalam menghadapi perubahan hidup yaitu mengenai makna, tujuan, cinta, arti dan perasaan akan sesuatu yang suci dalam hidup.

Aspek-aspek spiritualitas menurut Swinton (2001) diantara lain yaitu makna hidup (*meaning*) merupakan makna yang signifikan dari kehidupan, memaknai situasi hidup. Nilai-nilai (*values*) merupakan keyakinan, standard dan patokan yang harus dihargai. Keterhubungan (*connection*) merupakan hubungan antara diri, orang lain, Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi dan lingkungan. Transendensi merupakan pengetahuan dan pengalaman terkait dimensi dibalik dirinya yang melampaui batasan-batasan pada diri. Aktualisasi (*becoming*) merupakan kejelasan hidup yang mewajibkan pada diri agar tergambarkan dan teralami seperti merasakan siapa dirinya dan bagaimana orang mengetahui siapa dirinya.

Faktor-faktor spiritualitas menurut Hendrawan (2009) diantara lain yaitu tahap perkembangan merupakan seseorang memiliki persepsi berbeda tentang Tuhan dan ibadah yang berbeda berdasarkan usia, seks, agama dan kepribadian. Keluarga adalah sebagai penentu perkembangan spiritualitas seseorang mengenai apa yang dipelajari tentang Tuhan, kehidupan dan diri sendiri di lingkungan terdekat. Latar belakang etik dan budaya merupakan kepercayaan, sikap dan nilai dari tradisi yang ada di lingkungan sekitar. Pengalaman hidup sebelumnya merupakan peristiwa yang dialami dalam kehidupan yang bersifat positif dan negatif yang dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang. Krisis dan perubahan merupakan mampu meningkatkan spiritualitas individu sebagai suatu pengalaman hidup. Terpisah dari ikatan spiritualitas merupakan penderitaan sakit bersifat akut, sering membuat seseorang terasa tersingkir, kehilangan kebebasan diri dan sistem dukungan sosial. Isu moral terkait dengan terapi merupakan serangkaian pengobatan dengan cara Tuhan untuk menunjukkan kebesarannya.

Berdasarkan permasalahan yang muncul yaitu banyak mahasiswa selama pandemi covid-19 dituntut untuk melakukan kegiatan belajar dirumah dengan

situasi yang beragam, fasilitas yang seadanya, sinyal yang tidak stabil dan jadwal perkuliahan yang tidak sesuai serta tugas yang banyak membuat dampak negatif sampai membuat seseorang mengalami kecemasan. Pada masa itulah mahasiswa memanfaatkan untuk mengembangkan hubungan yang kuat dengan Tuhan. Sehingga yang ingin dicapai yaitu pandemi covid-19 diharap segera usai agar mahasiswa dapat melakukan pembelajaran seperti sedia kala atau dilakukan secara *offline* tanpa harus takut terpapar covid-19. Mahasiswa mampu dalam melakukan seluruh kegiatan pembelajaran tanpa mengalami kecemasan. Harapannya, dengan adanya spiritualitas mampu memberikan dampak yang positif untuk kesehatan seseorang dalam melakukan pembelajaran pada masa pandemi.

Berdasarkan hasil penelitian spiritualitas membantu seseorang mengatasi stres, cemas dengan mengubah perasaan negatif menjadi positif. Spiritualitas juga memberikan pengaruh yang baik untuk kesehatan mental seseorang seperti mengurangi resiko depresi, mengurangi resiko tekanan darah tinggi, mengatasi perasaan depresi, stres dan kecemasan, serta menumbuhkan pikiran dan perasaan yang lebih positif (Permana, 2021). Spiritualitas mampu membuat seseorang mendapatkan makna pada hidup dan dapat membantu seseorang dalam menghadapi keadaan sulit yang penuh dengan tekanan. Apabila tidak ada spiritualitas pada diri seseorang, akan mengalami keterpurukan karena permasalahan yang dialaminya. Spiritualitas berkorelasi negatif dengan kecemasan. Penerapan spiritualitas direkomendasikan untuk terapi pengurangan kecemasan (Akanni et al., 2021). Juga ditemukan hubungan negatif antara tingkat kesejahteraan spiritualitas dengan tingkat kecemasan (Akbar et al., 2020). Penelitian Hawari (2011) menjelaskan bahwa tingkat spiritualitas seseorang lekat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan fisik ataupun mental, apabila seseorang meningkatkan spiritualitas maka kekebalan tubuh seseorang akan meningkat, kecemasan dan stres pun dapat dihindari.

Spiritualitas tidak hanya berkorelasi pada aspek yang bersifat tak kasat mata mengenai mentalitas, melainkan mempunyai korelasi dengan fisik manusia. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan dengan mudah beradaptasi pada suatu kondisi sakit dan terbantu dalam pemulihan. Kecemasan yang hadir

pada saat pandemi menimbulkan kemungkinan-kemungkinan yang tidak pasti, namun dengan adanya spiritualitas individu memiliki keterbukaan dan penerimaan terhadap segala sesuatu yang akan terjadi dan mampu menghadapi dengan bijak (Abraham & Suryosumunar, 2021). Berdasarkan hasil riset ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan kecemasan pada lansia di Desa Paseban Kecamatan Bayat, spiritualitas yang meningkat pada lansia diikuti dengan menurunnya kecemasan lansia dan begitu sebaliknya (Sawitri, 2018). Hasil penelitian pada masyarakat Turki yang didiagnosa covid-19 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan kecemasan, pasien memerlukan perawatan spiritualitas (Sahan & Yıldız, 2021).

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu subjek yang akan diteliti merupakan mahasiswa dan mahasiswi aktif yang sedang menempuh pendidikan PTN dan PTS di Solo Raya. Selain itu penelitian ini dilakukan pada *setting* situasi yang berbeda yaitu pada masa pandemi covid-19. Spiritualitas individu dengan individu yang lain dapat berbeda maka dari itu, rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. Pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara spiritualitas dan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19.

Manfaat penelitian ini secara teoritis merupakan penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam menambah wawasan ilmu yang berkaitan yaitu hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan, rujukan pada penelitian sejenis yang dilakukan dimasa mendatang dan sebagai perkembangan dalam ilmu psikologi. Sedangkan untuk manfaat praktisnya merupakan penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan kecemasan selama pandemi covid-19. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mahasiswa dalam menghadapi kecemasan selama pandemi covid-19 dengan melakukan kegiatan spiritualitas.